BACHILLERATO GENERAL
Trayectoria de Aprendizaje Especializante y Vinculación
TAEV
Programa de Asignatura

I. Identificación del curso

Nombre de la asignatura		Créditos	Horas a la semana	Semanas
El arte de habitar y cuidar mi cuerpo		5	3	19
Trayectoria de Aprendizaje Especializante y Vinculación				
Principios del yoga para el bienestar integral				
Área de Formación	Semestre	Tipo de Curso		
Especializante Selectiva	Quinto	Curso-Taller		
Departamento		Academia		
Desarrollo Integral		Vida saludable		
Horas de teoría	Horas de práctica	Horas totales		
14	43	57		
Mínimo de horas presenciales	Mínimo de horas a distancia	Mínimo de horas rango de flexibilidad		
18	13	26		
Prerrequisitos: Ninguno				
Tipo de evaluación: Centesimal de 0 a 100				
Elaborado por				
Hortensia Álvarez Jiménez Jorge Armando Díaz Navarro Guadalupe Jannet Gutiérrez Preciado Francisco Mercado Franco Sandra Cecilia Reyes Aguilera Maurilia de los Angeles Zurita Sumohano				

II. Presentación

El Bachillerato General (BG) es un programa educativo de carácter propedéutico, fundamentado en el constructivismo, conectivismo y cognitivismo, su marco filosófico es el humanismo, centrado en el estudiante y el acompañamiento del docente en el proceso educativo para determinar su resultado. El BG opera bajo ***un modelo presencial con componentes de la educación a distancia*** que le da flexibilidad al plan curricular.

Las TAEV ponen énfasis para que los estudiantes adquieran herramientas para su inserción productiva en la sociedad, desarrollando proyectos transversales de emprendimiento social; que permita construir su autonomía; crecimiento interpersonal; integridad social e incorporación a redes con su participación en acciones colectivas. El *Emprendimiento Social* se entiende como la oportunidad de generar recursos a través de un proyecto que tenga impacto en la solución de problemas sociales y ambientales; también se le conoce como el Cuarto Sector, ya que se encuentra en medio del sector público, filantrópico y los negocios tradicionales. Se rige por los principios de los negocios sostenibles y son tendientes a generar cambios y valor para la

sociedad. (DICTAMEN No.01/13/2025)

El arte de habitar y cuidar mi cuerpo, asignatura del quinto semestre de la trayectoria *Principios del yoga para el bienestar integral*, fue diseñada teniendo presentes las finalidades como son: orientación vocacional, cultura general, vinculación y emprendimiento social.

Corporalidad como vehículo de reflexión, le da nombre a la primera unidad, en la cual se abordan temas como las asanas y pranayama, elementos de los ocho brazos del yoga; la importancia de la respiración, su anatomía, fisiología y cómo ésta influye en las emociones; así como la anatomía de la columna vertebral, el movimiento corporal y sus diversos planos; familias de asanas según su postura; es importante resaltar que para finalizar en esta primera unidad, se retoma el proyecto de emprendimiento específicamente con los temas el Marketing, fundamentos, elementos, y etapas, el emprendimiento su ejecución, producto, evidencias y resultados. Cuerpo: sabiduría en movimiento, nombre de la segunda unidad, los temas que la conforman son: canales energéticos, chakras, anatomía sutil, los doshas y la alimentación.
La unidad transversal: Práctica de Hatha Yoga, consta de los siguientes contenidos: recomendaciones, bases y requisitos para la práctica de las asanas, abordando los temas como: vinyasas, columna neutra, fascias articulaciones, el movimiento armónico, así como también la práctica de la meditación, importancia de la respiración como energía vital (prana), estados físicos ligados a estados emocionales y la visualización de la columna como eje de estabilidad y flexibilidad.

III. Perfil de egreso del Bachillerato General

La presente asignatura de la TAEV contribuye en la formación del perfil de egreso requerido para la conformación de una sociedad cada vez más democrática y con mayor justicia social, por lo que se identifican los siguientes saberes fundamentales y disciplinares para esta asignatura:

Saberes Fundamentales	Saberes Disciplinares
1. Autoconocimiento, autonomía y proyecto de vida. b. Analiza factores como su historia personal y familiar, contexto y vínculos significativos en relación con su autoconcepto y personalidad. **2.Comunicación afectiva y relaciones interpersonales.** c. Cultiva relaciones interpersonales basadas en el respeto y la reciprocidad. **3. Cuidado personal físico y mental** a. Busca activamente su bienestar físico y cognitivo emocional a través de la ejercitación, el deporte y la recreación, así como hábitos de cuidado, como la buena alimentación,	**Humanidades y sociedad** 2. Se asume como agente transformador, con una postura crítica que reconoce diversas narrativas y analiza distintas realidades sociales y culturales. 5. Problematiza las acciones personales y colectivas tomando como referencia los enfoques éticos contemporáneos.

la higiene personal y de sueño y la búsqueda de apoyo.	

IV. Propósito general de la asignatura

Fortalecer el desarrollo integral del estudiante mediante la práctica consciente del yoga con el fin de fortalecer la fuerza, estabilidad y flexibilidad corporal, así como el equilibrio energético y emocional que propicien un estado de bienestar y armonía.

V. Desglose de las Unidades

UNIDAD 1. Corporalidad como vehículo de reflexión (47 horas)
Objetivo: Distinguir a partir de la práctica consciente del estudio de los ocho brazos con énfasis en asanas y pranayama, la anatomía y fisiología de la respiración, la relación entre cuerpo, emociones y respiración y la anatomía de la columna y sus planos de movimiento para desarrollar fuerza, estabilidad y flexibilidad corporal a través de la práctica las diferentes familias de asanas.
1.1 Los ocho brazos del Yoga: Asanas y Pranayama 1.2 ¿Cómo respiramos? Anatomía y fisiología de la respiración 1.3 Tu cuerpo, las emociones y la respiración 1.4 Anatomía de la columna, movimiento y los planos sagital, transversal y frontal 1.5 Influencia de la gravedad: la fuerza, estabilidad y flexibilidad 1.6 Asanas y las familias según las posturas 1.7 Implementación del proyecto de emprendimiento social ● Fases de implementación: marketing, gestión de espacio e infraestructura, material o insumo realizado, difusión, financiamiento o áreas de costo. ● Ejecución de emprendimiento Producto: Registro de evidencias y resultados

UNIDAD 2. Cuerpo: sabiduría en movimiento (10 horas)
Objetivo: Utilizar los canales energéticos, los chakras y la anatomía sutil de los cinco cuerpos, así como los doshas y su relación con la alimentación, para reconocer la influencia de la energía y la nutrición en el equilibrio integral del ser humano, mediante la autoobservación y la aplicación de prácticas de conciencia corporal y hábitos alimenticios adecuados.
2.1 Canales energéticos, Chakras y la anatomía sutil (los cinco cuerpos). 2.2 Doshas y alimentación.

UNIDAD TRANSVERSAL
Objetivo: Aplicar las bases y recomendaciones para la práctica de Hatha Yoga, mediante el calentamiento previo, desarrollo de las diferentes asanas básicas, cuidando la respiración consciente y el escaneo corporal para mejorar las posturas y por ende beneficios en su estilo de vida tanto físico como mental.

a. Recomendaciones, bases y requisitos para la práctica.
b. Asanas, Vinyasas, columna neutra, fascias y articulaciones.
c. Patrones y el movimiento armónico.
d. En la práctica de la meditación: observar el flujo natural de la respiración sin modificarlo; percibir la respiración como energía vital (prana) que nutre cada célula; identificar tensiones físicas ligadas a estados emocionales y visualizar la columna como eje de estabilidad y flexibilidad.

Nota: Dentro de las 57 horas del programa, se contemplan 20 horas de vinculación social.

VI. Metodología de trabajo

El programa para esta asignatura ***El arte de habitar y cuidar mi cuerpo*** tiene como propósito Evaluar su desarrollo integral mediante la práctica consciente del yoga con el fin de fortalecer la fuerza, estabilidad y flexibilidad corporal, el equilibrio energético y emocional para propiciar un estado de bienestar y armonía el cual está basado en el modelo del SEMS. Este programa se divide en dos unidades.

La unidad uno, ***Corporalidad como vehículo de reflexión***, cuyo interés versa en proporcionar una comprensión profunda y práctica de los ocho brazos del Yoga, con un énfasis particular en las asanas (posturas) y el pranayama (técnicas de respiración controlada), integrando conocimientos de anatomía y fisiología para potenciar el bienestar físico y emocional. Por otro lado, se busca que a través de una práctica consciente, las y los estudiantes distingan cómo la respiración influye en la estructura corporal y en las emociones, promoviendo un desarrollo integral del cuerpo y la mente. El enfoque se centra en la exploración de la anatomía y fisiología de la respiración, entendiendo los mecanismos respiratorios y su impacto en la salud general. Se profundiza en cómo la respiración afecta las emociones y los estados anímicos, facilitando estrategias para gestionar el estrés y promover el equilibrio emocional mediante técnicas de pranayama. Asimismo, se estudia la anatomía de la columna vertebral y sus planos de movimiento (sagital, transversal y frontal) para comprender cómo las posturas de yoga influyen en la salud espinal, favoreciendo la fuerza, estabilidad y flexibilidad. Se analiza la influencia de la gravedad en la práctica del yoga, identificando cómo esta fuerza participa en el desarrollo de la estabilidad y flexibilidad corporal, y en la prevención de lesiones.
En esta unidad se categorizan las asanas en diferentes familias posturales, permitiendo al practicante identificar y trabajar de manera efectiva según los objetivos específicos, como apertura, cierre, balance o inversión.
Y aunado a lo anterior, se implementa el proyecto de emprendimiento social, el cual busca promover estos conocimientos y prácticas en la comunidad, fomentando un impacto positivo en la salud y el bienestar colectivo. Las fases de implementación incluyen estrategias de marketing para llegar a la comunidad, gestión eficiente del espacio e infraestructura necesaria, desarrollo del material o insumos didácticos, difusión de los beneficios y detalles del programa, y la gestión del financiamiento o áreas de costo para asegurar la sostenibilidad del proyecto. La ejecución del emprendimiento se verificará mediante el registro de evidencias y resultados, documentando el impacto en los participantes y la efectividad de las técnicas aplicadas.

En la unidad dos, ***Cuerpo: sabiduría en movimiento***, los participantes desarrollan una mayor conciencia de cómo la energía, los aspectos sutiles del cuerpo, y los hábitos alimenticios influyen en su bienestar físico, emocional, mental y espiritual, fomentando así una vida plena y armónica.

El estudio de los canales energéticos —los nadis en la tradición hindú— y los chakras, permite entender cómo la energía vital (prana) circula a través del cuerpo y cómo su adecuada circulación es fundamental para mantener la salud y prevenir desequilibrios. Los canales energéticos son vías sutiles que conectan los diferentes centros de energía, y su correcto flujo ayuda a equilibrar las funciones físicas, emocionales y espirituales. La descripción de los chakras, que son centros de energía ubicados a lo largo de la columna vertebral y en otras áreas clave del cuerpo, facilita la identificación de zonas en las que puede haber bloqueos o desequilibrios, afectando el estado general del ser.
El aprendizaje se complementa con el conocimiento de la anatomía sutil de los cinco cuerpos: físico, energético, emocional, mental y espiritual. La integración de estos cuerpos permite reconocer cómo las emociones, los pensamientos y las influencias espirituales se reflejan y afectan en el cuerpo físico y viceversa. La autoobservación consciente de estos aspectos favorece la detección temprana de desequilibrios y la aplicación de prácticas para armonizarlos, tales como meditaciones, visualizaciones y técnicas de respiración consciente que trabajan directamente en los centros energéticos y en la conciencia del cuerpo sutil.
Por otro lado, se aborda el concepto de los doshas, que son las energías biológicas según la Ayurveda: Vata, Pitta y Kapha. Cada dosha representa una combinación de elementos (aire, fuego, agua, tierra y éter) que caracterizan a cada individuo y determinan su metabolismo, características físicas, emocionales y mentales. La comprensión de estos doshas permite personalizar hábitos alimenticios y estilos de vida adecuados para mantener el equilibrio interno. La alimentación juega un papel fundamental en este marco, ya que ciertos alimentos y prácticas nutricionales pueden equilibrar o desequilibrar los doshas, afectando directamente la salud integral.
La relación entre energía y nutrición se ve reflejada en cómo ciertos alimentos pueden activar o calmar los canales energéticos, los chakras y los diferentes cuerpos sutiles. Reconocer esta influencia favorece la elección consciente de los alimentos, promoviendo hábitos alimenticios que contribuyen a la armonía física, emocional y energética del individuo.

Cada una de estas unidades conllevan de manera transversal la práctica del Hatha yoga, la unidad tres Transversal: Práctica de Hatha Yoga, que busca fomentar la integración consciente de las posturas erguidas en la práctica de yoga, explorando su relación intrínseca con las emociones, la energía vital y los movimientos en cada plano del cuerpo, se busca que los practicantes experimenten el gozo de moverse en equilibrio, armonía y fluidez, a través del trabajo con diferentes asanas, las prácticas de vinyasas y la meditación. Este enfoque promueve una conexión profunda entre cuerpo, mente y emoción, facilitando un estado de bienestar integral y una mayor conciencia corporal.
Durante esta unidad transversal, se abordarán las asanas erigidas, también conocidas como posturas de pie, que activan y fortalecen las piernas, la columna y el core, además de abrir el corazón y cultivar la estabilidad emocional. Estas posturas permiten explorar la relación entre postura y estado emocional, ya que la firmeza y el equilibrio logrados reflejan la estabilidad interna y la confianza. La práctica consciente de estas posturas ayuda a identificar cómo las emociones se manifiestan en el cuerpo y cómo el movimiento puede influir en ellas, promoviendo un estado de calma y presencia.

A nivel físico, se analizará la relación entre las asanas, las vinyasas, la columna neutra, las fascias y las articulaciones. La columna neutra, que mantiene sus curvas naturales, es fundamental para distribuir la carga y facilitar el movimiento armónico. La movilización consciente de la columna en diferentes planos -flexión (hacia adelante), torsión (giro) y lateralidad (inclinaciones lateralmente)- permite experimentar distintas sensaciones y mejorar la

flexibilidad, la fuerza y la estabilidad. La atención a las fascias, que envuelven músculos y órganos, ayuda a liberar tensiones acumuladas y promover una mayor movilidad, integrando los diferentes movimientos en un patrón armónico que nutre toda la estructura corporal.
El trabajo en patrones de movimiento armónico busca coordinar las acciones del cuerpo en un flujo natural, evitando esfuerzos excesivos y logrando que las asanas se sientan como expresiones fluidas y espontáneas. La práctica continua favorece la integración de estos patrones, permitiendo a los practicantes moverse con mayor libertad y gracia, experimentando la alegría de una movilidad plena y sin restricciones.

En la dimensión meditativa, se enfatiza la observación del flujo natural de la respiración, sin tratar de modificarla. Esta atención plena ayuda a percibir la respiración como una energía vital (prana) que nutre cada célula, promoviendo un estado de calma, receptividad y presencia. La meditación centrada en la respiración permite identificar tensiones físicas que en realidad están relacionadas con estados emocionales, como ansiedad, ansiedad o tensión acumulada, y potencia la capacidad de relajarse y liberar esas tensiones mediante la respiración consciente.
Además, se visualiza la columna como un eje de estabilidad y flexibilidad, reconociendo su papel vital en el soporte del cuerpo y en la conexión con la energía. Al entenderla como un centro de equilibrio entre fuerza y suavidad, los practicantes aprenden a sostenerse y moverse con más seguridad y alegría, facilitando un movimiento equilibrado en todos los planos: flexión, torsión y lateralidad.

La metodología de trabajo está basada en estrategias de aprendizaje activas como aula invertida, aprendizaje basado en proyectos, aprendizaje basado en problemas, prácticas de laboratorio, estudios de caso, clases teóricas, entre otros que las academias consideren pertinentes; además se requiere de un aprendizaje colaborativo, cooperativo y flexible, en cuanto a los recursos y materiales didácticos se utilizan libros de texto, búsqueda de la información digital, recursos en línea, utilización de plataformas educativas y aplicaciones interactivas para enriquecer las experiencias de los estudiantes y ampliar su conocimiento.

Respecto al emprendimiento social, para este semestre, tiene como propósito que el estudiante lleve a la práctica la vivencia emprendedora, para ello es necesario que implemente el proyecto de emprendimiento social mediante la coordinación de recursos, la ejecución de actividades y el seguimiento de resultados de acuerdo con su CANVAS del semestre anterior. Se contemplan dos fases de manera simple a) Implementación: que incluya marketing, gestión de espacios e infraestructura, elaboración de materiales o insumos, estrategias de difusión y análisis de financiamiento o áreas de costo. b) La Ejecución: Durante esta fase los estudiantes aplicarán los elementos de su planeación y presentarán un registro de evidencias y resultados, que documente el proceso, los logros obtenidos y posibles áreas de mejora del proyecto que afinarán en la siguiente asignatura como culmen de la TAEV.

Por otra parte, la vinculación social, entendida como el proceso a través del cual los estudiantes ponen al servicio de la sociedad los aprendizajes y habilidades obtenidas en el aula, para generar empatía con la problemática detectada de su entorno, proponer y desarrollar actividades que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de las familias, la comunidad escolar y la sociedad en general.

Todas las TAEV (incluso las de lengua extranjera) incluyen la obligatoriedad de cubrir en cada ciclo escolar 20 horas de actividades de vinculación social diseñadas por las academias, por ejemplo: reforestación, campañas de vacunación, saneamiento de espacios públicos, aquellas que

sean pertinentes para el contexto de la escuela y sus entornos. (DICTAMEN No.01/13/2025)

VII. Procesos académicos internos

Para garantizar el logro de los objetivos de esta asignatura es necesario cumplir con los procesos académicos, los cuales se basan en el trabajo interdisciplinario realizado por las academias y departamentos. Este trabajo se orienta a la planeación, seguimiento y evaluación de:

- Formación integral del estudiante
- Programas de estudio de las asignaturas
- Propósitos específicos y niveles de logro
- Estrategias pedagógicas
- Materiales didácticos
- Instrumentos para la evaluación del aprendizaje
- Acciones para mejorar el aprovechamiento académico
- Eficiencia terminal
- Actualización docente

Las actividades académicas podrán ser ajustadas en tres momentos: al inicio, en un periodo intermedio y al final del periodo para un siguiente ciclo. Sin embargo, de acuerdo con las necesidades y proyecciones del trabajo académico se realizarán, con la misma formalidad y en cumplimiento a lo establecido por los reglamentos universitarios, las veces que así lo demande la academia o departamento académico.

VIII. Perfil académico del docente y su función

El perfil del docente ha evolucionado para adaptarse a las necesidades cambiantes de la educación en el siglo XXI. Un docente se caracteriza por ser un facilitador del aprendizaje, un guía y un mediador en el proceso educativo.

Los docentes que impartan esta asignatura deberán contar con el siguiente perfil

1. *Afinidad del perfil profesional del docente para la impartición de la asignatura*: El profesor deberá contar con estudios de licenciatura, preferentemente en áreas afines a la cultura física y del deporte, ciencias de la salud, danza; si la formación profesional (licenciatura) pertenece a otra área, deberá acreditar dominio del campo mediante experiencia, cursos, certificaciones (preferentemente como instructores en Hatha Yoga), diplomados u otros estudios pertinentes. Los documentos probatorios deberán ser emitidos por instituciones reconocidas y serán evaluados por el Colegio Departamental.

2. *Idoneidad en su formación didáctico-pedagógica del docente para impartir la asignatura*: de acuerdo con el modelo del Bachillerato General, que se centra en **un modelo presencial** con componentes de la educación a distancia que se caracteriza por ser híbrido y flexible, el docente requiere demostrar el dominio de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes pedagógicas en vinculación con una perspectiva humanista y modelos constructivistas, conectivistas y cognitivistas. Estas son las características (ver apartado VIII del Formato general de la TAEV) que definen la idoneidad del perfil docente:

- Facilitador del aprendizaje.
- Uso de tecnología educativa.
- Enfoque en aprendizajes significativos y activos.
- Aprendizaje flexible.
- Manejo de diversas metodologías pedagógicas.
- Aprendizaje colaborativo.
- Aprendizaje continuo y adaptabilidad.
- Aprendizaje humanista.
- Aprendizaje con perspectiva de género.
- Identidad universitaria.
- Interculturalidad.
- Literacidad.
- Pensamiento científico.
- Pensamiento crítico.
- Razonamiento lógico.
- Responsabilidad ambiental.
- Sensibilidad al arte.
- Trabajo interdisciplinario.
- Vida saludable.
- Tutorías
- Vinculación con la comunidad.

Respecto al proyecto de emprendimiento social, el rol del docente será el siguiente:

- Guiar en la identificación de problemáticas en las que la intervención del estudiante sea viable.
- Dar seguimiento al diseño de los proyectos.
- Apoyar en la gestión de espacios, insumos, recursos, entre otras acciones que sean necesarias para el desarrollo del proyecto.
- Proveer las estrategias de enseñanza-aprendizaje para la adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes correspondientes con la disciplina de cada TAEV.
- Dotar de herramientas para la autorregulación, autogestión y autoevaluación del proceso de aplicación de cada proyecto.
- Dar acompañamiento, en la medida que sea necesario, durante el proceso de implementación de los proyectos.
- Evaluar los proyectos de emprendimiento social y su vinculación.

El Estatuto del Personal Académico de la Universidad de Guadalajara, establece la obligatoriedad para todos los miembros del personal académico presentar, programa anual o semestral de trabajo, e informar de sus avances, por lo que, para cumplir con este ordenamiento, todos los profesores que imparten esta asignatura deberán elaborar y presentar ante la academia, la planeación didáctica personal, misma que deberá contar con el visto bueno de la academia correspondiente. (Artículo 37, fracción IV. EPA, 1992).

IX. Evaluación del aprendizaje

a) **Evaluación diagnóstica.** Se realiza antes del inicio de un curso o unidad de estudio para recopilar información sobre los conocimientos previos, habilidades y necesidades de los

estudiantes. Se utiliza para identificar brechas en el aprendizaje y determinar el punto de partida para el diseño de la instrucción. La evaluación diagnóstica ayuda a adaptar la enseñanza según las necesidades individuales de los estudiantes.
Instrumentos:

- Pruebas de diagnóstico
- Encuestas y cuestionarios
- Diagramas de conocimiento

b) **Evaluación formativa.** Tiene como objetivo proporcionar retroalimentación continua durante el proceso de enseñanza y aprendizaje. Se utiliza para monitorear el progreso de los estudiantes, identificar fortalezas y áreas de mejora, y tomar decisiones sobre la instrucción y el apoyo necesarios para mejorar el aprendizaje. La evaluación formativa se enfoca en el crecimiento y el desarrollo del estudiante a lo largo del tiempo.
Productos o evidencias:

- Diarios de aprendizaje
- Retroalimentación entre pares
- Preguntas de sondeo o cuestionarios rápidos
- Evaluación por proyectos o tareas
- Entrevistas individuales

c) **Evaluación sumativa**. Se realiza al final de un período de enseñanza o unidad de estudio y tiene como objetivo resumir y medir el nivel de logro de los estudiantes en relación con los objetivos de aprendizaje establecidos. Se utiliza para tomar decisiones sobre la calificación, la promoción o la certificación de los estudiantes. La evaluación sumativa se enfoca en el resultado final del aprendizaje y proporciona una evaluación integral del desempeño del estudiante.
Instrumentos:

- Productos integradores
- Heteroevaluación
- Autoevaluación
- Coevaluación

d) **Para la integración y registro de la evaluación continua** es importante considerar lo siguiente: El ciclo formativo en la Universidad de Guadalajara considera 19 semanas totales, es por ello, que en la planificación del proceso de enseñanza aprendizaje se contemple en la semana 18 la integración de las evidencias y se emitan las calificaciones finales ordinarias, así como las fechas y horarios para aplicar la evaluación extraordinaria y en la semana 19 la emisión de la calificación de las evidencias de la evaluación en periodo extraordinario.

Nota: Los porcentajes (ponderación) los determinará la academia, recordando que la ponderación incluye las 20 horas de actividades de vinculación social diseñadas por las academias.

X. Acreditación

De acuerdo al "REGLAMENTO GENERAL DE EVALUACIÓN Y PROMOCIÓN DE ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA":

Artículo 5. "El resultado final de las evaluaciones será expresado conforme a la escala de calificaciones centesimal de 0 a 100, en números enteros, considerando como mínima

aprobatoria la calificación de 60.

Artículo 20. "Para que el alumno tenga derecho al registro del resultado final de la evaluación en el periodo ordinario, establecido en el calendario escolar aprobado por el H. Consejo General Universitario, se requiere:

I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y
II. Tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades registradas durante el curso."

Artículo 25. La evaluación en periodo extraordinario se calificará atendiendo a los siguientes criterios:

I. La calificación obtenida en periodo extraordinario tendrá una ponderación del 80% para la calificación final;

II. La calificación obtenida por el alumno durante el periodo ordinario tendrá una ponderación del 40% para la calificación en periodo extraordinario, y

III. La calificación final para la evaluación en periodo extraordinario será la que resulte de la suma de los puntos obtenidos en las fracciones anteriores.

Artículo 27. "Para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, se requiere:

I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente.
II. Haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente.
III. Tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades registradas durante el curso.

XI. Bibliografía

a) Básica

Título de la bibliografía	**QR**
Alvarado, I. Zurita, M. y León S. (2020). Técnicas básicas de yoga 3, Conciencia Corporal. Ed. Universidad de Guadalajara. México.	
Badenes, B. (2024).Inteligencia Corporal, Descubre el poder del movimiento consciente. RBA Libros y Publicaciones. España.	
Mlek, L. (2025). Estiramientos. Mejora tu flexibilidad, mantente activo y evita lesiones. DK español. Eslovaquia.	
Parkes, S. (2024). Anatomía del Yoga. Editorial Librero b.v. (edición española. Madrid.	
Porcelana, L. (2025). Yoga para principiantes. Guía ilustrada de las técnicas y posturas básicas. Librero. España.	

Xuam-Lan, T. (2020). Mi diario de yoga. Penguin Random House Editorial. España.	

b) Complementaria

Título de la bibliografía complementaria	**QR**
Patanjali. (2018). Los Yoga Sutras de Patanjali. Versión y comentarios de T.K.V. Desikachar. (T.K.V. Desikachar, Coment.; J.A. Enreig, Trad.). EDAF	
Desikachar, T.K.V. (2018). El corazón del yoga: desarrollando una práctica personal. Inner Tradition.	
Hajeski, N. J.(2019). Los 501 mejores ejercicios de yoga. Librero. España.	
Iyengar, B.K.Z. (2018). La luz del Yoga: La guía básica para la práctica del yoga.Kairos	
Yyengar, B.K.S., (2021). Luz sobre el pranayama. Kairós.	
Feuerstein, G. et al. (2011). Yoga para DUMMIES. España.	

a) Digital

Título de la bibliografía digital	**QR**

XII. Referencias

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA. (2025). *Programas de las Trayectorias de Aprendizaje Especializante y Vinculación (TAEV) del Bachillerato General* (Dictamen 01/13/2025).

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA. (2024). *Plan de estudios del Bachillerato General (BG)*, (Dictamen IV/08/2024/197 4/1).

SISTEMA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR. (2024). *Bachillerato General del SEMS de la U. de G. Documento base.*

***** El perfil de egreso se podrá consultar en el Documento Base del BG, y en el numeral 29 de antecedentes del dictamen de Núm. I/2024/253 del CGU, mediante el cual fue aprobado el BG

Revisado por:	Fecha
Dirección de Educación Propedéutica	Noviembre 2025