BACHILLERATO GENERAL POR COMPETENCIAS

Trayectoria de Aprendizaje Especializante

Formato I

I. Datos de Identificación

Nombre de la Trayectoria	Técnicas básicas de yoga

Ciclo (Grado)	**Fecha**
Tercero a Sexto	Abril de 2015

Clave	Horas de teoría	Horas de práctica	Total de horas	Valor de créditos
	98	130	228	23

Tipo de curso	Curso-Taller

Área de formación	Especializante

Departamento	Ciencias Naturales y de la Salud
Academia	Bienestar individual y social

II. Presentación

En la perspectiva socio constructivista de las competencias, se reconoce la posibilidad de movilizar e integrar diversos saberes y recursos cognitivos, cuando el aprendiz se enfrenta a una situación-problema inédita, ante lo cual se requiere mostrar la capacidad de resolver problemas complejos y abiertos, en distintos escenarios y momentos.

Se requiere que la persona, al enfrentar la situación y en el lugar mismo, re-construya el conocimiento, proponga una solución o tome decisiones en torno a posibles cursos de acción, y lo haga de manera reflexiva, teniendo presente aquello que da sustento a su forma de actuar ante ella.

La competencia es mostrada cuando el individuo identifica, selecciona, coordina y moviliza, de manera articulada e interrelacionada, un conjunto de saberes diversos en el marco de una situación educativa dentro de un contexto específico.

Para comprender el desenvolvimiento del Bachillerato General por Competencias (BGC) de la Universidad de Guadalajara expuesto en su plan de estudios, es necesario abordar el perfil que se espera del estudiante, señalado en el Marco Curricular Común (MCC), del Sistema Nacional de Bachillerato (SNB), a través de los acuerdos 444, 447 y 656, establecer afinidades, así como identificar las características que hacen de aquel una educación que excede las perspectivas nacionales deseadas para el egresado del nivel medio superior.

La Trayectoria de Aprendizaje Especializante Técnicas Básicas de Yoga del Bachillerato General por Competencias de la Universidad de Guadalajara, es una propuesta basada en el desarrollo de competencias para llevar una vida sana en todo sentido, el yoga es un estilo de vida que sana, cuida y fortalece el cuerpo, la mente y el espíritu mediante la práctica de las asanas, la respiración y la meditación, practicado en la India desde hace miles de años.

Se propone la práctica de yoga como puerta de acceso a la transformación personal, a la realización de un proceso alquímico que influye en el cuerpo, la mente, las actitudes, y nos lleva a vivir la vida de una manera consciente. Se propone la práctica como el camino hacia el autoconocimiento desde la experiencia vivencial, a través de la práctica de asanas, pranayama, meditación, sonido y reflexión que tienen como objetivo primordial expandir la conciencia, despertar nuestros sentidos, dar cabida a nuestro instinto, y generar coherencia en nuestra manera de ser y de actuar, viviendo de manera más armónica en el mundo que habitamos.

III. Eje Curricular	Formación para el bienestar

IV. Propósito General de la TAE (Objetivo)

El alumno incorpora a su vida cotidiana y académica, la práctica del hatha yoga como una vía de autoconocimiento que fortalece su salud física, mental y espiritual a través de la toma de conciencia que tiene de sí mismo, de su realidad y de su deber en esta etapa de adolescencia, favoreciendo así un estilo de vida saludable.

V.- Perfil de egreso del BGC de la Universidad de Guadalajara.	**Competencias Genéricas del Marco Curricular Común del Sistema Nacional Bachillerato.**
VIDA SANA. Adopta estilos de vida sana, asumiendo de forma consciente su bienestar físico y emocional. Mantiene una actitud proactiva en la prevención y tratamiento de enfermedades. Realiza actividad física y deportiva para mejorar o preservar su salud. IDENTIDAD. Diseña y emprende proyectos en los que considere su autoconocimiento, autoestima, pensamiento ético y respeto a la diversidad, tomando en cuenta las dimensiones que intervienen en la conformación de su personalidad e identidad	**CG 1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.** CG 1.5. Asume las consecuencias de sus comportamientos y decisiones. **CG 3. Elige y practica estilos de vida saludables.** CG 3.1. Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.

VI. Competencias específicas (UAC's)	**Correspondencia con las Competencias Disciplinares básicas y extendidas del Marco Curricular Común (486 y 656)**
3er. Ciclo. Conciencia Comunitaria	**Humanidades**

1. Identifica la filosofía y la práctica del Hatha Yoga como una alternativa para lograr un desarrollo integral como ser humano. 2. Desarrolla la conciencia de pertenencia a una comunidad para establecerse como parte de la misma. 3. Reconoce que entre él y su comunidad existe influencia mutua y se responsabiliza de las consecuencias de sus acciones. 4. Adquiere conciencia de la movilidad de su columna y de la importancia de su alineación para insertarse en la práctica de yoga que lo ayude a mejorar su calidad de vida.	CDb-Hum 2. Caracteriza las cosmovisiones de su comunidad **Ciencias experimentales.** CDb-CsEx 12. Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece
4to. Ciclo Reflexión existencial. 1. Analiza y comprende los Kleshas (causas del sufrimiento) para el ejercicio libre y responsable de su autonomía. 2. Reconoce y evalúa la naturaleza de sus hábitos y tendencias mentales que influyen en su actuar y se responsabiliza de ellas para cambiarlas con disciplina. 3. Aplica en su vida cotidiana los preceptos de los senderos del Yoga para su autoconocimiento. 4. Valora la importancia de experimentar su cuerpo como vehículo de autoconocimiento para el cuidado de su salud.	**Campo disciplinar Humanidades** CDb-Hum 1. Analiza y evalúa la importancia de la filosofía en su formación personal y colectiva. CDb-Hum 13 Analiza y resuelve de manera reflexiva problemas éticos relacionados con el ejercicio de su autonomía, libertad y responsabilidad en su vida cotidiana. CDb-Hum 16 Asume responsablemente la relación que tiene consigo mismo, con los otros y con el entorno natural y sociocultural, mostrando una actitud de respeto y tolerancia. **Campo disciplinar Ciencias experimentales.** CDb-CsEx 12. Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.
5to. Ciclo Conciencia corporal 1. Desarrolla la capacidad de propiocepción para enriquecer el sentido de espacio, tiempo, así como su autoestima a fin de establecer una relación más armónica con su cuerpo. 2. Adquiere conciencia de las cualidades de las posturas: firmeza, estabilidad y comodidad para una práctica segura que lo lleve a experimentar los beneficios de las ásanas. 3. Practica el balance de fuerzas opuestas como principio fundamental del hatha yoga para lograr el equilibrio, balance y estadía en las posturas.	**CIENCIAS EXPERIMENTALES** CDb-CsEx 12. Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.

4. Identifica la diferencia y el beneficio entre repetición y estadía para establecerse en la postura. 5. Identifica y reconoce que utiliza válvulas de escape para eliminar los vicios posturales. 6. Práctica hábitos alimenticios balanceados acorde a su constitución para el cuidado de su salud física y mental.	
6to. Ciclo Experiencia de serenidad y retiro. 1. Asume que la relajación y la concentración son vías o caminos para enriquecer su práctica de meditación que lo llevará a experimentar paz y serenidad. 2. Valora la importancia de cultivar una actitud compasiva hacia sí mismo y su entorno a través de la práctica constante y gozosa. 3. Reconoce la espiritualidad como parte primordial para su desarrollo integral como ser humano. 4. Asume una filosofía de vida acorde a los principios del hatha yoga para mejorar su calidad de vida. 5. Mantiene hábitos que le proporcionan equilibrio físico, mental y espiritual a través de la práctica de Hatha yoga.	**HUMANIDADES** CDb-Hum 16. Asume responsablemente la relación que tiene consigo mismo, con los otros y con el entorno natural y sociocultural, mostrando una actitud de respeto y tolerancia. **HUMANIDADES** CDb-Hum 1. Analiza y evalúa la importancia de la filosofía en su formación personal y colectiva. **CIENCIAS EXPERIMENTALES.** CDb-CsEx 12. Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.

VII. Mapa Curricular y contenidos de las unidades de aprendizaje

No.	Nombre de UA	Hrs. Teoría	Hrs. Práctica	Créditos	Descripción Sintética
1	Conciencia comunitaria	27	30	6	La Trayectoria de Aprendizaje Especializante (TAE) "Técnicas básicas de Yoga", da inicio con esta primera unidad de aprendizaje curricular (UAC) denominada "Conciencia comunitaria", la cual tiene como propósito que el alumno incursione en la práctica y en el conocimiento del yoga, así como la oportunidad de experimentar la manera en que el yoga es una disciplina

					aplicable a la vida diaria cuyos beneficios recaen principalmente en la salud y el bienestar, además de poder observar de primera mano cómo éstos se manifiestan en desde las primeras clases. Aspecto importante de esta UAC es que se privilegia la reflexión y el trabajo vivencial a través de ejercicios que posibilitan la toma de conciencia como individuo activo o pasivo frente a la violencia, así como la investigación histórica documental para sustentar las formas y manifestación de la misma; todo ello con la finalidad de que conozcan la aplicación de la no-violencia y los principios universales y de esa forma identifiquen que hay maneras distintas para fomentar la sana convivencia en la comunidad.
2	Reflexión existencial	27	30	6	Este segundo curso-taller de la TAE Técnicas básicas de yoga, permite al estudiante emprender un camino hacia el estudio de “sí mismo”. Durante este proceso reconoce su actuar en la vida cotidiana y comprende cómo operan las fuerzas de la naturaleza. La auto-observación de su práctica de hatha yoga y la vigilia constante de las actividades de su mente como causas del sufrimiento y el autoengaño son un acercamiento a la reflexión de su existencia.
3	Conciencia corporal	17	40	5	En esta unidad de aprendizaje curricular se crean circunstancias para que el alumno cultive la inteligencia somática que lo llevará a despierta su sensibilidad, con la intención de que recupere su interocepción y su resiliencia; así mismo, se generan experiencias para enriquecer su kinesfera, es decir, que el alumno comience a percibir cómo las cualidades

					de la mente están relacionadas con cambios en su estructura corporal, y no sólo con las habilidades físicas para lograr posturas avanzadas. Así mismo, se desarrolla la habilidad y la destreza de sentir la sutileza de la respiración, las sensaciones y descubre que su cuerpo es éste exquisito vehículo que integra mente, cuerpo y la esencia o espíritu. El estudio de la Conciencia corporal es útil en los estudiantes para la comprensión y refinamiento del movimiento a través de "habitar" el cuerpo, de practicar movimientos conscientes y de identificarse con la estructura corporal. El realizar ásanas y sus puntos de alineación desde la sensación y propiocepción, los lleva a establecerse paulatinamente en un equilibrio adecuado en el tono muscular y al acomodo de sus articulaciones, de ésta forma, la conciencia a través de su cuerpo, logra refinar la capacidad de sentir y observar cada parte de su cuerpo que interactúa entre sí, influyendo conscientemente en el funcionamiento de éste y su movimiento corporal. Por otro lado la práctica de pranayama (respiración consciente), propiciará en el estudiante entender que ésta es la energía que fluye a través de su cuerpo mismo y que con ello puede llevar una práctica disciplinada y sostenida.
4	Experiencia de serenidad y retiro	27	30	6	Con el presente curso taller se culmina el tránsito por la Trayectoria Especializante Técnicas Básicas de Yoga. La Unidad de aprendizaje curricular (UAC) de "Experiencia de Serenidad y Retiro" es un camino de autoconocimiento que requiere de momentos de quietud para reconocer la Sabiduría interior. En esta UAC, el alumno reconocerá el propósito más sutil del yoga como disciplina espiritual: Ser Uno con lo Divino.

					Además, permitirá al alumno experimentar momentos de paz en medio de la agitación de la vida diaria. Se estudiará el *Sendero de la sabiduría* y el *Sendero de la Devoción* como formas de acercarse a la espiritualidad y reconocer la importancia de unir cuerpo, mente y alma para lograr la armonía.

VIII. Rasgos del perfil del docente

Perfil docente BGC[1]
I. Competencias técnico pedagógicas Se relacionan con su quehacer docente, abarcan varios procesos: planeación didáctica, diseño y evaluación de estrategias y actividades de aprendizaje, gestión de la información, uso de tecnologías de la información y la comunicación, orientados al desarrollo de competencias. Competencias: • Planifica procesos de enseñanza y de aprendizaje para desarrollar competencias en los campos disciplinares de este nivel de estudios. • Diseña estrategias de aprendizaje y evaluación, orientadas al desarrollo de competencias con enfoque constructivista-cognoscitivista. • Desarrolla criterios e indicadores de evaluación para competencias, por campo disciplinar. • Gestiona información para actualizar los recursos informativos de sus UA y, con ello, enriquecer el desarrollo de las actividades, para lograr aprendizajes significativos y actualizados. • Utiliza las TIC para diversificar y fortalecer las estrategias de aprendizaje por competencias. • Desarrolla estrategias de comunicación, para propiciar el trabajo colaborativo en los procesos de aprendizaje. El docente que trabaja en educación media superior, además de las competencias antes señaladas, debe caracterizarse por su sentido de responsabilidad, ética y respeto hacia los adolescentes. Conoce la etapa de desarrollo del bachiller, y aplica las estrategias idóneas para fortalecer sus aprendizajes e integración. II. Experiencia en un campo disciplinar afín a la unidad de aprendizaje 1. Experiencia académica: en la práctica e impartición de disciplinas físicas, en el desarrollo e innovación de estrategias y actividades de aprendizaje que motiven la reflexión y estudio así como aquellas que fomenten y/o desarrollen habilidades para compartir experiencias de vida que motiven la reflexión y el autoconocimiento. 2. Formación profesional: Preferentemente profesor certificado en Hatha Yoga o docentes con formación en disciplinas físicas, que propicien el conocimiento del cuerpo humano, la salud física y mental como cultura física, danza, disciplinas corporales y/o ciencias de la salud;

[1] Sistema de Educación Media Superior. (2008). *Bachillerato General por Competencias del SEMS de la U. de G. Documento Base, págs. 99-100*

o haber realizado cursos, diplomados u otros (presentando los documentos probatorios de instituciones reconocidas socialmente, que serán evaluados y visados por el colegio departamental correspondiente), que avalen el conocimiento, comprensión y manejo pedagógico de las presente unidad de aprendizaje curricular.
Perfil docente MCC[2]
Los siguientes son atributos que definen el Perfil del Docente y la competencia que requiere el sistema Nacional de Bachillerato: 1. Organiza su formación continua a lo largo de su trayectoria profesional. 2. Domina y estructura los saberes para facilitar experiencias de aprendizaje significativo. 3. Planifica los procesos de enseñanza y de aprendizaje atendiendo al enfoque por competencias, y los ubica en contextos disciplinares, curriculares y sociales amplios. 4. Lleva a la práctica procesos de enseñanza y de aprendizaje de manera efectiva, creativa e innovadora a su contexto institucional. 5. Evalúa los procesos de enseñanza y de aprendizaje con un enfoque formativo. 6. Construye ambientes para el aprendizaje autónomo y colaborativo. 7. Contribuye a la generación de un ambiente que facilite el desarrollo sano e integral de los estudiantes. 8. Participa en los proyectos de mejora continua de su escuela y apoya la gestión institucional.
Función del docente
En el enfoque por competencias, los actores se piensan como sujetos de aprendizaje; para cada uno se confiere un papel activo, docentes y alumnos, no sólo en la participación durante el proceso de enseñanza-aprendizaje sino, también, en la conducción y orientación de contenidos, objetivos y estilos de aprendizaje. La actividad docente se orienta hacia una integración transdisciplinar de contenidos, habilidades, actitudes y valores, donde los conceptos, referencias teóricas, procedimientos, estrategias didácticas, materiales y demás aspectos que intervienen en el proceso se organicen entre diversas unidades de aprendizaje curricular, para crear estructuras conceptuales y metodológicas compartidas entre varias disciplinas. La función docente reconoce que el estudiante es el principal actor; implica un cambio de roles- El docente es un facilitador del aprendizaje; sistematiza su práctica y la expone provocando que los estudiantes asuman un papel más activo y responsable de su proceso de aprendizaje.[3]

IX. Bibliografía y documentos

Anónimo. (2009). Los Yoga Sutras de Patanjali. Versión y comentarios de T.K.V. Desikachar. España: EDAF.

Desikachar, T.K.V. (2003). El Corazón del Yoga. México: LasserPress Mexicana.

Desikachar, T.K.V. (2006). Yoga-Sutra de Patanjali. España: EDAF.

Dragonetti, Carmen. (2006). *La filosofía yoga: Un camino místico universal.* España: Kairós.

Eliade, Mircea. (1989). *Historia de las creencias y las ideas religiosas*. Tomos II y III. España: Paidós.

[2] Secretaría de Educación Pública. (2008) ACUERDO número 447 por el que se establecen las competencias docentes para quienes impartan educación. *Diario Oficial*, Cap. III págs. 2-4

[3] Sistema de Educación Media Superior. (2008). Bachillerato General por Competencias del SEMS de la U. de G. Documento Base, págs. 78-79

Eliade, Mircea. (2000). *La búsqueda. Historia y sentido de las religiones*. España: Kairós.
Feuerstein, G. et al. (2011). Yoga para Dummies. México: Editorial Planeta
Feuerstein, Georg (2004). Yoga. Introducción a los principios y la práctica de unaantiquísima tradición. España: Oniro.
Feuerstein, Georg. (2003). Libro de texto de Yoga. Argentina: Edit. Kier.
Fraser, Tara. (2003). Yoga Fácil, Paso a paso. México: Ed. Grijalbo.
Krishna, Prem Sir. (2005). Iniciación al yoga. México: Fundación Vedanta Guadalajara.
Kunst, M. (2008). Pensar o vivir. México: MK Ediciones.
Kunst, Mauro. (2007). *Espiritualidad.* México: MK/México, Guadalajara.
Levin, Michal. (2002).*Meditación. El sendero para una conciencia más profunda.* México: Alamah.
Parent Jacquemin, Juan María. (2007). La no-violencia activa. Una ética para hoy. España: Fundación Emmanuel Mounier.
ParentJacquemin, Juan María. (2007). La no-violencia activa. Una ética para hoy. España: Fundación Emmanuel Mounier.
Sri, Aurobindo. (2001). *El Espíritu y El Alma*. México: Fundación Vedanta Guadalajara.
Yyengar, B.K.S., (2005). *Luz sobre el pranayama*. España: Kairós.

X. Infraestructura

Un salón o espacio de preferencia con piso de melamina o duela, ventilado, iluminado, limpio y sobrio, sin mobiliario, preferentemente con paredes lisas, sin objetos colgados o que se puedan descolgar fácilmente.

Como medidas adecuadas a considerar para la práctica de posturas, se requiere calcular un espacio aproximado de un metro y medio por alumno

XI. Recursos materiales y presupuestales.

Bloques tipo ladrillo preferentemente de madera, medidas 10 x 20 cms.; cintas con argollas; cobijas tipo mexicano de algodón (dos por alumno) y tapete individual antiderrapante (de preferencia adquirido por el alumno, sobre todo como medida de higiene); sillas plegables.

XII. Docentes que actualizaron.

Nombre	Escuela de Adscripción
Izaguirrre Rocha Isabel	Preparatoria No. 13.
Martínez Morales Gema Ignacia	Preparatoria No. 12
Orendain Velasco Cynthia Cristina	Preparatoria No. 20
Zurita Sumohano Maurilia de los Angeles	Preparatoria No. 6 /Dirección de Educación Propedéutica del SEMS.

Coordinación y revisión general

Dirección de Educación Propedéutica

Fecha de actualización

Abril 2015