



**Proceso: Formulación del Currículo
y Plan de Estudios**

Guía de Cátedra

Código: DOC11-FO-01
 Versión: 2
 Fecha: 05/07/2017
 Hoja: Página 1 de 6

1. Identificación del Curso/ Módulo

Nombre del Curso/ Módulo: Yoga	Línea de conocimiento: BUDH	Código materia: 17004	Crédito: 2	Horas totales	96
--	--------------------------------	--------------------------	------------	---------------	----

Facultad/ Departamento: Estudios Técnicos y Tecnológicos

Programa que Administra el curso o módulo: Tecnología en seguridad y salud en el trabajo

Niveles de Formación	Técnico Profesional		Especialización
	Tecnológico Profesional	x	Maestría
	Profesional		Doctorado

Modalidad: Presencial, Dual, Virtual x

Fecha de actualización de la guía: Mayo de 2018

2. Restricciones de:

Conocimiento	Orden
Prerrequisito: Ninguno	El estudiante debe seguir el orden de asignaturas propuesto por su malla curricular.
Correquisitos: Ninguno	

3. Justificación

El ser humano tiene tiempo para todo y todos, pero nunca tenemos tiempo para nosotros mismos, yoga es darnos un tiempo para nosotros mismos, para aprender a reconocer nuestra esencia, nuestro ser, nuestro verdadero yo, y al mismo tiempo ser conscientes de nuestra naturaleza y la de los demás aprendiendo a tolerar y convivir en paz, equilibrio y armonía consigo mismo y con todo aquello que nos rodea.

4. Competencias de formación

Competencia	Resultado de aprendizaje esperado
<ul style="list-style-type: none"> Comprender que es el yoga sus beneficios. Practicar yoga y entender sus diferentes componentes: posturas, mudras, mantras y las chacras. Entender que es la meditación, que se requiere para meditar y tener una experiencia personal sobre esta práctica. Inspirarse a empezar una rutina diaria de yoga para una buena salud física y mental. 	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce la forma de hacer calentamiento. Consigue autodisciplina para una buena salud. Conoce la forma correcta de respiración. Alcanza una armonía y bienestar personal. Identifica las diferentes posturas. Desarrolla equilibrio físico, mental y espiritual. Reconoce la forma correcta de relajación. Adquiere habilidades necesarias para la armonía del cuerpo

5. Contenido de la actividad académica*

Unidad	Temáticas	Semanas	Evaluación del aprendizaje
Introducción e Historia del Yoga	Parte central: Se estudiará y experimentará los beneficios		

	<p>para la salud física y mental de la práctica de yoga y relajación.</p> <p>Parte Final: Presentación Reto 1</p>		Quiz Unidad
Profundizar más en el Yoga	<p>Parte inicial: La meditación como herramienta de control emociones de la mente y reducción del estrés.</p> <p>Parte central: Entender los beneficios de la meditación y cómo empezar</p> <p>Parte Final: Presentación Reto 2</p>		Quiz Unidad
El yoga y aprender a respirar	<p>Parte inicial: Controlar nuestros sentidos y mente, para sintonizarlos en armonía con las leyes universales. Control de la mente mediante la respiración.</p> <p>Parte central: Gimnasia psicofísica, respiración y posturas de yoga.</p> <p>Parte Final: Presentación Reto 3</p>		Quiz Unidad
El yoga y las posiciones de las manos	<p>Parte inicial: Las manos y dedos. Su importancia durante la práctica del yoga y meditación</p> <p>Parte central: Conocer los más importantes mudras y sus beneficios.</p> <p>Parte Final: Presentación Reto 4</p>		Quiz Unidad
Más elementos del yoga, la vibración y los vértices de energía.	<p>Parte inicial: La sonrisa interior como la mejor medicina para armonizar, equilibrar y curar la mente y cuerpo.</p> <p>Parte central: Gimnasia psicofísica, respiración y posturas de yoga.</p> <p>Parte Final:</p>		Quiz Unidad

	Presentación Reto 5		
Práctica de yoga, meditación	<p>Parte inicial: Calentamiento y saludo del sol, ropa adecuada, esterilla o alfombra de yoga, lugar apropiado, agua, cronometro.</p> <p>Parte central: Práctica de respiración, posturas del cuerpo, posturas de las manos, mantras y meditación.</p> <p>Parte Final: Relajación</p>		Quiz Unidad
Recursos: <ul style="list-style-type: none"> • Video tutorial. Practica correcta de la actividad mencionada. • Trabajo individual • Navegación de páginas de Yoga 			
6. Estrategias Pedagógicas			
NA			
Otra:			
7. Evaluación y Registro de resultados			
Evaluar: Se dispondrán los videotutoriales en los que estudiantes se podrán orientar para llevar a cabo sus procesos de exploración y práctica de los ejercicios contemplados en este espacio			
Calificar: El docente asigna una calificación de Aprobado o No Aprobado, a cada estudiante por participación, cumplimiento de las actividades asignaciones en los videotutoriales del curso. (heteroevaluación)			
Registro: Al finalizar el curso, el docente registra una nota final integral en el sistema registro de la UNAB denominado Cosmos académico. De acuerdo a lo avanzado por el estudiante en el curso.			
8. Referencias Bibliográficas			
Bibliografía UNAB			Notación topográfica
Yug Yoga Yoghismo Biblioteca			
Curso propedéutico en gimnasia psicofísica y yoga			
Complementaria: ¿Qué es el yoga? https://www.youtube.com/watch?v=iBFd0-LZbCU			

Historia y filosofía del yoga <https://www.youtube.com/watch?v=M7im84mXO7w>

Para Vivir Mejor: Historia Del Yoga Y Técnicas Para Establecer Una Práctica Efectiva.

<https://www.youtube.com/watch?v=pOh7MupWBBE>

Clase de yoga nro. 12, por Ramiro Calle. https://www.youtube.com/watch?v=qy_Ehwp1POQ

Asanas y yoga. Clase de yoga nro. 17, por Ramiro Calle. <https://www.youtube.com/watch?v=TwltJP4ljdW>

Vida cotidiana y yoga. Clase de yoga nro. 16, por Ramiro Calle. <https://www.youtube.com/watch?v=ID-8-DZh3CY>

El poder de la yoga y la meditación <https://www.youtube.com/watch?v=9-UkmQ1KGKI>

Meditación y mantra https://www.youtube.com/watch?v=83W7aLiFzlw&list=PLYNq1Pm5d1RMR-p2KYvd5wZB5EckSn_vl

¿Por qué meditar, como meditar? https://www.youtube.com/watch?v=Wad_0SsVsfE

Meditación para aquietar la mente <https://www.youtube.com/watch?v=SWy4LwuXXUE>

La meditación, enseñanzas magistrales <https://www.youtube.com/watch?v=P3yndsok2jw>

Meditación para silenciar la mente y desarrollar la intuición <https://www.youtube.com/watch?v=Na5AS-DkVjg>

Pranayama / respiración <https://www.youtube.com/watch?v=5AKuwvHBv7A>

5 técnicas de respiración <https://www.youtube.com/watch?v=DyTx6iPKTr0>

¿Qué es el Pranayama? <https://www.youtube.com/watch?v=l4i7yjDbqQ8&t=2s>

Dime cómo respiras y te diré como vives <https://www.youtube.com/watch?v=HU9uUR1TL0>

Yoga y respiración <https://www.youtube.com/watch?v=hgc2N3f3uDk>

Respiración de fuego <https://www.youtube.com/watch?v=4vnj5uUD9lw>

Técnicas de respiración <https://www.youtube.com/watch?v=4u6c3iE47hM>

Técnica de respiración, Pranayama <https://www.youtube.com/watch?v=d-lWSpCV8Cc&t=29s>

El secreto de los mudras https://www.youtube.com/watch?v=3r_ZjhTLdec

Yoga mudra <https://www.youtube.com/watch?v=o6vxiWbChhk&t=1450s>

Mudras para la prosperidad https://www.youtube.com/watch?v=2T4X3sd6_kU

Mudras para curar cuerpo y mente <https://www.youtube.com/watch?v=2liosRBQ0Io>

Mantras y mudras curativos https://www.youtube.com/watch?v=tJF_auM4Yk

¿Qué es un mantra? <https://www.youtube.com/watch?v=4t3-er2ljgk>

El poder de los mantras <https://www.youtube.com/watch?v=aCZHkAP65JI>

¿Qué es un mantra? <https://www.youtube.com/watch?v=aiYUeD99CrQ>

Seminario de Mantras <https://www.youtube.com/watch?v=PdM2DyMsSsE>

Los chacras, que son cómo funcionan <https://www.youtube.com/watch?v=XvxgbU0uiYE&t=29s>

Los chacras y los mantras <https://www.youtube.com/watch?v=f4OrmYuBnd8>

Ong Namó Guru Dev Namó <https://www.youtube.com/watch?v=72Z1Zm-Hlfc>

El poder de la vibración <https://www.youtube.com/watch?v=Ch873H6B6L0>

Snatam Kaur, Mantras <https://www.youtube.com/watch?v=KYACIbIVlqc>

Curso de yoga físico, Ramiro calle, 40 clases

https://www.youtube.com/watch?v=2at_83SezS8&list=PLmRfYsslShmKCENWWSKYTJBRDVHwCzFGY

Kundalini yoga <https://www.youtube.com/watch?v=5d3mbHNRgxY>

Yoga para principiantes. <https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE>

Yoga para dormir mejor. https://www.youtube.com/watch?v=v0_nZqjhQAA

Mi Diario de Yoga: semana 1 <https://www.youtube.com/watch?v=m6YEti0hmIM>

Mi Diario de Yoga. semana 2 <https://www.youtube.com/watch?v=0BkkYyQ-igq>

Mi Diario de Yoga: semana 3 <https://www.youtube.com/watch?v=8V2HxhUSTcc>

Mi Diario de Yoga. semana 4 <https://www.youtube.com/watch?v=qREP9m-o8jg>

Clase de Yoga para tonificar músculos, ganar flexibilidad y fortalecer la espalda

<https://www.youtube.com/watch?v=8QupGEGCiKs>

Yoga sano para la columna vertebral. sesión completa <https://www.youtube.com/watch?v=HTPA0bZOpig>

Clase de Yoga para bajar de peso <https://www.youtube.com/watch?v=DnN8duRpzzw>

Yoga para la depresión y ansiedad <https://www.youtube.com/watch?v=5QUJY9PN1SE>

9. Observaciones

--