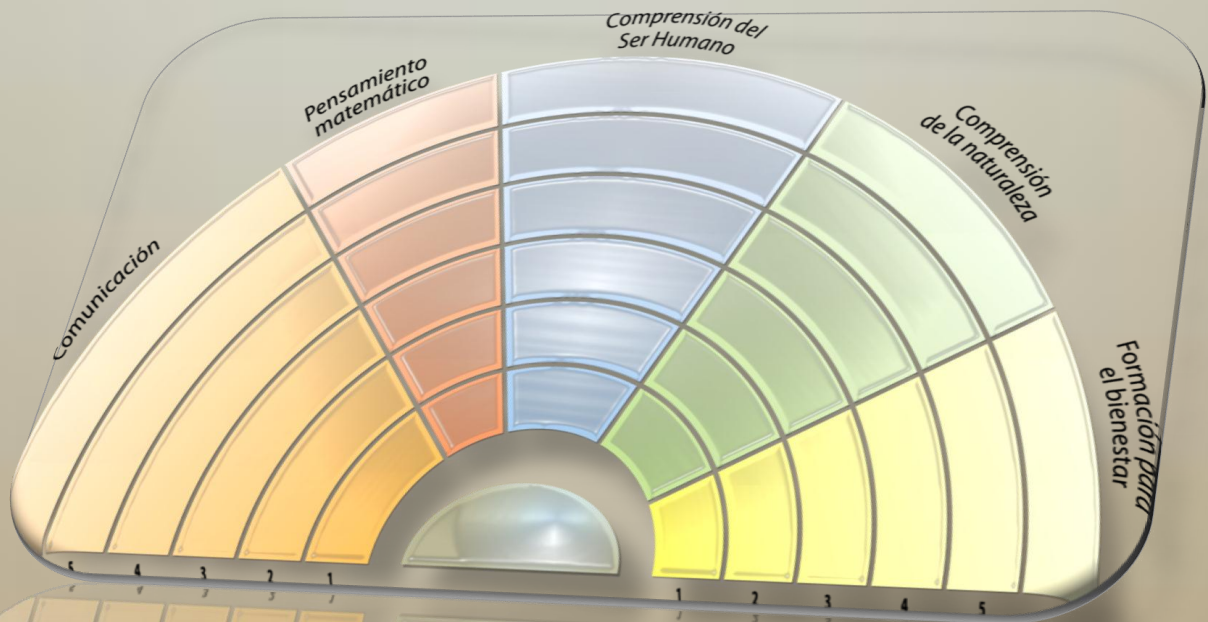




UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

SISTEMA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

## BACHILLERATO GENERAL POR COMPETENCIAS



TRAYECTORIA DE APRENDIZAJE  
ESPECIALIZANTE (TAE) DE:  
TÉCNICAS BÁSICAS DE YOGA

CONCIENCIA COMUNITARIA



Bachillerato General por Competencias  
Programa de estudio

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Nombre de la Unidad de Aprendizaje: **Conciencia comunitaria<sup>1</sup>**

Ciclo: Primero

Fecha de elaboración: 29 mayo 2009

| Clave | Horas de teoría | Horas de práctica | Total de horas | Valor en créditos |
|-------|-----------------|-------------------|----------------|-------------------|
|       | 27              | 30                | 57             | 6                 |

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| Tipo de curso         | Curso-taller |
| Conocimientos previos | Ninguno      |
| Prerrequisitos        | Ninguno      |

Área de formación

Especializante

2. PRESENTACIÓN

La trayectoria “Técnicas básicas de Yoga”, da inicio con esta primera unidad de aprendizaje denominada “Conciencia comunitaria”, esta se tiene como propósito que el alumno incursione en la práctica y en el conocimiento del yoga, así mismo tendrá la oportunidad de experimentar como 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 éstas se manifiestan desde las primeras clases.

3. COMPETENCIA GENÉRICA

Formación para el bienestar

4. OBJETIVO GENERAL

Al término de la unidad de aprendizaje el alumno será capaz de comprender las bases y esencia del yoga; de reconocer como la no-violencia representa una valiosa estrategia de acción en favor del bien común.

<sup>1</sup> Programa evaluado por el Consejo para la Evaluación de la Educación Tipo Media Superior A.C. (COPEEMS) mediante Dictamen de fecha 16 de febrero del 2011

## 5. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- En el aspecto físico adquiere conciencia de la movilidad de su columna y de la importancia de su alineación.
- Reconoce las repercusiones de su actuar en el entorno y particularmente en la comunidad.
- Diseña y aplica un proyecto de vinculación basado en los principios del yoga para vivir en comunidad.

## 6. ATRIBUTOS DE LA COMPETENCIA

|   |   |
|---|---|
| <p>Conocimientos (Saberes teóricos y procedimentales)</p> | <p>Conoce las escuelas filosóficas tradicionales de la India relacionadas con el Yoga. Identifica a los Yoga-Sutras como texto fundamental del yoga. Define comunidad, tipos y componentes. Conoce a los fundadores y figuras contemporáneas de la no-violencia, así como los movimientos sociales que aplican este principio. Reflexiona sobre el origen y manifestación de la violencia. Aplica en su comunidad los principios o valores de relación con el/los otro(s). Distingue las formas para practicar la no-violencia. Reconoce los beneficios que aporta la práctica de yoga.</p> |
| <p>Habilidades (Saberes prácticos)</p>                    | <p>Realiza un proyecto de aplicación del principio de la no-violencia para su comunidad. En lo físico: Realiza ejercicios de calentamiento, las bases y recomendaciones para la práctica de posturas. Es capaz de hacer movimientos de su columna y de la alinearla acorde a lo solicitado. Mejora su postura corporal.</p>   |
| <p>Actitudes (Disposición)</p>                            | <p>Positiva ante el tema de la no-violencia, Dispuesto al trabajo individual y en equipo. Proactivo. Respeta y tolera los comentarios y actitudes de sus compañeros</p>   |
| <p>Valores (saberes formativos)</p>                       | <p>Respeto<br/>Cooperación<br/>Solidaridad<br/>Educación ciudadana<br/>Autonomía<br/>Responsabilidad e igualdad.<br/>Pensamiento crítico.</p>   |

|  |  |
|--|--|
|  | Libre expresión y manifestación de las ideas.<br>No-violencia<br>Práctica de la verdad<br>Honestidad<br>Moderación<br>Austeridad |
|--|--|

## 7. DESGLOSE DE MÓDULOS

### **Módulo I: Origen y esencia del Yoga**

Tema 1: ¿Qué es Yoga? Breve semblanza histórica del Yoga.

Tema 2: Las escuelas filosóficas tradicionales de la India relacionadas con el Yoga.

Tema 3: Beneficios del Yoga en el individuo y en la comunidad.

Tema 4: Presentación de los *Yoga Sutras*, de Patanjali.

### **Módulo II: Individuo y comunidad**

Tema 1: Mundo Exterior – Mundo Interior: Lo natural, lo físico, lo mental, lo espiritual.

Tema 2: La Comunidad: definición, tipos y componentes. ¿Qué requiere una comunidad para funcionar (convivencia, valores, ética, estructura jurídico-legal)?

Temas 3: Concepto de unidad (todos somos uno, lo que yo hago tiene una consecuencia en el otro).

### **Módulo III: Vivir en comunidad**

Tema 1: Reflexión sobre la violencia.

Tema 2: Presentación de los Yamas: Actitud hacia las personas y las cosas que se encuentran en el exterior.

### **Módulo IV: La cultura de la no-violencia**

Tema 1: Origen de la no-violencia. Bases sobre las cuales se construye la no-violencia.

Tema 2: La historia de la no-violencia: fundadores y figuras contemporáneas de la no-violencia.

Tema 3: Revisión de movimientos sociales a favor de la paz y la no-violencia, de la democracia, el desarrollo sustentable, el medio ambiente y los derechos humanos.

Tema 4: La práctica de la no-violencia.

### **Competencia transversal Hatha Yoga**

#### **Módulo: El inicio de la práctica**

Tema 1: Bases, recomendaciones y requisitos para la práctica

Tema 2: El calentamiento

Tema 3: Conciencia de la movilidad de la columna

## 8. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Curso taller en el que se privilegia la reflexión y el trabajo vivencial, a través de ejercicios que posibiliten 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 violencia, pero también la aplicación de la no-violencia y los principios universales para la sana convivencia en la comunidad.

La estructura de una sesión o clase se compone de hora y media de práctica de posturas (asanas) y hora y media para contenidos teóricos.



### 9. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

| Producto de aprendizaje por módulo  | Criterios de evaluación  |
|---|--|
| <p><b>Módulo I</b><br/>Diario reflexivo y de auto observación.</p>  | <p>Análisis de tareas.<br/>Relato de experiencia de vida (participación en clase).</p>   |
| <p><b>Módulo II</b><br/>Trabajo de investigación documental.<br/>Diario reflexivo y de auto observación.</p>                              | <p>Calidad del trabajo de investigación.<br/>Análisis de tareas.<br/>Relato de experiencia de vida (participación en clase).</p> |
| <p><b>Módulo III</b><br/>Trabajo de investigación documental.<br/>Diario reflexivo y de auto observación.</p>                             | <p>Calidad del trabajo de investigación.<br/>Análisis de tareas.<br/>Relato de experiencia de vida (participación en clase).</p> |
| <p><b>Módulo IV</b><br/>Trabajo de investigación documental.<br/>Diario reflexivo y de auto observación.<br/>Proyecto de vinculación.</p> | <p>Calidad del trabajo de investigación.<br/>Análisis de tareas.<br/>Relato de experiencia de vida (participación en clase).</p> |
| <p>Hatha yoga: Competencia transversal</p>  | <p>Calidad del proyecto y evaluación de su aplicación.<br/><br/>Evaluación continua: Mejoramiento de la postura.</p>             |

### 10. ÁMBITO DE APLICACIÓN DE LA COMPETENCIA

En la vida cotidiana y personal de los alumnos, y en la comunidad para esta unidad de aprendizaje.

### 11. PONDERACIÓN DE LA EVALUACIÓN

|  |     |
|--|-----|
| Actividades en el aula                 | 25% |
| Diario reflexivo y de auto observación | 25% |
| Trabajos de investigación              | 20% |
| Proyecto de vinculación                | 30% |

### 12. ACREDITACIÓN

Mínimo 80% de asistencia para ordinario  
Mínimo 65% de asistencia para extraordinario  
El resultado final de evaluación de esta Unidad de Aprendizaje será expresado conforme a la escala centesimal de 0 a 100, en números enteros, considerando como mínima aprobatoria la calificación de 60. La calificación cuenta para el promedio general del bachillerato.  
En caso de reprobación, esta Unidad de Aprendizaje contará con periodo extraordinario.  
En caso de no lograr calificación aprobatoria en el periodo extraordinario, el alumno tendrá otra oportunidad de conformidad con el artículo 33º del Reglamento General de Evaluación y Promoción de alumnos.



### 13. BIBLIOGRAFÍA

#### Bibliografía básica

1. Desikachar, T.K.V. (2003). *El Corazón del Yoga*. México: Lasser Press Mexicana.
2. Desikachar, T.K.V. (2006). *Yoga-Sutra de Patanjali*. España: EDAF.
3. Feuerstein, Georg. (2003). *Libro de texto de Yoga*. Argentina: Edit. Kier.
4. Feuerstein, Georg (2004). *Yoga. Introducción a los principios y la práctica de una antiquísima tradición*. España: Oniro.
5. Fraser, Tara. (2003). *Yoga Fácil, Paso a paso*. México: Ed. Grijalbo.
6. Krishna, Prem Sir. (2005). *Iniciación al yoga*. México: Fundación Vedanta Guadalajara.
7. Parent Jacquemin, Juan María. (2007). *La no-violencia activa. Una ética para hoy*. España: Fundación Emmanuel Mounier.

#### Bibliografía complementaria

|                     |   |                                     |
|---------------------|---|-------------------------------------|
| Elaborado por       | Acosta Rico Fabián  | Dana Escuela de Yoga, S.C.          |
|                     | Gómez Álvarez Marisol   | Dana Escuela de Yoga, S.C.          |
|                     | Saldaña Koppel Jessica Blythe   | Dana Escuela de Yoga, S.C.          |
|                     | Sandoval Zepeda Laura C.  | Dana Escuela de Yoga, S.C.          |
|                     | Sánchez Arias Flora María   | Dana Escuela de Yoga, S.C.          |
|                     | Trejo Escobar Silvia Leticia  | Dana Escuela de Yoga, S.C.          |
| Asesoría pedagógica | Hortensia Álvarez Jiménez   | Escuela Preparatoria No. 12         |
|                     | Francisco Mercado Franco  | Preparatoria Regional de Chapala    |
|                     | Maurilia de los Angeles Zurita Sumohano                                   | Dirección de Educación Propedéutica |
|                     |   |                                     |
| Revisado por        | Mtra. María de Jesús Haro del Real<br>DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PROPEDÉUTICA |                                     |

