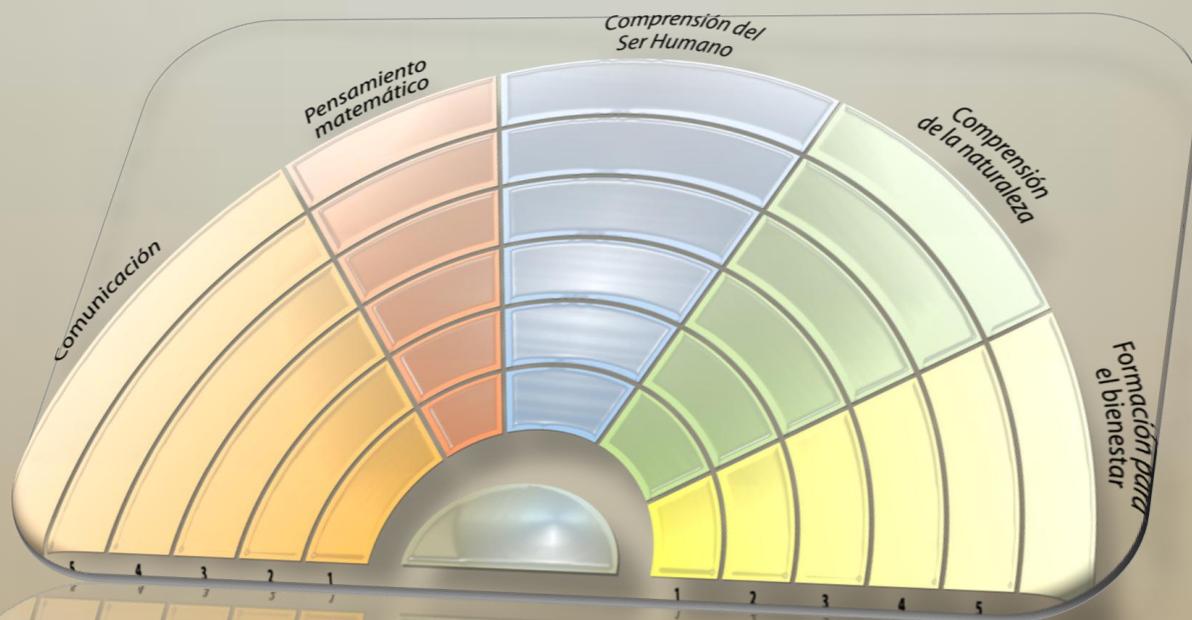




UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

SISTEMA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

BACHILLERATO GENERAL POR COMPETENCIAS



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

EXPERIENCIA DE SERENIDAD Y RETIRO



Bachillerato General por Competencias
Programa de estudio

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Nombre de la Unidad de Aprendizaje: **Experiencia de serenidad y retiro¹**

Ciclo: Cuarto

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	Conciencia comunitaria y Reflexión existencial
Prerrequisitos	Ninguno

Área de formación

Especializante

2. PRESENTACIÓN

En el camino del autoconocimiento se requiere de momentos de quietud para reconocer la Sabiduría interior. Por lo cual en ésta unidad de aprendizaje, el alumno se dará cuenta de que es posible experimentar estos momentos en medio de la agitación de la vida diaria. Por otra parte estudiará el sendero de la devoción como una forma de acercarse a la espiritualidad y analizará cómo la creatividad representa una manifestación de su ser.

3. COMPETENCIA GENÉRICA

Formación para el bienestar

4. OBJETIVO GENERAL

Al término de la unidad de aprendizaje el alumno será capaz de practicar técnicas que le permitirán aquietar su mente y concentrarse el mayor tiempo posible, también de reconocer el origen y la relación del arte y la creatividad como necesidades de expresión de su ser.

¹ 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 fortalece su práctica.
- Mantiene el mayor tiempo posible momentos de silencio y quietud.
- Valora la importancia de cultivar una actitud compasiva hacia sí mismo y su entorno.
- Aprecia la expresión del arte y la creatividad.

6. ATRIBUTOS DE LA COMPETENCIA

<p>Conocimientos (Saberes teóricos y procedimentales)</p>	<p>Conoce y analiza los conceptos de trascendencia, éxtasis, liberación, devoción y compasión. Identifica los cinco brazos restantes del yoga: <i>pranayama, pratyahara, dharana, dhyana y Shamadi.</i> Conoce algunos de los principales exponentes de la práctica de la devoción.</p>
<p>Habilidades (Saberes prácticos)</p>	<p>Aprende prácticas que le permitan acceder a la serenidad y al retiro, como apoyo en la toma de decisiones y para vivir en armonía. Reconoce la importancia de la relajación y la concentración como apoyo a su disposición para el aprendizaje. Reconoce y expresa su creatividad. En lo físico: Reconoce la importancia de la respiración para mantener la vitalidad y un mejor estado emocional.</p>
<p>Actitudes (Disposición)</p>	<p>Positiva al compartir la vivencia personal Se comunica asertivamente Abierta para reconocer, valorar y apreciar la expresión creativa y el arte Proactivo. Autoestima y confianza en sí mismo Disciplina (esfuerzo sostenido) Estudio de "sí mismo" Compasión hacia sí mismo y los demás</p>
<p>Valores (saberes formativos)</p>	<p>Respeto Cooperación Autonomía Creatividad Responsabilidad e igualdad. Tolerancia hacia las creencias espirituales.</p>



7. DESGLOSE DE MÓDULOS

<p>Módulo I: El sendero de la devoción: Bakhti Yoga Tema 1: La mitología y los rituales Tema 2: Conceptos de espiritualidad, intuición, amor y compasión. Tema 3: Exponentes del sendero de la devoción Módulo II: El arte y la creatividad: expresión del ser Tema 1: La expresión creativa</p> <p>Competencia transversal Hatha Yoga: Estudio de la respiración, relajación, concentración y meditación.</p>

8. METODOLOGÍA DE TRABAJO

<p>Curso taller en el que se privilegia la reflexión y el trabajo vivencial a través de la auto-observación y la atención que le permitan experimentar su relación con lo espiritual. Se propiciará establecer un ambiente para el acercamiento y el disfrute del arte y de diversas formas en que se expresa la creatividad.</p> <p>Por otra parte se practicarán varias técnicas para favorecer momentos de quietud y concentración, técnicas que podrá aplicar en otros espacios de su vida.</p> <p>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.</p>

9. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

Producto de aprendizaje por módulo	Criterios de evaluación
<p>Módulo I Diario reflexivo y de auto observación.</p>	<p>Análisis de tareas. Relato de experiencia de vida (participación en clase).</p>
<p>Módulo II Diario reflexivo y de auto observación. Trabajo creativo</p>	<p>Análisis de tareas. Relato de experiencia de vida (participación en clase). Calidad del trabajo de expresión de su creatividad</p> <p>Competencia transversal Hatha Yoga: Relato de experiencia de quietud y concentración, y evaluación continua.</p>

10. ÁMBITO DE APLICACIÓN DE LA COMPETENCIA

En la vida cotidiana, personal y académica de los alumnos.
--

11. PONDERACIÓN DE LA EVALUACIÓN

Actividades en el aula	20%
Diario reflexivo y de auto observación	20%
Trabajo creativo	30%
Ensayo filosófico	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. Kunst, Mauro. (2007). *Espiritualidad*. México: MK/México, Guadalajara.
6. Levin, Michal. (2002). *Meditación. El sendero para una conciencia más profunda*. México: Alamah.

Bibliografía complementaria

1. Dragonetti, Carmen. (2006). *La filosofía yoga: Un camino místico universal*. España: Kairós.
2. Eliade, Mircea. (1989). *Historia de las creencias y las ideas religiosas*. Tomos II y III. España: Paidós.
3. Eliade, Mircea. (2000). *La búsqueda. Historia y sentido de las religiones*. España: Kairós.
4. Feuerstein, Georg (1998). *Las enseñanzas del Yoga*. España: Oniro.
5. Kunst, Mauro. (2007). *Espiritualidad*. México: MK/México, Guadalajara.
6. Fraser, Tara. (2003). *Yoga Fácil, Paso a paso*. México: Ed. Grijalbo.
7. Sri, Aurobindo. (2001). *El Espíritu y El Alma*. México: Fundación Vedanta Guadalajara.
8. Yyengar, B.K.S., (2005). *Luz sobre el pranayama*. España: Kairós.



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

