

PROGRAMA C.F.G. FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y FÍSICOS DE LA PRÁCTICA DE YOGA 2022

PROFESORA: Prem Ivonne Miranda Pérez

OBJETIVO GENERAL:

Introducir a las y los estudiantes en la práctica de Yoga, de manera de potenciar su bienestar y fortalecer su salud física, mental y emocional a través de ejercicios físicos, de respiración y meditación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Enseñar las Ásanas (posturas) básicas de la práctica y sus beneficios.

Entregar los conocimientos básicos sobre el control de la respiración de forma consciente, a través de la vinculación con el movimiento del cuerpo.

Propiciar el desarrollo de cualidades físicas como la flexibilidad, el control de la postura y el tono muscular.

Estimular la liberación de tensiones y sensación de estrés provocada por las altas exigencias académicas.

Inducir la valoración de la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y la calidad de vida.

Brindar conocimientos generales sobre técnicas de relajación y meditación aplicables en la vida diaria, con un alto beneficio en la salud emocional de las y los estudiantes.

Potenciar la flexibilidad de cada alumno y alumna, presentando diversos ejercicios y reconociendo la correcta ejecución de las posturas, efectuadas tanto de forma individual como grupal (por parejas)

Entregar las herramientas necesarias para poder realizar una práctica regular fuera del ámbito de la clase, por ejemplo en casa, según la necesidad de cada estudiante.

Finalización semestre: Semana de 15 de julio.

Notas finales: Semana 25 de julio.