

### Programa de Curso

Código	Nombre			
DR 520 A	YOGA			
Nombre en Inglés				
YOGA				
SCT	Unidades Docentes	Horas de Cátedra	Horas Docencia Auxiliar	Horas de Trabajo Personal
3	5	3	0	2
Requisitos			Carácter del Curso	
Salud física compatible con la actividad.			Electivo	
Competencias a la que tributa el curso para el área de Deportes				
<p>CGD1: Ejecutar actividades físicas y recreativas que potencian un equilibrio psicofísico, un bienestar personal y salud, mediante la sistematización de dichas prácticas como un hábito.</p> <p>CGD3: Actuar con respeto, disciplina, perseverancia, honestidad, dentro y fuera del contexto físico, deportivo, artístico, cultural; tanto en actividades recreativas, sistemáticas, individuales y grupales.</p>				
Propósito del curso				
<p>El curso DR 520 A de Yoga tiene como propósito que el estudiante sea capaz de realizar prácticas de yoga de trabajo corporal, respiratorio, de relajación, de meditación y de atención plena, para experimentar estados de mayor calma, bienestar, sereno-vigor, concentración, autopercepción y claridad mental. Se busca que el estudiante pueda realizar estas prácticas en su vida diaria con el fin de mejorar el manejo del estrés, mantener una buena salud, reducir la impulsividad, incrementar su autocuidado y aumentar la sensación de armonía con los demás y consigo mismo.</p>				
Resultados de Aprendizaje				
<p>CGD1 – RA1: Ejecuta técnicas de yoga, considerando su estado psicósomático, a fin de incrementar la flexibilidad, coordinación, tonicidad corporal, desbloquear la energía vital, entre otros.</p> <p>CGD1 – RA2: Ejecuta técnicas respiratorias y de meditación de yoga, de nivel principiante, con la finalidad de incrementar la interiorización, activarse, relajarse y/o concentrarse.</p> <p>CGD1 – RA3: Ejecuta técnicas de yoga, de atención al presente, con la finalidad de experimentar calma, claridad y ecuanimidad.</p> <p>CGD3 – RA4: Identifica actitudes y conductas provenientes del Yoga, posibles de adoptar en la vida diaria, que conducen a experiencias de mayor armonía y bienestar.</p>				

Metodología Docente	Evaluación General
<p>La metodología es de tipo principalmente reproductiva y productiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reproductiva:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demostración, imitación, ejecución y corrección</li> <li>- Analítico: un movimiento complejo dividido en las partes que lo componen</li> <li>- Sintético: movimiento global</li> <li>- Inductivo: prácticas de relajación y meditación</li> </ul> </li> <li>• Productiva:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolución de problemas</li> </ul> </li> </ul>	<p>En el curso se aplica una evaluación individual de proceso.</p> <p>Se contempla:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluaciones a través de conversaciones e informes escritos.</li> <li>• Autoevaluaciones: los estudiantes exponen y evalúan sus experiencias internas al realizar las prácticas de yoga.</li> </ul> <p>La ponderación de la nota final del curso corresponde 60% a la asistencia y 40% al rendimiento.</p>

Vigencia desde:	Otoño 2016
Elaborado por:	Ruth Contreras
Validado por:	Jaime Cáceres, Gabriel Ayala, Gisel Rodiño
Revisado por:	Área de Gestión Curricular, SGD