



PROGRAMA DE ASIGNATURA

1. DATOS DE LA ASIGNATURA

Asignatura	YOGA					
Carrera	Oferta para todas las carreras de pregrado y programas de postgrado de la Universidad de Santiago de Chile.					
Código	383 T-1 Y T-2					
Créditos SCT-Chile	3	Tbjo. Directo semanal :	4 hrs. Pedag	Tbjo. Autónomo semanal:		1 hrs. cronolog
Categoría	Curso Cultural de Formación Integral -CCFI					
Área de conocimiento	La asignatura de YOGA se enmarca en la dimensión de Desarrollo Cultural y Artístico de la formación integral de la Universidad de Santiago de Chile, orientada a la valoración y desarrollo de la cultura y vinculación con el medio de las y los estudiantes a través del arte". (Resolución # 8417, Artículo 3. Establece normativa para la implementación de la Formación Integral a nivel Institucional.)					
Departamento	Departamento de las Culturas y las Artes					
Profesor/a	Daniela Ricciardi Cáceres					
Correo	Daniela.ricciardi@usach.cl					

2. DESCRIPCIÓN Y CONTRIBUCIÓN AL MEI (MODELO EDUCATIVO INSTITUCIONAL)

Los Cursos Culturales de formación integral corresponden a un espacio de desarrollo y bienestar estudiantil, en donde el sentido de comunidad favorece actitudes y valores tales como el desarrollo del trabajo en equipo, el pensamiento crítico, fortalecimiento de la autoestima y la adaptabilidad a diferentes escenarios, siendo capaces de expresarse en un ambiente de respeto, libre de violencia y discriminación, contribuyendo a la sociedad y su entorno, para responder a los desafíos sociales, políticos, económicos, culturales y medioambientales del país, en coherencia con el Modelo Educativo Institucional (MEI)

El curso desarrolla en los y las estudiantes un conocimiento de sí mismos a través de la práctica del Yoga, fomentando la disciplina, la constancia y el autocontrol de las emociones y el estrés por medio de la conciencia corporal y respiratoria que se incrementa a lo largo del semestre. Estos aspectos, a su vez favorecen las relaciones que los y las estudiantes establecen con su medio, mejorando las relaciones interpersonales y el bienestar general de éstos. Se pondrá énfasis en la empatía hacia ellos y ellas mismas y con las diversas formas de vida y la necesidad de avanzar hacia modos de convivencia más sustentables y armónicos con el entorno que nos rodea.





3. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

RESULTADO DE APRENDIZAJE GENERAL	
Desarrollar la capacidad para identificar y practicar de forma autónoma y consciente las posturas básicas de yoga, respetando las limitaciones corporales para prevenir lesiones, así como realizar ejercicios de respiración, meditación y relajación para el manejo del estrés. Además, promover el registro y la reflexión sobre la integración de la práctica en la vida cotidiana y sus contextos personales	
RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICOS	UNIDADES TEMÁTICAS
Identificar los elementos básicos para la práctica, los aspectos más importantes del yoga y sus posturas (asanas) base, así como la importancia de una bitácora como registro del proceso a lo largo del semestre.	UNIDAD I: Introducción a la práctica del Yoga.
Identificar y practicar posturas de distintas secciones con conciencia corporal, adaptando la ejecución a necesidades específicas, como las de mujeres en su periodo menstrual, y promover el respeto por los ciclos personales fomentando una cultura de cuidado.	UNIDAD II: Asanas: las posturas del yoga
Reconocer los beneficios de la conciencia corporal que entrega el trabajo de asanas, la relajación profunda y el pranayama (control respiratorio) para una conciencia mayor del entorno y sus aportes en las interacciones cotidianas.	UNIDAD III: De los asanas a una conciencia ampliada del cuerpo y el entorno.

4. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y DE APRENDIZAJE

Trabajo práctico propio de la disciplina del yoga, donde a lo largo de la clase y por medio de la repetición y aplicación constante de posturas y ejercicios los estudiantes avancen en su práctica personal.

Diálogo constante con el fin de corregir y avanzar en la práctica y para dar a conocer aspectos más teóricos que puedan ser relevantes para el entendimiento de la disciplina, así como para compartir temas de interés del grupo o de la contingencia. Se tendrá presente mencionar elementos que permitan mirar de manera crítica aspectos vinculados a la perspectiva de género y las diversidades.





Se dará especial énfasis en los aportes de esta disciplina en los aspectos más concretos y cotidianos de quienes participan.

Aula expandida

Cuando sea posible, se invitará a un/a profesional de la salud con conocimientos en anatomía. Se realizarán una o dos clases en contextos alternativos, preferentemente al aire libre. Según las posibilidades del semestre, se trabajará en conjunto con el curso de Danza Contemporánea. Se contemplarán visitas a museos u otros espacios vinculados a la cerámica. Al finalizar el semestre, se presentará una muestra colectiva en la sala de exposiciones del Departamento.

5. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

La evaluación será principalmente formativa con un fuerte énfasis en la autoevaluación, debido a las características de la disciplina, donde el proceso individual es fundamental, dando espacio a los ritmos y avances de cada estudiante.

Las evaluaciones sumativas tendrán su foco en los aspectos mencionados en la sección de "Contribuciones al MEI", enfatizando aspectos de la formación integral, más que disciplinares. Principalmente teniendo en consideración la bitácora como instrumento de registro de experiencias, así como la asistencia y constancia en el curso. (60%)

Al finalizar el curso, se realizará una co-evaluación, a través de ejercicio de ficción o lúdico, que dé cuenta de los avances personales en los tres ámbitos abordados: físico, mental y energético, identificando los beneficios y avances obtenidos por medio de la práctica del Yoga a lo largo del curso. (40%)

6. RECURSOS DE APRENDIZAJE

1. BIBLIOGRAFÍA:

Pujol, P y Villegas, L. (2017). Diccionario del Yoga: Historia, prácticas, filosofía y mantras. Barcelona, España: Herder Editorial. Disponible en: <http://www.digitaliapublishing.com.ezproxy.usach.cl/a/61325/diccionario-del-yoga--historia--practica--filosofia-y-mantras>

Basavaraddi, I. (Ed.) (2016). Día Internacional del Yoga. Protocolo común de Yoga. New Delhi, India: Ministerio de AYUSH. Disponible en: <https://infolibros.org/libros-de-yoga-gratis-pdf/>

