|  |
| --- |
| **PROGRAMA DE CURSO** |

|  |
| --- |
| **Unidad académica: FORMACION COMUN**  **Nombre del curso: KUNDALINI YOGA**  **Código: FG00000501225-2 Yoga Kundalini**  **Tipo de Curso: ELECTIVO**  **Área de formación: GENERAL**  Semestre: PRIMER SEMESTRE  **Año: 2016** |

|  |
| --- |
| ENCARGADO DE CURSO: MARIA TERESA SONATORE V. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Docentes Participantes** | **Unidad Académica** | **N° horas directas Actividades** |
| MARIA TERESA | LINEA FORMATIVA DE ARTE, DEPORTES Y |  |
| SONATORE V. | ACTIVIDAD FISICA |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**PROPÓSITO FORMATIVO:**

Kundalini Yoga es una ciencia milenaria que combina de una manera precisa ejercicios físicos, técnicas respiratorias, concentración mental, meditación, relajación y mantras, para conseguir el perfecto equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu. Coherencia CEL.  
Como Propósito del curso será trabajar los distintos planos del Ser, para poder lograr un equilibrio. Donde el alumno aprenderá a través de la respiración (pranayamas), posturas (asanas) y meditación, armonizar sus distintos planos, incrementando su bienestar, físico, Psíquico y emocional.

Se trabajara entorno:

*Plano Físico:* Buen mantenimiento de la columna vertebral, Capacidad pulmonar, Flexibilización de las articulaciones. Energía vital. (Posturas yogicas)

*Plano Psíquico:* Mejoramiento de la concentración y atención, Desarrolla la creatividad e imaginación, Bajar el nivel de estrés, Lograr claridad mental y equilibrio. (Técnicas de respiración, meditación)

*Plano espiritual:*  Mejorar la interacción con otros, Lograr equilibrio emocional. (Técnicas de respiración, meditación, mantras).

Este curso entrega la herramientas necesarias para logar un desarrollo personal, así como la comprensión e interacción con el entorno.

**Este CFG, pertenece al Dominio Genérico Transversal**

**Cuales serán las competencia a potenciar**

* Trabajar en equipo, identificando las potencialidades y delimitando las responsabilidades propias como la del resto del grupo, priorizando los intereses del colectivo antes de los propios, para el logro de una tarea común, en los términos, plazos y condiciones fijados en los diversos contextos de su formación.
* Planificar, ejecutar y evaluar acciones orientadas a la  promoción de estilos de vida saludable para sí mismo y otras personas, destacando la relevancia de la actividad física en la condición integral de salud, y posterior utilidad en procesos formativos y de intervención en salud.

**Como subcompetencias trabajaremos:**

* Desarrolla habilidades para el trabajo en equipo.
* Prioriza el logro de objetivos comunes sobre los individuales, en el desarrollo de proyectos colectivos.
* Establece mecanismos de mejora para el desarrollo del trabajo en equipo.
* Desarrollar acciones que potencien la actividad física, para una condición integral de salud.
* Diseña y ejecuta estrategias para la promoción de estilos de vida saludables individuales y colectivos.

**Como indicadores de aprendizaje:**

* Identificar sus fortalezas y las de sus pares para el trabajo en equipo.
* Identificar aspectos sobre los cuales deberá trabajar para el mejoramiento del trabajo en equipo.
* Contribuir a resolver conflictos y diferencias al interior del equipo de manera respetuosa.
* Contribuir a generar un clima de confianza y sentido de pertenencia de los integrantes.
* Identificar con claridad su rol y comprender los roles del resto de los integrantes del equipo
* Identificar con claridad su rol y comprender los roles del resto de los integrantes del equipo
* Tomar decisiones pertinentes para el logro de los objetivos comunes.
* Describir condiciones y plazos para el logro de metas comunes.
* Participar constructivamente en las discusiones del equipo.
* Cumplir con las tareas comprometidas para el logro de objetivos establecidos.
* Examinar los procesos y resultados de las propias acciones y de los integrantes del equipo.
* Demostrar capacidad crítica y autocrítica en los trabajos grupales e Individuales llevados a cabo.
* Demostrar una actitud de flexibilidad y apertura a nuevas ideas, circunstancias o situaciones.
* Describir la relevancia del aporte de la actividad física sobre las condiciones de salud de las personas.
* Aplicar técnicas propias de cada deporte para mejorar su condición física.
* Aplicar medidas de higiene deportiva.
* Planificar acciones orientadas a la promoción de estilos de vida saludable, en conjunto con otros integrantes del equipo de salud.
* Ejecutar acciones orientadas a la promoción de estilos de vida saludable, en conjunto con otros integrantes del equipo de salud.
* Evaluar acciones orientadas a la promoción de estilos de vida saludable, en conjunto con otros integrantes del equipo de salud.

Este curso contribuye a desarrollar en termino de competencias, acciones orientadas a promocionar un estilo de vida mas saludable para si mismo y otras personas, destacando la relevancia de la actividad física como condición integral y necesaria para la salud.

**COMPETENCIAS DE LA LÍNEA A LA QUE TRIBUTA EL CURSO**

Este curso de formacion genaral se nutre y se desarrolla en la linea formativa de Arte, deporte y actividades fisicas, aportando a las competencias Genéricas-transversales de Planificar, ejecutar y evaluar acciones orientadas a la  promoción de estilos de vida saludable para si mismo y otras personas, destacando la relevancia de la actividad física en la condición integral de salud, e identificar a través de diversas manifestaciones del arte, cómo el razonamiento del ser humano interpreta los estímulos sensoriales que recibe del mundo exterior, para su interpretación crítica y posterior utilidad en procesos formativos y de intervención en salud.

**RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL CURSO:**

1.- Conoce y experimenta que es Kundalini yoga.

2.- Mejora su condicion fisica, (flexibilidad, movilidad, estiramiento).

4.- Conoce y aplica tecnicas: de respiracion, de concentracion y atencion (meditacion, mantras)

para una adecuada relajación.

5.- Es capaz de aplicar tecnicas de movimiento, Respiracion y meditacion, como herramientas personales para su vida y para otros.

****

**PLAN DE TRABAJO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Unidades de aprendizaje** | **Indicadores de aprendizaje** | **Acciones asociadas** |
| **Conociendo y**  **Experimentando**  **“Kundalini Yoga”** | 1.-Aplica Kundalini Yoga.  2. Mejora postura corporal  3.- Aplica técnicas de respiración | Realiza postura de yoga, ejercicios de respiración, ejercicios de relajación.  Realiza postura de elongación y estiramiento de la columna vertebral.  Realiza respiración: nasal pausada y regular (Inhala y exhala por la nariz, respira en forma calmada, inhalando lento y profundo, exhalando lento y profundo). |

|  |  |
| --- | --- |
| **Estrategias metodológicas** | * Clases presenciales y vivenciales, a través de Posturas físicas (asanas), ejercicios respiratorios (pranayamas), meditación, relajación. * Cada encuentro el alumno aprenderá nuevas series de yoga, meditación. * El alumno contara con apuntes de clases. * Lecturas sugeridas. * Videos sugeridos. |
| **Procedimientos  Evaluativos** | 1- Evaluación de practicas grupales.  2.- Auto evaluación.  3.- Evolución final individual.   * **La participación y asistencia de los estudiantes es un elemento importante para valorar los logros obtenidos en el curso.** * **Se concideran intancias de feedback, retroalimentación.** |
|  | **Bibliografía Obligatoria:**   |  | | --- | | * “El caballero de la Armadura Oxidada”, Robert Fisher * “El Sendero del Mago”, Deepak Chopra | | **Bibliografía Complementaria:**   * ¿Que es Kundalini Yoga? * Historia del kundalini yoga * Auto evalucion. |   **:** |

|  |
| --- |
| **REGLAMENTO DE ASISTENCIA**  Las clases teóricas son de asistencia libre; sin embargo, se recomienda a los estudiantes asistir regularmente.  Las actividades obligatorias requieren de un 100% de asistencia  **Son consideradas actividades obligatorias: las evaluaciones, los talleres, presentación de video y examen final.**  En el caso que la inasistencia se produjese a una actividad de evaluación, la presentación de justificación de inasistencia debe realizarse en un plazo máximo de cinco días hábiles a contar de la fecha de la inasistencia. El estudiante deberá avisar por la vía más expedita posible (telefónica - electrónica) tanto al PEC del curso y tutor, si corresponde, dentro de las 24 horas siguientes.  Si no se realiza esta justificación en los plazos estipulados, el estudiante debe ser calificado con la nota mínima (1.0) en esa actividad de evaluación.  Resolución N° 14 66 “Norma operativa sobre inasistencia a actividades curriculares obligatorias para los estudiantes de pregrado de las Carreras de la Facultad de Medicina |

**PLAN DE CLASES**

**Plan de Clases**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Fecha*** | ***Horario*** | ***Lugar*** | ***Actividades principales*** |
| 1 | 14:30 | S. Occidente  Sala: 10 | * Presentación del programa. * Introducción y explicación, ¿qué es Kundalini yoga?. * Serie: Serie Básica Energía Espinal . |
| 16:00 |  | * Meditación: Limpieza de Nadis |
| 2 | 14:30 | S. Occidente  Sala: 10 | * Serie: Para dar Energía al Ser |
|  | 16:00 |  | * Meditación: Respiración Segmentada |
| 3 | 14:30 | S. Occidente  Sala: 10 | * Serie: Surya kriya |
| 16:00 |  | * Meditación: Respiración consciente |
| 4 | 14:30 |  | * Serie: relajación de movimiento * Coherencia entre Cuerpo, Emoción y Lenguaje |
|  | 16:00 |  | * Meditación: Proyectar desde el Corazón |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Fecha*** | ***Horario*** | ***Lugar*** | ***Actividades principales*** |
| 5 | 14:30 |  | * Serie: Para Sacar el Enojo Interno |
| 16:00 |  | * Meditación: Conexión con uno Mismo |
| 6 | 14:30 |  | * Serie: Para la vitalidad física y Mental |
|  | 16:00 |  | * Meditación: Con Mándala y Músico terapia |
| 7 | 14:30 |  | * Serie: Nabhi Kriya |
| 16:00 |  | * Meditación: Para Tranquilizar la Mente |
| 8 | 14:30 |  | * Serie: Despertar los Diez Cuerpos Espirituales |
|  | 16:00 |  | * Meditación: Sonidos Ancestrales |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Fecha*** | ***Horario*** | ***Lugar*** | ***Actividades principales*** |
| 9 | 14:30 |  | * Serie: Para Recuperar el Cuerpo por Repetición de Patrones |
| 16:00 |  | * Meditación: Ra-Ma-Da-Sa |
| 10 | 14:30 |  | * Serie: Saludo al Sol |
|  | 16:00 |  | * Meditación: Kirtan Kriya |
| 11 | 14:30 |  | * Serie: Equilibrio de los Chakras y los Órganos |
| 16:00 |  | * Meditación: Alienando Chakras |
| 12 | 14:30 |  | * Serie: Kriya Para el Corazón y el Alma |
|  | 16:00 |  | * Meditación: Fortaleciendo la Proyección Intuitiva. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Fecha*** | ***Horario*** | ***Lugar*** | ***Actividades principales*** |
| 13 | 14:30 |  | * Serie: Sat Kriya |
| 16:00 |  | * Meditación: Movimiento y Silencio |
| 14 | 14:30 |  | * Serie: Serie para relajar la tensión del Guerrero |
|  | 16:00 |  | * Meditación: Guru Wahe Guru |
| 15 | 14:30 |  | * Evaluación Final |
| 16:00 |  |  |

*Maria teresa Sonatore V*

*Mtsonatore@gmail.com*