



Universidad Veracruzana  
Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa  
Dirección de Innovación Educativa / Departamento de Desarrollo Curricular

**Programa de experiencia educativa**  
**Área de Formación de Elección Libre**

**1. Área Académica**

**Todas las áreas académicas**

**2. Programa Educativo**

**Todos los programas educativos**

3. Entidad(es) Académica(s)	4. Región(es)
Dirección de Actividades Deportivas	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Xalapa;</i></li><li>• <i>Veracruz-Boca del Río;</i></li><li>• <i>Poza Rica-Tuxpan;</i></li><li>• <i>Coatzacoalcos-Minatitlán;</i></li><li>• <i>Orizaba-Córdoba</i></li></ul>

5. Código	6. Nombre de la Experiencia Educativa
<b>ADEP80078</b>	<b>Yoga orientado a la salud</b>

7. Área de Formación del Modelo Educativo Institucional	8. Carácter
<b>Área de Formación de Elección Libre</b>	<b>N/A</b>

9. Agrupación curricular distintiva
<ul style="list-style-type: none"><li>• Salud y bienestar</li></ul>

**10. Valores**

Horas Teóricas	Horas Prácticas	Horas Otras	Total de horas	Créditos	Equivalencia (s)
2	2	<b>No Aplica</b>	60	<b>6</b>	<b>No Aplica</b>

11. Modalidad y ambiente de aprendizaje	12. Espacio	13. Relación disciplinaria	14. Oportunidades de evaluación
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Curso-taller</i></li><li>• <i>Presencial.</i></li></ul>	<b>Múltiples</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Multidisciplinaria</i></li></ul>	<b>Ordinario</b>

**15. EE prerrequisito(s)**

**No Aplica**

**16. Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje**

Máximo	Mínimo
<b>25</b>	<b>5</b>

**17. Justificación**

Los factores de riesgo a los que están expuestos los estudiantes de la Universidad Veracruzana por el sedentarismo e inactividad física favorecen el desarrollo de Enfermedades Crónico Degenerativas (sobrepeso, obesidad, diabetes, etc.), así como problemas de carácter psicosociales (depresión, ansiedad, estrés, etc.), además de problemas musculo esqueléticos (particularmente los relacionados con las consecuencias del sedentarismo). El yoga, ha sido evidenciada como disciplina que contribuye a mejorar parámetros relacionados con estos problemas. Los programas educativos de alfabetización física desarrollan saberes relacionados con los dominios, cognitivos, conductuales, afectivos y físicos con el objetivo de desarrollar estilos de vida activos a largo plazo. Esta Experiencia Educativa de salud integral forma parte de las opciones activas e integradoras del Área de Formación y Elección Libre (AFEL) ya que favorece la adopción de estilos de vida saludables a través del yoga para el cuidado de la salud.

### 18. Unidad de competencia (UC)

El estudiante aplica los principios, posturas básicas, técnicas de respiración, relajación del yoga a través de una demostración de saberes donde manifiesta la asimilación de contenidos que cumplen con criterios de una práctica segura y saludable de actividad física y autocuidado, aplicándolos en su vida cotidiana en un ambiente de disciplina, autoconfianza, respeto corporal, perseverancia y reflexión personal con la finalidad del empoderamiento personal y cuidar su salud.

### 19. Saberes:

Heurísticos	Teóricos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analiza críticamente la información recibida en clase. • Asocia de ideas.</li> <li>• Comprende y realiza las posturas de yoga.</li> <li>• Discute bajo en enfoque problematizador las principales problemáticas del sedentarismo e inactividad física.</li> <li>• Domina el uso de plataformas digitales educativas: (EMINUS 4</li> <li>• Genera propuestas alusivas al desarrollo de rutinas y secuencias de yoga.</li> <li>• Maneja la paquetería básica de office (Word, power point)</li> <li>• Transfiere sus saberes a situaciones relacionadas con la resolución de problemas motrices.</li> <li>• Propone alternativas de solución basadas en la creatividad motriz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concepto de Yoga, sus antecedentes desde los Vedas y los Upanishads</li> <li>• Textos básicos como los Yoga Sutras</li> <li>• Incidencia del Tantra como el inicio de la práctica de posturas llamada Hatha Yoga</li> <li>• Estilos</li> <li>• Los 8 pilares (principios filosóficos) del Yoga que involucran Yamas, Niyamas, Prāṇāyāma, Āsana, Prāṇāyāma, Pratyahara, Dharana y Dhyana. La energía sutil que va de las cinco fundas del ser</li> <li>• Koshas</li> <li>• La importancia del prana el</li> <li>• Las técnicas de respiración Yóguicas</li> <li>• El conocimiento y experimentación de la meditación y la relajación.</li> <li>• La anatomía básica aplicada al Yoga.</li> <li>• Tipo de alimentación ideal para un Yogui.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disciplina,</li> <li>• Honestidad</li> <li>• Responsabilidad</li> <li>• Tolerancia</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Métodos y técnicas de respiración, meditación y mindfulness.</li> </ul>	
--	--	--

## 20. Estrategias generales para el abordaje de los saberes y la generación de experiencia

añale las actividades necesarias, puede indicar más de una.	( X ) Actividad presencial	( ) Actividad virtual/ ( ) En línea
De aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demostración de habilidades de pensamiento y postura crítica.</li> <li>• Imitación de modelos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Búsqueda y selección de fuentes de información basada en evidencia.</li> <li>• Elaboración de productos de trabajo en donde se manifieste la asimilación.</li> </ul>
De enseñanza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en plenarios</li> <li>• Intervención en discusiones guiadas en las sesiones.</li> <li>• Presentar argumentos de valor en plenarios, debates, asambleas.</li> <li>• Presentación-exposición.</li> <li>• Exposición con apoyo tecnológico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en foro de discusión</li> </ul>

## 21. Apoyos educativos.

- Aplicaciones tecnológicas, libros impresos y/o electrónicos, videos, material didáctico.
- Tapetes para Yoga. • Computadora. • Bocina. • Plataforma EMINUS 4, Lenzos.

## 22. Evaluación integral del aprendizaje.

Evidencias de desempeño por productos	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Valoración de aptitud física inicial/final	Pertinencia Suficiencia Puntualidad en la entrega Redacción Ortografía Calidad Congruencia	Técnica: Análisis de desempeño  Instrumento: Rúbrica	25%

Evidencias de desempeño por demostración	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Escala de alfabetización física inicial/final	Pertinencia Suficiencia Puntualidad en la entrega	Técnica: Observación sistemática Instrumento: Escala validada	15%
Niveles de Actividad Física inicial/final	Pertinencia Suficiencia Puntualidad en la entrega	Técnica: Observación sistemática Instrumento: Cuestionario GPAQ	15%

Foro de discusión de modelos de promoción de la AF. (necesidad vs tiempo libre)	Pertinencia Suficiencia Puntualidad en la entrega Redacción Ortografía Calidad Congruencia	Técnica: producto de investigación  Instrumento: Registro anecdótico	10%
Demostración- construcción de rutina de secuencias de yoga	Eficacia Utilidad Creatividad Expresividad Suficiencia Pulcritud Practicidad	Técnica: Observación directa  Instrumento: Rúbrica holística	35%
		Porcentaje total:	100%

### 23. Acreditación de la EE

Para acreditar esta experiencia educativa el estudiante deberá haber presentado con suficiencia cada evidencia de desempeño, es decir, que en cada una de ellas haya obtenido cuando menos el 60% y contar con un mínimo de 80% de asistencias.

### 24. Perfil académico del docente

Licenciado en Educación Física o Ciencias de la Actividad Física o Deporte, con perfil preferente de maestría con conocimientos de yoga y con experiencia profesional como docente en nivel superior, mínima de dos años

### 25. Fuentes de información

- Aranda, R. (2014). Yoga y columna vertebral. México: Yoga Yoghismo.
- Calais-Germain, Blandine (2005). Anatomy of Breathing France: Editions Déslris.
- Calvo, Annette (2015). Los términos sanscritos del yoga: una travesía milenaria. Revista de artes y letras. Universidad de Costa Rica.
- Cramer H, Lauche R, Klose P, Lange S, Langhorst J, Dobos GJ. (2017). Yoga for improving healthrelated quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer. Cochrane Database of Systematic Reviews 2017, Issue 1. Art. No.: CD010802. DOI: 10.1002/14651858.CD010802.pub2.
- Kabat-zin, Jon (2017). Mindfulness en la vida cotidiana. Editorial Paidós.
- McCall, Timothy (2017). Yoga & medicina. Prescripción del yoga para la salud. Editorial Paidotribo.
- Pendman, Danny (2017). El arte de respirar. Editorial Paidós.
- Red GFU & Asociación Internacional de Yoga Yoghismo. (2011). Una clase de Yoga (4 ed.). México: RedGFU/ AIYY.
- Satchidananda, S. (2015). The Yoga Sutras of Patanjali (4 ed.). Virginia: Integral Yoga Publications
- Stephens, M. (2010). Teaching Yoga: Essential foundations and techniques. California: North Atlantic Books.
- Stephens, M. (2014). Yoga Adjustments. California: North Atlantic Books.
- Calais-Germain, B. (2011). Anatomía para el movimiento (11 ed., vol. 1). España: liebre de marzo.
- Calle Ramiro. El gran libro del yoga. Disponible en: <http://files.biblioteca-uaca.webnode.es/200000155-ba3fabb390/23.pdf>
- Hernández, José (2016). El yoga, una opción para el tratamiento de las personas con diabetes melitus. Revista Cubana de Endocrinología. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/end/v27n3/end09316.pdf>
- Hervás Gonzalo, Cebolla Ausiàs, Soler Joaquim. Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. Clínica y Salud [Internet]. 2016 Nov [citado 2024 Mar 29] ; 27( 3 ): 115-124. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1130-](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-)

52742016000300003&lng=es. <https://dx.doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>. -Ortiz, Edgar (2016). Anatomía del Asana. Disponible en: <https://www.yogamandir.com/assets/entrenamiento/ManualAnatomia201679pg.pdf> -Soto, Liselie (2010). 84 posturas básicas del yoga y algo más. Disponible en: <http://libroesoterico.com/biblioteca/Yoga/147781196-84-Posturas-Basicas-de-Yoga.pdf> -University of Wisconsin. School of Medicine and Public Health. Meditación para la salud y la felicidad. Disponible en: [https://www.fammed.wisc.edu/files/webfmuploads/documents/outreach/im/module\\_meditation\\_patient\\_s\\_p.pdf](https://www.fammed.wisc.edu/files/webfmuploads/documents/outreach/im/module_meditation_patient_s_p.pdf)

## 26. Formalización de la EE

Fecha de elaboración	Fecha de modificación	Cuerpo colegiado de aprobación
05/07/2020	07/06/2024	<i>Consejo Técnico de la dirección de Actividades Deportivas</i>

## 27. Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron

Mtro. Luis Gerardo Cortés Sosa, Dr. Sergio Blázquez Sánchez, Mtro. Enrique Rosales Ronzón