
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA DE TRABAJO PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES EN LA PRESENCIALIDAD – JORNADA SABATINA</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 2</b>

<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTES: Jaime Mauricio Castaño G</b>		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN: LUDICO RECREATIVO</b>	
<b>CLEI: 3</b>	<b>GRUPOS: 304. 305. 306. 307. 308</b>	<b>PERIODO: 2</b>	<b>SEMANA: 14</b>
<b>NÚMERO DE SESIONES: 1</b>	<b>FECHA DE INICIO 09 DE MAYO 2026</b>	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN 15 DE MAYO 2026</b>	

## PROPÓSITO

Propósito de la Guía Metodológica:

El propósito de esta guía metodológica es ofrecer un marco comprensivo para la enseñanza y práctica del yoga, explorando sus orígenes y evolución a lo largo de la historia, así como los principios filosóficos que lo sustentan. A través de la comprensión de los significados detrás de diversas posturas y técnicas, así como de sus beneficios físicos, mentales y espirituales, se busca fomentar una práctica consciente y transformadora del yoga. Esta guía está diseñada para inspirar a educadores y practicantes a integrar el yoga en su vida diaria, promoviendo el bienestar integral y el autoconocimiento.

Componentes Clave de la Guía:

1. Orígenes e Historia del Yoga:

- Explorar el contexto histórico y cultural en el que surgió el yoga, incluyendo sus raíces en la India antigua y su desarrollo a través de diversas tradiciones filosóficas y prácticas.

2. Principios Filosóficos del Yoga:

- Examinar las enseñanzas fundamentales del yoga, tales como los Yamas y Niyamas

(códigos éticos), así como las dimensiones espirituales del yoga, incluyendo la meditación y la conexión mente-cuerpo.

### 3. Significado de Ejercicios y Asanas:

- Analizar el significado y los beneficios de diferentes asanas (posturas) y técnicas de respiración, y cómo cada uno contribuye al bienestar físico y emocional, así como a la práctica espiritual.

### 4. Importancia de la Práctica del Yoga:

- Resaltar los beneficios integrales de practicar yoga, incluyendo el manejo del estrés, la mejora de la flexibilidad y fuerza física, la promoción de la salud mental y emocional, y el desarrollo de la conciencia plena.

### 5. Actividades Prácticas y Reflexiones:

- Incluir actividades diseñadas para incorporar el yoga en la vida cotidiana, así como reflexiones y ejercicios prácticos que ayuden a los estudiantes a experimentar los beneficios y profundizar en su comprensión del yoga.

Este propósito propone no solo una enseñanza informativa, sino también transformadora, que permite a los participantes vivenciar el yoga como un camino hacia el equilibrio y el bienestar integral.

Este propósito propone no solo una enseñanza informativa, sino también transformadora, que permite a los participantes vivenciar el yoga como un camino hacia el equilibrio y el bienestar integral

Actividad de Indagación: Explorando el Yoga

Objetivo: Fomentar la curiosidad y el entendimiento sobre los orígenes, principios y beneficios del yoga a través de la investigación y la reflexión personal.

## **ACTIVIDAD DE APLICACION :**

### Paso 1: Formulación de Preguntas

Los participantes deberán formar grupos pequeños (3-4 personas) y formular preguntas que les gustaría explorar sobre el yoga. Algunas preguntas guía pueden incluir:

- ¿Cuáles son las raíces históricas del yoga y cómo ha evolucionado a lo largo del tiempo?
- ¿Qué principios filosóficos son fundamentales en la práctica del yoga y por qué son importantes?

- ¿Cómo impacta la práctica del yoga en la salud física y mental de las personas?
- ¿Cuál es el significado detrás de algunas posturas específicas del yoga?
- ¿De qué manera se puede integrar el yoga en un estilo de vida saludable?

#### Paso 2: Investigación

Cada grupo seleccionará una o dos preguntas de su lista para investigar más a fondo. Utilizando libros, artículos, videos o recursos en línea, deberán buscar información relevante sobre su tema seleccionado. Se les recomienda tomar notas y prestar atención a diferentes perspectivas.

#### Paso 3: Preparación de Presentaciones

Una vez completada la investigación, cada grupo preparará una breve presentación (5-7 minutos) sobre sus hallazgos. La presentación deberá incluir:

- Respuestas a las preguntas elegidas.
- Datos interesantes o sorprendentes descubiertos durante la investigación.
- Reflexiones personales sobre lo que aprendieron y cómo podrían aplicar esa información en su práctica del yoga.

#### ##### Paso 4: Presentación y Discusión

Los grupos presentarán sus descubrimientos al resto de la clase. Después de cada presentación, se abrirá un espacio para preguntas y discusión, donde los participantes podrán compartir sus propias experiencias y pensamientos sobre el tema abordado.

#### Paso 5: Reflexión Final

Al final de la actividad, cada participante escribirá una breve reflexión (1-2 párrafos) sobre lo que aprendió acerca del yoga y cómo planea integrar esa nueva comprensión en su práctica personal o en su vida diaria. Pueden considerar preguntas como:

- ¿Qué aspecto del yoga les parece más relevante o interesante?
- ¿Cómo puede el yoga impactar su bienestar general?
- ¿Qué cambios o acciones tomarán en su práctica de yoga a partir de esta indagación?

#### Materiales Necesarios:

- Acceso a recursos de investigación (libros, internet, videos, etc.).
- Papelería para tomar notas.
- Opcional: material para hacer presentaciones visuales (cartulinas, marcadores, computadora, proyector, etc.).



## **FUENTES DE CONSULTA:**

Conocimientos previos. Guías institucionales. Internet.