I.- DATOS GENERALES

Código	Título:
EC1043	Coordinación para una sesión de Yoga para niños de 4 a 12 años de edad

Propósito del estándar de competencia
Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñan en la función de Coordinar una sesión de Yoga para niños de 4 a 12 años y cuyas competencias incluyen: el preparar la sesión para la práctica de Yoga para niños, conducir la sesión para iniciar la clase, conducir una sesión de forma lúdica para el crecimiento, desarrollo y motricidad infantil, Gimnasia Pre-Yoga Infantil y los Yoga Sutras de Patanjali/las ocho ramas del Yoga.

Asimismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en el estándar de competencia (EC).

Descripción del estándar de competencia
El EC describe el desempeño de la persona que conduce una sesión de Yoga para niños de 4 a 12 años desde preparar la sesión Lúdica para la práctica de Yoga para niños, hasta la parte final que consiste en relajar y finalizar con la sesión de Yoga para niños. Se establecen los conocimientos teóricos que debe saber el Instructor de Yoga así como las cualidades de su desempeño.

El presente Estándar de Competencia se fundamenta en criterios rectores de legalidad, competitividad, libre acceso, respeto, trabajo digno y responsabilidad social.

Nivel en el sistema nacional de competencias: Dos

Desempeña actividades tanto programadas, rutinarias como impredecibles, recibe orientaciones generales e instrucciones específicas de un superior, requiere supervisar y orientar a otros trabajadores jerárquicamente subordinados.

Comité de Gestión por Competencias que lo desarrolló:
Yoga especializado

Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER:	Fecha de publicación en el DOF:
18 de mayo de 2018	28 de junio de 2018

Periodo de revisión/actualización del EC:
2 años

Ocupaciones relacionadas con este EC de acuerdo con el sistema nacional de clasificación de ocupaciones (SINCO)

Grupo unitario
No hay referencia en el SINCO

Ocupaciones asociadas
No hay referencia en el SINCO

Clasificación según el Sistema de Clasificación Industrial de América del Norte (SCIAN):
Sector:
61 servicios educativos
Subsector:
611 servicios educativos
Rama:
6116 otros servicios educativos
Subrama:
61162 escuelas de deporte
Clase:
611121 Escuelas de educación primaria del sector privado

El presente estándar de competencia, una vez publicado en el diario oficial de la federación, se integrará en el registro nacional de estándares de competencia que opera el conocer a fin de facilitar su uso y consulta gratuita.

Empresas e instituciones participantes en el desarrollo del ec

- Federación Mexicana de Yoga Universal, A.C.

Aspectos relevantes de la evaluación

Detalles de la práctica: Para demostrar la competencia en este EC, se recomienda que se lleve en el lugar de trabajo y durante su jornada laboral, sin embargo puede realizarse de manera simulada si el sitio para la evaluación cuenta con la estructura llevando a cabo el desarrollo de todos los criterios de evaluación referidos en el EC.

El candidato iniciará su evaluación con los desempeños referidos en el elemento 1. Enseguida se evaluarán los desempeños en los elementos 2 al 4. Este estándar no considera la evidencia de producto para su desarrollo como resultado de su desempeño. Al final el evaluador aplicará el cuestionario correspondiente a los conocimientos requeridos por el EC.

Apoyos/requerimientos: Es necesario contar como mínimo con el siguiente equipo para poder poner en práctica este EC tapete/matt, agua potable, ropa cómoda, espacio suficiente para desarrollar movimientos y acorde a la cantidad de participantes, por lo menos 3 niños

Duración estimada de la evaluación:

- 2 horas y 30 minutos en campo y 30 minutos en gabinete, totalizando 3 horas

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia
Coordinación para una sesión de Yoga para niños de 4 a 12 años de edad

Elemento 1 de 4
Preparar las condiciones físicas para la sesión de Yoga para niños de 4 a 12 años de edad

Elemento 2 de 4
Conducir una sesión para iniciar la práctica de Yoga para niños de 4 a 12 años de edad

Elemento 3 de 4
Conducir una sesión lúdica para el Desarrollo, Crecimiento y Gimnasia Pre-Yoga Infantil en niños de acuerdo a su edad

Elemento 4 de 4
Conducir una sesión lúdica de los Yogasutras de Patanjali/las ocho reglas de Patanjali

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 4	E3260	Preparar las condiciones físicas para la sesión de Yoga para niños de 4 a 12 años de edad

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Prepara el espacio para la sesión de la práctica de Yoga para niños:
- Verificando que las paredes/muros/columnas estén en condiciones seguras para realizar la práctica de Yoga,
- Verificando se encuentre ventilado y con luz artificial/natural y
- Verificando que no exista obstrucción de muebles para el desplazamiento de los niños.

2. Prepara los equipos/insumos para la sesión de Yoga para niños:
- Verificando que los tapetes/Matt estén en condiciones de uso, libres de roturas y suciedad, y
- Verificando la disponibilidad, calidad y seguridad del material para los juegos: bloques/cintas/pelotas/equipo de sonido/música ambiental/esencia/incienso.

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Limpieza: La manera en que se presenta a la sesión de yoga para niños; aseado, peinado, puntual, con ropa deportiva y con la mejor disposición de cubrir los objetivos programados.

Referencia	Código	Título
2 de 4	E3261	Conducir una sesión para iniciar la práctica de Yoga para niños de 4 a 12 años de edad

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Conduce la sesión para iniciar la práctica de Yoga para niños:
- Presentándose con los niños,
- Solicitando a los niños cerrar los ojos y llevar sus manos juntas a la altura de su corazón y entonar Om,
- Indicando a los niños cual será la dinámica para que se presenten todos, y
- Explicando a los niños que es la Yoga.

2. Conduce las secuencias de Salutaciones al Sol y a la Luna utilizando el canto al realizar las secuencias:
- Solicitando a los niños que entre todos formen un círculo para realizar el Saludo al Sol, y
- Solicitando a los niños realizar el Saludo a la Luna.

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Definición Yoga Niños.	Conocimiento
2. Salutaciones al Sol y La Luna.	Conocimiento

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad:	La manera en que se dirige a los niños dando un trato cordial, atento, empático y tranquilo. Resuelve las dudas e inquietudes respecto a la sesión de yoga para niños.

GLOSARIO

1. Om:	Es el sonido primordial, el sonido del que emergen todos los demás sonidos, ya sean de la música o del lenguaje. Significa unidad con lo supremo, la combinación de lo físico con lo espiritual. Es la Vibración cósmica que tiene un gran poder en lo Físico, mental y espiritual.
2. Salutaciones al Sol y a la Luna:	Secuencias que se utilizan en el Yoga para reverenciar a la Luna y al Sol. Mientras el Saludo al Sol proporciona energía y revitaliza, el Saludo a la Luna fomenta la calma y un estado de relajación. Se resalta a los niños a reconocer la importancia del Sol y la Luna en la naturaleza y en ellos.

Referencia	Código	Título
3 de 4	E3262	Conducir una sesión lúdica para el Desarrollo, Crecimiento y Gimnasia Pre-Yoga Infantil en niños de acuerdo a su edad

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Conduce una sesión lúdica para el desarrollo, crecimiento y motricidad infantil en niños de acuerdo a su edad:

- Solicitando a los niños que por medio de diferentes juegos/danza/música/canto aprenda los elementos para el desarrollo, crecimiento y motricidad infantil,
- Solicitando a los niños que identifiquen diferentes partes de su cuerpo y de su compañero/esquema corporal y lateralidad,
- Solicitando a los niños marchar y al mismo tiempo aplaudir/ritmo,
- Solicitando a los niños correr en círculo y marcar distancia/tiempo,
- Solicitando a los niños sostenerse en un pie, ir hacia el frente haciendo el Guerrero III y realizar la postura del árbol/equilibrio y Asana/postura,
- Solicitando a los niños hacer ejercicios de gimnasia física, alternando movimientos con los brazos, manos y pies en direcciones opuestas/coordinación y motricidad, y
- Solicitando a los niños mostrar su trabajo de qué significa la familia.

2. Conduce una secuencia de Gimnasia Pre-Yoga Infantil de forma lúdica:

- Solicitando a los niños que entre todos formen un círculo para iniciar la secuencia de Gimnasia Pre-Yoga Infantil, y
- Solicitando a los niños que por medio de diferentes juegos/movimientos/coordinación motora realicen las secuencias de Gimnasia Pre-Yoga Infantil.

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Crecimiento y desarrollo de acuerdo a la edad del niño.	Conocimiento
2. Gimnasia Pre-Yoga Infantil aplicada en niños de acuerdo a su edad.	Conocimiento
3. El juego como método de enseñanza/aprendizaje en el Yoga para niños.	Conocimiento

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Orden: La manera en la que dirige las secuencias durante la sesión de Yoga para niños.

2. Responsabilidad: La manera en que trabaja con los niños siendo puntual y haciendo las actividades acordes a la edad de los participantes en la sesión de Yoga.

Referencia	Código	Título
4 de 4	E3263	Conducir una sesión lúdica de los Yogasutras de Patanjali/las ocho reglas de Patanjali

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Conduce una sesión lúdica de las dos primeras reglas de Patanjali:
   - Describiendo las dos primeras reglas de Patanjali Yamas y Niyamas, por medio de cuento/narración/marionetas/títeres.

2. Conduce una secuencia de Asanas/Posturas/3°regla de Patanjali para niños utilizando el Alfabeto:
   - Solicitando a los niños estar de pie para realizar las secuencia de Asanas con las letras del Alfabeto, y
   - Solicitando a los niños que con su cuerpo realicen letras/palabras del alfabeto para que entre sus compañeros las adivinen y por equipos.

3. Conduce una secuencia de Asanas/posturas/3°regla de Patanjali para niños imitando animales/Zoo Yoga:
   - Solicitando a los niños estar de pie para realizar algunas Asanas/posturas de la siguiente secuencia para imitar animales: perro/gato/oso/Camello/abeja/mariposa/estrella de mar/cobra/cocodrilo/rana, y
   - Solicitando a los niños realizar algunas Asanas/posturas de la siguiente secuencia: montaña/árbol/puente/marioneta/niño/pinza/cadáver.

4. Conduce una secuencia para realizar diferentes técnicas de Pranayama para niños:
   - Indicando a los niños realizar algunas de las técnicas de Pranayama: de las tres fases/respiración completa/Pranayama del globito/Pranayama Sitali del tubito/Pranayama del León, e
   - Indicando realizar el la técnica de Pranayama de la serpiente sabia/Pranayama de la respiración lunar y respiración solar.

5. Conduce una secuencia con diferentes juegos para practicar Pratyahara/control de los sentidos de acuerdo a la edad de los niños:
   - Indicando a los niños que por medio de diferentes técnicas didácticas identifiquen sus sentidos: tacto/gusto/oído/olfato/vista.

6. Conduce una secuencia para practicar Dharana/concentración, dibujando y coloreando mandalas para niños:
   - Indicando a los niños que adopten una postura cómoda sentada, e
   - Indicando a los niños dibujar mandalas utilizando plastilina/colores/crayones/pinturas.

7. Conduce una secuencia de meditaciones y visualizaciones para desarrollar Dhiana en niños de acuerdo a su edad:
   - Indicando a los niños estar de pie para realizar la meditación guiada de la flor, e

- Indicando a los niños estar acostados boca arriba en Savasana para realizar meditación guiada con visualización por medio de un cuento.

8. Conduce una sesión final para inducir a la relajación y finalizar la práctica de yoga para niños:
- Indicando a los niños estar acostados boca arriba en Savasana para realizar relajación,
- Indicando a los niños el ritmo de la respiración,
- Indicando a los niños visualizar las distintas zonas del cuerpo desde los pies hasta la cabeza,
- Indicando a los niños realizar movimientos suaves de piernas, brazos y espalda,
- Indicando a los niños adoptar una postura fetal,
- Indicando a los niños realizar una postura cómoda con las piernas cruzadas,
- Indicando a los niños sentir los latidos de su corazón,
- Mencionando que el propósito de la Yoga es Samadhi/la felicidad total, la alegría completa, e
- Indicando los niños junten sus palmas en el centro de su pecho para entonar un Om y terminar con la sesión de Yoga para niños.

9. Solicitando a los niños permanezcan sentados para concluir con la sesión:
- Agradeciendo a los niños por estar presentes y querer aprender mediante el juego las bases de la Yoga,
- Resaltando la importancia de la práctica de la Yoga hacia su cuerpo físico, mental y espiritual,
- Resolviendo las dudas/preguntas de los participantes en la sesión, y
- Mencionando que la sesión ha concluido.

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Yoga Sutras de Patanjali aplicadas a los niños.	Conocimiento
2. Zoo Yoga, Yoga Alfabeto y Asanas para niños.	Conocimiento
3. Técnicas de Pranayama en niños.	Conocimiento
4. Pratyahara y los Sentidos en los niños.	Conocimiento
5. Dharana y Mándalas para niños.	Conocimiento
6. Dhiana y Meditación para niños.	Conocimiento
7. Beneficios de una Relajación consiente en niños.	Conocimiento
8. Samadhi.	Conocimiento

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad:	La manera en que se muestra atento y tranquilo, motivando constantemente a los niños para expresar sus dudas e inquietudes con respecto a la sesión.
2. Tolerancia:	La manera en que asesora cuantas veces se requiera al niño sin realizar gesticulaciones de desaprobación al interactuar con él.

GLOSARIO

1. Yoga Sutras Patanjali/Ocho reglas de Patanjali:	Patânjali intentó conservar la esencia del Yoga a través de estas enseñanzas las cuales nos ayudan a vivir más sanos y felices en cuerpo y alma. El camino que propone recorrer se basa en ocho pasos: 1) Yamas, los 5 principios universales de respeto a los demás. Ahimsa/Sattya/Asteya/Bramacharya/Aparigraha, 2) Niyamas, las 5 reglas de la conducta personal, de auto respeto, de las buenas acciones. Santosha/Saucha/Tapas/svadhyaya/Ishvarapranidhana. 3) Asanas, las posturas del cuerpo, la gimnasia yóguica 4) Pranayama, el control de la respiración 5) Pratyahara, el control de los sentidos, ver/oír/sentir/oler/gustar. 6) Dharana, la práctica de la concentración 7) Dhyana, la meditación profunda 8) Samadhi, La felicidad y alegría total