**Logo

Description automatically generated**

**Schema**  **Universale**  **di**  **Valutazione**  **della Classe (UCAF)**

Questo modulo include sia componenti tecniche che artistiche di una lezione di Anusara® Yoga. Sia il Mentore/ Valutatore che l'insegnante rivedono la lezione e poi confrontano il modulo UCAF. Il modulo UCAF fornisce una revisione chiara e trasparente, attraverso il quale sia il Mentore/Valutatore che l'insegnante valutano la lezione usando gli stessi criteri. Questa revisione evidenzia aree che di competenza, padronanza e sviluppo per l'insegnante.

**Come** **usare** **il** **modulo** **UCAF:**

Ogni sezione include uno spazio per il commento. Mentori e Valutatori sono fortemente incoraggiati a fornire un feedback chiaro, specifico e dettagliato sulle conoscenze e le abilità in cui l'insegnante eccelle E quali sono le aree in cui l'insegnante ha opportunità di raffinarsi e/o migliorarsi. L'insegnante dovrebbe anche commentare in modo adeguato nel suo modulo di auto revisione come pratica di riflessione personale e auto-consapevolezza.

**Informazioni per insegnanti e mentori/assessori:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Questo** **è** **un'auto** **valutazione:** | **SÌ** | **NO** |
| **Nome** **dell'Insegnante:** |  | |
| **Nome** **del** **Mentore/Valutatore:** |  | |
| **Data** **di** **Registrazione:** |  | |
| **Data di questa valutazione:** |  | |

**PARTE I - Criteri Tecnica**

|  |
| --- |
| **Criteri di revisione tecnica per Anusara-Inspired e Certified Anusara:**   * Gli insegnanti nel processo di certificazione devono presentare il Modulo di Planificazione della Lezione al loro valutatore per la revisione, prima di filmare la loro prima classe. * Il video o la lezione deve durare almeno 60 minuti. * In tutti i Video di Certificazione l'inquadratura deve riprendere l'insegnante durante tutto il tempo e la maggior parte degli studenti. * “Non Applicabile” (NA) è da usare se il commento non si è applicato alla classe. NA non verrà considerate per il voto complessivo. * Tre (3) o più valutazioni “no” richiedono un nuovo video completo O un breve video che dimostri il miglioramento e la competenza nei precedenti “no” ricevuti. |

**Criteri Tecnici**

1. **Apertura** (dalle prime parole agli studenti fino al termine dell'invocazione

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| La sala era ordinata con i tappetini in file in modo che insegnante e studenti potessero vedersi in modo chiaro | **SÌ** | **NO** |
| Ha condiviso una storia o un aneddoto personale che era correlato al tema | **SÌ** | **NO** |
| L'introduzione del tema della lezione conteneva una dichiarazione chiara del tema (potrebbe includere una qualità del cuore) | **SÌ** | **NO** |
| Ha collegato il tema allo proposito Universale della pratica Ricordo, celebrazione, chit, ananda, qualità del Divino, etc) | **SÌ** | **NO** |
| Ha incluso del tempo per la Centratura e/o Invocazione | **SÌ** | **NO** |
| Tempo totale per l'apertura, prima dell'inizio degli asana, durata tra i 5 e i 7 minuti | **SÌ** | **NO** |

**Aggiungete commenti:**

**Criteri Tecnici**

1. **Sequenza**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Il riscaldamento era comprensivo di movimenti semplici e grandi di durata da breve a moderata. | **SÌ** | **NO** |
| Le posizioni in piedi/ le posizioni attive hanno dato l'opportunità di stabilir focalizzazione sull’allineamento. | **SÌ** | **NO** |
| La “Sequenza Apice” ha preparato gli studenti per la postura apice e la conteneva. | **SÌ** | **NO** |
| La chiusura ha stabilizzato gli studenti in modo efficace e ha richiamato il tema, compreso savasna e/o meditazione | **SÌ** | **NO** |
| La lezione era funzionalmente proporzionata (ogni sezione della lezione aveva tempo adeguato; ad es. dal riscaldamento alle posture in piedi, sviluppo verso la postura apice, dimostrare la postura apice, raffreddamento, chiusura, etc.) | **SÌ** | **NO** |
| Il livello di impegno era proporzionato al livello di abilità generale della lezione e le modifiche offerte quando appropriate. | **SÌ** | **NO** |

**Aggiungete commenti :**

**Criteri Tecnici**

1. **Dimonstrazione (demo)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Conteneva almeno una dimostrazione. La demo era concisa e di lughezza appropriata (la raccomandazione generale è da 2 a 3 minuti). Brevi “Spiegazioni di come si fa” non contano. | **SÌ** | **NO** |
| La demo era focalizzata su non più di 2 -3 azioni | **SÌ** | **NO** |
| La demo conteneva/si collegava al tema e/o all’affermazione di Cit/Ananda | **SÌ** | **NO** |

**Aggiungete commenti:**

**Criteri Tecnici**

1. **Linguaggio e Intreccio del Tema (nella Lezione)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Comandi Attivi: ha usato linguaggio attivo quando istruiva gli asana | **SÌ** | **NO** |
| Attivo/Passivo: ha incluso almeno due esempi di linguaggio passivo per dare il tempo agli studenti di sentire gli affetti dei comandi attivi | **SÌ** | **NO** |
| Collegamento delle istruzioni: ha incluso almeno due esempi di linguaggio di collegamento | **SÌ** | **NO** |
| Direzionalità: Le direzioni erano chiare in riferimento quale parte del corpo si muove e in quale direzione e da dove muovono e verso dove vanno l'Energia Muscolare e Organica. | **SÌ** | **NO** |
| Voce: La voce era chiara e facile da comprendere abbastanza alta, modulata, articolata, libera da parole in eccesso, diretta verso gli studenti, etc.) | **SÌ** | **NO** |
| Linguaggio del cuore: l'insegnante ha intrecciato il tema almeno 3 volte nella parte di classe degli asana, usando le qualità del cuore con le azioni. | **SÌ** | **NO** |

**Aggiungete commenti:**

**Criteri Tecnici**

1. **Insegnare** **gli** **Asana** **con** **i** **Principi** **Universali** **di** **Allineamento.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ha insegnato tutti i cinque PUA, in ordine, in due posture. | **SÌ** | **NO** |
| Ha enfatizzato in modo chiaro uno o due azioni di allineamento, mentre ha incluso gli altri in modo appropriato quando necessari. | **SÌ** | **NO** |
| Ha dato istruzioni precise, complete ed accurate per le azioni di allineamento scelte (ad es. menzionare tutte le direzioni appropriate per l'EM o l'EO, più punti focali, punti di origine e di terminazione) | **SÌ** | **NO** |
| Ha incluso istuzioni sul respiro per la maggioranza dei movimento durante la classe | **SÌ** | **NO** |

**Aggiungete commenti:**

**Criteri Tecnici**

1. **Osservazione** **e** **Aggiustamenti**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Imbeccate e istruzioni basate sulle azioni degli studenti e/o sulle non azioni (l'insegnante insegna in base a quello che vede). | **SÌ** | **NO** |
| Le istruzioni verbali sono state date prima dell'aggiustamento fisico, con eccezioni logiche. | **SÌ** | **NO** |
| Gli studenti con un disallineamento importante sono stati seguiti e corretti verbalmente per primi. | **SÌ** | **NO** |
| Agli studenti più “capaci” ha offerto opzioni/ miglioramenti della postura. | **SÌ** | **NO** |
| Agli studenti è stato proposto di usare supporti (mattoni, coperte, cinture, etc) quando necessario. | **SÌ** | **NO** |
| Gli aggiustamenti fisici sono stati dati con capacità, dimostrando sensibilità e stabilità prima e durante l'aggiustamento, sia per affrontare un disallinemento o per migliorare un allineamento esistente. [Possibile N/A] | **SÌ** | **NO**  **N/A** |

**Aggiungete commenti:**

**PARTE II - Criteri artistici**

Ci sono due sezioni nei Criteri Artistici: tema e interazione con gli studenti. Le categorie elencate in questa sezione sono più soggettive sia per il Mentore/Valutatore che per l'Insegnane.

Il Mentore/Valutatore e l'insegnante completano indipendentemente i commenti in ogni sezione per notare dove l'insegnante eccelle e dove necessita miglioramenti. Il Mentore/Valutatore deve fornire esempi e compiti per aiutare l'insegnante a migliorare e crescere nelle aree che sono state valutate “buono, adeguato, e necessita di miglioramento”, come per le aree “eccezionale e notevole”. Esempi specifici aiutano l'insegnante a capire cosa il Mentore/Valutatore sta cercando in termini di progressione verso un insegnamento notevole e eccezionale.

|  |
| --- |
| **Criteri di revision artistica per Anusara-Inspired e Certified Anusara:**   * **Requisito** **minimo** **per** **passare** **a** **Anusara** **Certified** **:** tutti i punteggi devono ricadere nelle categorie **“**Notevole" o "Eccezionale” * **Requisito** **minimo** **per** **passare** **a** **Anusara-Inspired:** tutti i punteggi devono ricadere delle categorie "Adeguato',"Buono","Notevole" o "Eccezionale" |

Aggiungete commenti per supportare la vostra valutazione.

**Criteri artistica**

1. **Tema**

Il tema può essere più tradizionalmente filosofico, o il tema può applicare la filosofia alle idee di ogni giorno.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Necessita miglioramenti** | **Adeguato** | **Buono** | **Notevole** | **Eccezionale** |
| Argomento/messaggio poco chiaro o che cambia |  |  |  | Messaggio Consistente (tema storia/tono) |
| Incluso solo una volta o mai |  |  |  | Almeno 5 riferimenti al tema durante la classe |
| Manca di profondità o connessione |  |  |  | Riferimento chiaro che college alle ragioni filosofiche della pratica (chit/ananda o alter caratteristiche del Divino) |

**Aggiungete commenti:**

**Criteri artistica**

1. **Interazione** **con** **gli** **studenti**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Necessita miglioramenti** | **Adeguato** | **Buono** | **Notevole** | **Eccezionale** |
| Non guarda in modo accurato e diretto gli studenti, non notando disallineamenti e/o segni di dolore e disagio. |  |  |  | Era ben sintonizzato con presenza degli studenti e capace di vedere le loro necessità |
| Stanza disordinata, azioni degli studenti pericolose per loro o che non creano connessioni personali |  |  |  | Ha creato un ambiente sicuro e di benvenuto. |
| Presenza limitata ad una piccola porzione della sala o vagava senza scopo. Ha interagito individualmente con pochi studenti. Pratica mentre insegna. |  |  |  | Ha onorato tutti gli student muovendosi con intenzione nella sala. (stava fermo/si muoveva dove poteva vedere e occuparsi degli studenti) |
| Le istruzioni avevano a che fare solo con i movimenti del corpo esteriore. |  |  |  | Gli studenti sono stati incoraggiati a esprimere le posture dall’interno verso l'esterno |
| La direzione del tocco inappropriata o che manca di abilità o rispetto. |  |  |  | Il tocco era premuroso, abile e sensibile |

**Aggiungete commenti:**

**Riepilogo**

Descrivi le qualità più incisive di questo insegnante:

Descrivi le are di crescita raccomandate per questo insegnante :

L'insegnante possiede i requisiti per essere approvato al prossimo livello di licenza (Insegnante Anusara® Certified e Anusara-Inspired™)? Se sì, spiega brevemente. Se no, spiega quali sono le prossime azioni/passi/compiti per l'insegnante: