**Logo

Description automatically generated**

**Formulario Universal de Evaluaciόn de Clase (UCAF)**

Este formulario contiene ambos elementos el técnico y el artístico de una clase de Anusara® Yoga. Ambos el Mentor/Asesor y el aplicante revisan la clase y luego comparan el UCAF.. El UCAF provee una revision transparente y clara porque tanto el asesor/ mentor y el aplicante están revisando la clase bajo los mismos criterios. Esta revision enfatiza en areas de maestría, suficiencia y de desarrollo para el aplicante.

**Como usar el UCAF:**

Cada sección contiene un campo de comentario. Los Mentores y Asesores son altamente incentivados a llenar este campo retroalimentación clara, especifica y detallada sobre el conocimiento y habilidades en las que el profesor/aplicante destaca Y también aquellas en donde el profesor/aplicante tiene oportunidades de refinamiento y/o mejora. El profesor/aplicante también debe comentar en su formulario de manera apropiada como autoevaluación como una práctica de reflexión y auto-conciencia.

**Información sobre el profesor y el mentor/asesor:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Es esta una Auto Evaluación:** | **SI** | **NO** |
| **Nombre del Profesor:** |  | |
| **Nombre del Asesor/Mentor:** |  | |
| **Fecha de Grabaciόn:** |  | |
| **Fecha de esta evaluación:** |  | |

**PARTE I - Criterios Técnicos**

|  |
| --- |
| **Revisión de Criterios Técnicos para Certified Anusara® y Anusara-Inspired™:**   * Los profesores en proceso de certificación deben presentar un formulario de planificación de clases a su asesor antes de filmar su primera clase. * El vídeo o la clase debe tener una duración mínima de 60 minutos. * En todos los Videos de Certificación, el campo de visón de la camera debe capturar al profesor y a la mayoría de los estudiantes todo el tiempo. * “No Aplica” (NA) es usado cuando el comentario no aplica para la clase. NA no va a ser considerado dentro de la puntuación general. * Tres (3) o mas :no” requieren un video completo nuevo o un video corto donde demuestra las mejoras y la competencia en las categorías previas donde obtuvo “no” |

**Criterios Técnicos**

1. **Apertura** (desde las primeras palabras a los estudiantes hasta completar la invocación)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| El salón estaba ordenado, tapetes en filas de manera que los estudiantes y el profesor tengan una vision clara entre ellos. | **SI** | **NO** |
| Se compartió una historia o anécdota personal relacionada con el tema de la clase | **SI** | **NO** |
| Introducción al tema de la clase incluyendo una exposición clara del tema (puede incluir la cua-lidad del corazón) | **SI** | **NO** |
| nlazó el tema con al menos uno de los propósitos Universales de la práctica (Recordar o Celebrar / Chit o Ananda) | **SI** | **NO** |
| Incluyó tiempo para el Centro (Centering) y/o Invocación | **SI** | **NO** |
| El tiempo total de la Apertura antes de empezar la section de asana fue entre 5 a 7 minutos de longitud. | **SI** | **NO** |

**Añadir comentarios:**

**Criterios Técnicos**

1. **Secuencia**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Calentamiento compuesto de grandes movimientos sencillos, de corta a moderada duración. | **SI** | **NO** |
| Calentamiento compuesto de grandes movimientos sencillos, de corta a moderada duración. | **SI** | **NO** |
| ‘Secuencia con Postura Pico’ (posturas para preparar a los estudiantes hacia una postura específica o para incluir una postura pico) | **SI** | **NO** |
| En el Cierre se recapituló el tema, los estudiantes se asentaron efectivamente, se incluyó savasana o meditación | **SI** | **NO** |
| En el Cierre se recapituló el tema, los estudiantes se asentaron efectivamente, se incluyó savasana o meditación | **SI** | **NO** |
| El nivel de desafío de la clase fue apropiado para el nivel general de la clase, se ofrecieron varia-ciones u opciones según el caso. | **SI** | **NO** |

**Añadir comentarios:**

**Criterios Técnicos**

1. **Demonstración (demo)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Se incluyó al menos una demostración. El demo fue conciso y con una duración apropiada (2 a 3 minutos es la recomendación general). Ilustraciones breves de “como” hacerlo no cuentan. | **SI** | **NO** |
| El demo se enfoco en no mas de 2 a 3 acciones | **SI** | **NO** |
| El demo incluyó/conectó al tema y/o a expresiones de chitAnanda | **SI** | **NO** |

**Añadir comentarios**

**Criterios Técnicos**

1. **Lenguaje y Enlazamiento del Tema**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Comandos Activos: Usó lenguaje activo cuando enseño/guió asana | **SI** | **NO** |
| Comandos Activos: Usó lenguaje activo cuando enseño/guió asana | **SI** | **NO** |
| Instrucciones de Enlace: Incluyo al menos 2 ejemplos de lenguaje de enlace/vinculante | **SI** | **NO** |
| Direccionalidad: Las direcciones fueron claras en cuanto que parte del cuerpo se movía y en qué dirección. | **SI** | **NO** |
| Voz: La voz fue Clara y fácil de entender (lo suficientemente alta, modulada, articulada, libre de muletillas, y directa hacia los estudiantes) | **SI** | **NO** |
| Lenguaje del Corazón: al menos tres veces el profesor entretejió el tema durante la parte de asana en la clase, usando la cualidad del corazón con una acción. | **SI** | **NO** |

**Añadir comentarios:**

**Criterios Técnicos**

1. **Enseñando Asana con los Principios Universales de Alineamiento**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Enseño los 5 PUAs en orden en al menos dos (2) asanas. | **SI** | **NO** |
| Claramente enfatizó en una o dos acciones de alineamiento, mientras apropiadamente incluía otras acciones según sea necesario. | **SI** | **NO** |
| Dio instrucciones precisas, completas y correctas para la acción de alineamiento escogida (por ej. Menciono todas las direcciones apropiadas de EM o EO, más la pulsación en donde empieza y termina el punto focal). | **SI** | **NO** |
| Incluyó instrucciones de respiración para los movimientos mayores durante toda la clase. | **SI** | **NO** |

**Añadir comentarios:**

**Criterios Técnicos**

1. **Observación y Ajustes**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dio instrucciones y ajustes verbales basados en lo que los estudiantes estaban haciendo (enseño a lo que el/ella estaba viendo/observando) | **SI** | **NO** |
| Los adjusted verbales fueron dados antes que los ajustes físicos, con lógicas excepciones. | **SI** | **NO** |
| Los estudiantes con des-alineamientos significativos fueron atendidos y ajustados primero | **SI** | **NO** |
| Se le ofreció ajustes/realces/mejoras a los estudiantes mas “capaces. | **SI** | **NO** |
| Se le ofreció ajustes/realces/mejoras a los estudiantes mas “capaces. | **SI** | **NO** |
| Los Ajustes Físico se realizaron con habilidad, demostrando sensibilidad y sensitividad, antes y durante, en ambos casos, tanto para mejorar/refinar la alienación de una postura, como para abordar un des-alineamiento, [Posible N/A] | **SI** | **NO**  **N/A** |

**Añadir comentarios:**

**PARTE II - Criterio Artístico**

Existen dos secciones dentro de Criterio Artístico: Tema e Interacción con los estudiantes. Estas categorías son más subjetivas tanto para el Asesor/Mentor como para el Profesor/Aplicante.

El Asesor/Mentor y el Profesor/Aplicante llenan los comentarios en cada sección de manera independiente, para indicar donde el profesor destaca y también en aquellas areas donde necesita mejora. El Mentor/Asesor debe colocar ejemplos y tareas para ayudar al profesor a mejorar en aquellas areas que han sido calificadas como “Bueno, Adecuado, o Necesita Mejora”, asi como en aquellas areas donde se obtuvo “Excelente y Sobresaliente”. Ejemplos específicos pueden ayudar al profesor/aplicante a comprender lo que el Mentor/Asesor está observando que es necesario incorporar para moverse hacia un lugar de enseñanza Excelente o Sobresaliente.

|  |
| --- |
| **Revisión de criterios para Anusara Certified y Anusara-Inspired:**   * Requerimiento mínimo para pasar a Anusara Certified: todo puntaje debe caer en las categorías “Sobresaliente” o “Excepcional”. * Requerimiento mínimo para pasar a Anusara-Inspired: Todos los puntajes deben caer en “Adecuado”, “Bueno”, “Sobresaliente” o “Excepcional”. Por favor agrega tus comentarios que soporten y justifiquen tu revision donde es apropiado. |

Marque una casilla en cada fila para cada una de las cualidades. Por favor, añada comentarios que apoyen su valoración.

**Criterio Artístico**

1. **Tema**

Esto puede ser filosóficamente más tradicional o aplicar la filosofía a las ideas cotidianas.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Necesita Mejora** | **Adecuado** | **Bueno** | **Sobresaliente** | **Excepcional** |
| No claro or cambiando temas, mensaje. |  |  |  | Mensaje Consistente (tema/ historia/tono) |
| Solo lo incluyó una vez o en ningún caso. |  |  |  | Al menos enuncio o expreso el tema 5 veces durante la clase. |
| Falta de Profundidad o conexión |  |  |  | Expresiones claras que vinculan la filosofía con los propósitos de la práctica (chit / ananda u otras características de lo Divino) |

**Añadir comentarios:**

**Criterio Artístico**

1. **Interacción con los estudiantes**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Necesita Mejora** | **Adecuado** | **Bueno** | **Sobresaliente** | **Excepcional** |
| No capaz de observar directamente a los estudiantes, se pierde desalineamientos y/o signos de dolor o disconfor |  |  |  | Estuvo bien conectado con los estudiantes, presente y capaz de observar sues necesidades |
| No capaz de observar directamente a los estudiantes, se pierde desalineamientos y/o signos de dolor o disconfor |  |  |  | Estuvo bien conectado con los estudiantes, presente y capaz de observar sues necesidades |
| Presencia restringida a un solo espacio de la sala o deambuló sin propósito. Se vinculo individualmente con uno o con ningún estudiante. Practicó mientras enseño |  |  |  | Honró a todos los estudiantes al moverse alrededor del salón a propósito. (parándose/moviéndose donde el/ella pueda ver y atender a los estudiantes) |
| Las instrucciones solo se referían al movimiento del cuerpo externo únicamente |  |  |  | Los estudiantes fueron motivados a expresar las posturas de adentro hacia afuera |
| La forma de tocar fue inapropiada o le falto habilidad o respeto. |  |  |  | La forma de tocar fue habilidosa, sensitiva, y cuidadosa. |

**Añadir comentarios:**

**Resumen**

Describe las cualidades más Fuertes / Poderosas del candidato:

Describe y recomienda algún area de crecimiento / mejora para este candidato:

El professor cumpliό con todos los requerimientos para ser aprobado al siguiente nivel de licencia (Anusara-Inspired Yoga Teacher o Certified Anusara Yoga Teacher). Si fue aprobado, explica brevemente. Si no fue aprobado, cuales serían los prόximos pasos/ tereas para este professor/aplicante?