



Carval Formacion sl

CUM
LAUDE

AFDA0311 INSTRUCCIÓN EN YOGA

Curso · A Distancia

289 € IVA inc.

Descripción

Tipología	Curso
Nivel	Nivel intermedio
Metodología	A distancia
Horas lectivas	400h
Duración	4 Meses
Inicio	Fechas a elegir
Envío de materiales de aprendizaje	Sí
Servicio de consultas	Sí
Tutor personal	Sí

Con este curso podrás obtener todos los conocimientos relacionados con este sector.

¡No lo dudes más e infórmate sin ningún tipo de compromiso!

Instalaciones y fechas

A distancia

INICIO

Fechas a elegir

Matrícula abierta

A tener en cuenta

¿Cuáles son los objetivos de este curso?



Preguntas & Respuestas

Opiniones

Logros de este Centro



¿Cómo se consigue el sello CUM LAUDE?



Materias

- ✓ Meditación
- ✓ Primeros Auxilios
- ✓ Asanas
- ✓ Metodología
- ✓ Respiración
- ✓ Yoga
- ✓ Discapacidad
- ✓ Biomecánica
- ✓ Condicion física
- ✓ Relajación
- ✓ Mantenimiento
- ✓ RCP

Profesores



Alberto Cubero

TUTOR

Temario

PARTE 1. MF2038_3 DOMINIO DE LAS TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE YOGAUNIDAD FORMATIVA 1. UF1916 PRINCIPIOS FUNDAMENTALES ÉTICOS, FILOSÓFICOS Y MÍSTICOS EN YOGAUNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPIOS ÉTICOS Y FILOSÓFICOS EN YOGA.

Orígenes del Yoga

Escuelas filosóficas (Darshanas)

Sendas del Yoga clásico

Senderos del Yoga

El Yoga en occidente

Textos clásicos

Maestros contemporáneos orientales

Ética o Aspectos éticos del Astanga Yoga

Mitología hindú aplicada al Yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA DEL SER HUMANO Y LA MÍSTICA HINDÚ.

Orígenes de la medicina tradicional hindú

Estructura anatómica y fisiológica según la concepción de la mística hindú.

Estructura bioenergética del ser humano según la concepción la mística hindú.

Concepto y utilización de la energía según la mística hindú

Concepto de Prana

Envolturas del Atman.

UNIDAD FORMATIVA 2. UF1917 ASANA Y PRANAYAMA - SECUENCIAS Y PROGRESIONES (VINYASA Y KARANA) UNIDAD DIDÁCTICA 1. ASANA.

Ejecución técnica de asanas- Principios básicos de Sthira Sukha en la ejecución del asana

Estiramientos, progresiones y ejercicios dinámicos:

Estructura y clasificación de los asanas - Grupos de asanas

Etapas en la ejecución del asana

Benéficos y contraindicaciones

Observación de modificaciones físicas, emociones y equilibrio energético derivado de la ejecución de asanas.

Concentración (después de la práctica): vivencias y experiencias derivadas de la práctica de asanas.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRANAYAMA.

Ejecución técnica de pranayama

Antara y Bahya.

Purificación de los conductos de energía pránica o nadis

Etapas en la ejecución de pranayama

Ejecución práctica de pranayamas para obtener

Beneficios energéticos derivados de la práctica de pranayama

Observación de las modificaciones físicas y la calma mental derivadas de la práctica de pranayama.

Concentración (después de la práctica): vivencias y experiencias derivadas de la práctica de pranayama.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INTEGRACIÓN DE ASANAS Y PRANAYAMAS - SECUENCIAS Y TRANSICIONES.

Asana y respiración.

Asanas para la relajación.

Secuencias de un asana

Sincronía chakras - asana - pranayama - bandha circulación de la energía:

UNIDAD FORMATIVA 3. UF1918 RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN EN YOGA UNIDAD DIDÁCTICA 1. RELAJACIÓN EN YOGA.

Requisitos básicos

Fases de la relajación

Técnicas orientales de relajación

Efectos derivados de la relajación

Experiencia vivencial de la relajación.

Benéficos y contraindicaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE OBSERVACIÓN, CONCENTRACIÓN Y MEDITACIÓN.

Mantras

Pratyahara

Dhyana

Técnicas orientales de meditación

Beneficios y contraindicaciones.

Efectos de práctica de técnicas de observación, concentración y meditación

PARTE 2. MF2039_3 PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA UNIDAD FORMATIVA 1. UF0673 ANÁLISIS DIAGNÓSTICO Y EVALUACIÓN EN INSTRUCCIÓN DE YOGA UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANÁLISIS DEL PRACTICANTE EN INSTRUCCIÓN EN YOGA.

Aspectos básicos de aplicación

Medidas antropométricas en el ámbito del Yoga

Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del Yoga

Pruebas de análisis postural en el ámbito del Yoga

Pruebas y test de valoración de la condición física para las actividades de Yoga

Personalidad, motivaciones e intereses, fundamentos y valoración en el ámbito del Yoga

Entrevista personal en el ámbito del Yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANÁLISIS DIAGNÓSTICO PREVIO A LA PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA.

Interpretación de la Programación General de la Entidad

Recogida de datos e información

Análisis del contexto de intervención y oferta adaptada de actividades.

Análisis diagnóstico - orientaciones para la concreción de la Programación General

Integración y tratamiento de la información obtenida

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EVALUACIÓN PROGRAMÁTICA Y OPERATIVA EN LA INSTRUCCIÓN DEL YOGA.

Procesos y periodicidad de la evaluación en relación al programa de referencia.

Aspectos cuantitativos y cualitativos de la evaluación.

Diseño de los procesos de la evaluación

Evaluación del proceso, resultados y calidad del servicio.

Periodicidad de la evaluación - cronograma de la misma.

Evaluación operativa de programas de actividades de Yoga a diferentes tipos de practicantes

UNIDAD FORMATIVA 2. UF1919 PROGRAMACIÓN Y GESTIÓN DE RECURSOS EN ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ADAPTACIÓN FUNCIONAL - RESPUESTA SALUDABLE A LA PRÁCTICA DEL YOGA.

Los procesos adaptativos en las actividades de Yoga

Metabolismo energético.

Adaptación cardio-vascular.

Adaptación del Sistema respiratorio.

Adaptación del Sistema nervioso y endocrino.

Adaptación del Sistema músculo-esquelético.

Distensibilidad muscular: Límites- incremento adaptativo.

Fatiga y recuperación

Concepto de salud y su relación con el Yoga.

Efectos adaptativos específicos del Yoga sobre la salud y la calidad de vida.

Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividades de Yoga.

Higiene corporal y postural a través de las actividades de Yoga.

Hábitos de vida saludables. Factores condicionantes del nivel de condición psicofísica saludable.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FACTORES DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ EN YOGA.

Condición Física - Capacidades Físicas.

Condición Física en el ámbito de la salud - Componentes

Capacidades coordinativas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. GESTIÓN DE ESPACIOS Y RECURSOS MATERIALES EN ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA.

Características de los espacios

Ámbitos de desarrollo de actividades de Yoga

Características del demandante de actividades de Yoga.

Recursos materiales y de soporte en Yoga

Promoción y divulgación de las actividades de Yoga

Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones

Riesgos característicos de las instalaciones para actividades de Yoga.

Protocolos de seguridad.

Guía para la acción preventiva.

Accesibilidad a instalaciones de Yoga y deportivas.

Inventariado y mantenimiento del material.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PROGRAMACIÓN DE LA INSTRUCCIÓN EN YOGA.

Marco teórico: la programación en el ámbito del Yoga.

Criterios de adaptación de las sesiones a las distintas necesidades y tipología los de practicantes: (embarazadas, edad escolar; adultos, mayores de 65 años, colectivos especiales, entre otros).

Criterios de aplicación metodológica y estrategias didácticas individualizadas y en grupo de instrucción de actividades de Yoga.

Integración de las distintas variables

Criterios de programación

Elaboración de programas en ámbitos y contextos específicos

Estructura del programa.

Estructura de la sesión de Yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ACTIVIDADES DE YOGA APLICADAS A LOS DIFERENTES NIVELES DE AUTONOMÍA PERSONAL.

Discapacidad: concepto, tipos y características.

Clasificaciones médico-deportivas y su transferencia al Yoga

PARTE 3. MF2040_3 METODOLOGÍA DE LA INSTRUCCIÓN EN SESIONES DE YOGA UNIDAD FORMATIVA 1. UF0673 ANÁLISIS DIAGNÓSTICO Y EVALUACIÓN EN INSTRUCCIÓN DE YOGA UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANÁLISIS DEL PRACTICANTE EN INSTRUCCIÓN EN YOGA.

Aspectos básicos de aplicación

Medidas antropométricas en el ámbito del Yoga

Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del Yoga

Pruebas de análisis postural en el ámbito del Yoga

Pruebas y test de valoración de la condición física para las actividades de Yoga

Personalidad, motivaciones e intereses, fundamentos y valoración en el ámbito del Yoga

Entrevista personal en el ámbito del Yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANÁLISIS DIAGNÓSTICO PREVIO A LA PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA.

Interpretación de la Programación General de la Entidad

Recogida de datos e información

Análisis del contexto de intervención y oferta adaptada de actividades.

Análisis diagnóstico - orientaciones para la concreción de la Programación General

Integración y tratamiento de la información obtenida

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EVALUACIÓN PROGRAMÁTICA Y OPERATIVA EN LA INSTRUCCIÓN DEL YOGA.

Procesos y periodicidad de la evaluación en relación al programa de referencia.

Aspectos cuantitativos y cualitativos de la evaluación.

Diseño de los procesos de la evaluación

Evaluación del proceso, resultados y calidad del servicio.

Periodicidad de la evaluación - cronograma de la misma.

Evaluación operativa de programas de actividades de Yoga a diferentes tipos de practicantes

UNIDAD FORMATIVA 2. UF1920 DISEÑO Y DIRECCIÓN DE SESIONES Y ACTIVIDADES DE YOGA UNIDAD DIDÁCTICA 1. INSTALACIÓN, RECURSOS Y MATERIALES PARA LA INSTRUCCIÓN EN YOGA.

Tipos y características de las instalaciones o sala para la práctica del Yoga.

Normativa de construcción y mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga.

La accesibilidad en las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga: barreras arquitectónicas y medidas de adaptación de instalaciones.

Plan de mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga, sus equipamientos, equipos y materiales

Adaptación de las instalaciones y espacios de trabajo para el desarrollo de la sesión de Yoga.

Materiales básicos y de apoyo en la práctica de Yoga

Normas, protocolos de seguridad y prevención de riesgos durante el desarrollo de la sesión de Yoga.

Normativa vigente en materia de Igualdad de Oportunidades.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BIOMECÁNICA APLICADA AL YOGA.

Principios básicos de la biomecánica del movimiento

Componentes de la Biomecánica

Los reflejos miotáticos-propioceptivos

Análisis de los movimientos

Límites fisiológicos de las estructuras articulares y musculares

Biomecánica y fisiología básica del aparato respiratorio

Respiración pulmonar

Respiración celular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES NEUROFISIOLÓGICAS DE LA RELAJACIÓN Y LA MEDITACIÓN EN YOGA.

Neurofisiología de la actividad cerebral

Técnicas de relajación occidentales versus las técnicas orientales

Técnicas de relajación adaptadas según objetivos

Meditaciones occidentales versus las técnicas orientales

Técnicas de observación, concentración y meditación según objetivos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. METODOLOGÍA DE INSTRUCCIÓN APLICADA A LAS ACTIVIDADES DE YOGA.

Teoría y bases fundamentales del aprendizaje y desarrollo motor aplicados al Yoga

Metodología didáctica y estilos de enseñanza: adaptación a la instrucción en Yoga para los diferentes tipos de practicantes.

Diseño y desarrollo de la sesión de Yoga, para su adecuación a las necesidades y expectativas de cada practicante

La intervención - dirección y dinamización en la sesión de Yoga

Interpretación y utilización de los datos del seguimiento y evaluación continua de los resultados individuales, para la adaptación de las sesiones a las necesidades de los diferentes tipos de practicantes

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HÁBITOS HIGIÉNICOS SALUDABLES COMPLEMENTARIOS A LA SESIÓN DE YOGA.

El estilo de vida conforme a la filosofía y la ética del Yoga: concepto de salud y factores que lo determinan.

Higiene individual y colectiva.

La actividad física como hábito higiénico-saludable.

Aspectos determinantes para una alimentación saludable

Composición corporal, balance energético y control del peso

Hábitos no saludables - conductas de riesgo para la salud

Medidas y técnicas recuperadoras

UNIDAD DIDÁCTICA 6. NORMALIZACIÓN E INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN LAS ACTIVIDADES DE YOGA.

Identificación de los diferentes tipos de discapacidad

Adaptación de las habilidades básicas y específicas de las actividades de Yoga a las diferentes capacidades.

Criterios para la organización de las actividades de Yoga adaptadas a las diferentes discapacidades

Normas básicas de seguridad e higiene en actividades de Yoga para personas con diferentes tipos de discapacidades.

Organismos y entidades locales, autonómicas, nacionales e internacionales relacionadas con las personas con discapacidad.

PARTE 4. MF0272_2 PRIMEROS AUXILIOS UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE PRIMEROS AUXILIOS.

Conceptos

Objetivos y límites de los Primeros Auxilios.

Aspectos ético-legales en el primer interviniente

Actuación del primer interviniente

Anatomía y fisiología básicas para Primeros Auxilios

Técnicas de apoyo psicológico en Primeros Auxilios:

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RCP BÁSICA Y OBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA POR CUERPO EXTRAÑO.

La cadena de supervivencia

RCP básica

RCP básica en casos especiales

Obstrucción de vía aérea

Aplicación de oxígeno

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS Y MANIOBRAS DE LA PRIMERA ASISTENCIA AL ACCIDENTADO.

El paciente traumático

Traumatismos en extremidades y partes blandas

Trastornos circulatorios

Lesiones producidas por calor o frío

Picaduras

Urgencias médicas

Intervención prehospitalaria en ahogamientos y lesionados medulares en el medio acuático

El botiquín de Primeros Auxilios y la enfermería

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASISTENCIA A VÍCTIMAS CON NECESIDADES ESPECIALES, EMERGENCIAS COLECTIVAS Y CATÁSTROFES

Víctimas con necesidades especiales

Sistemas de emergencia

Accidentes de tráfico

Emergencias colectivas y catástrofes