

Introducción a Yoga

Modalidad: Online

Duración: 56 horas

Objetivos:

Si desea ser un experto en yoga y conocer los aspectos fundamentales para su correcto ejercicio este es su momento, con el Curso Online de Introducción a Yoga podrá adquirir los conocimientos necesarios para realizar esta labor de la mejor manera posible. El yoga se considera, sin duda, una de las mejores disciplinas para el cuidado de la salud, es mucho más que un ejercicio físico, pues también involucra a nuestro estado mental y espiritual, por lo que se correcta ejecución a la hora de practicarlo es muy importante. Por ello con la realización de este Curso Online de Introducción a Yoga podrá evaluar y diagnosticar a los diferentes usuarios para la correcta realización de esta técnica en gran auge en la actualidad.

Contenidos:

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A 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:

Objetivos, Evaluación del aprendizaje, Proceso de la evaluación, Medidas correctoras atendiendo a la evaluación, Herramientas de observación, control y evaluación y Evaluación del programa.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ADAPTACIÓN FUNCIONAL - RESPUESTA SALUDABLE A LA PRÁCTICA DEL YOGA.

Los procesos adaptativos en las actividades de Yoga.

Metabolismo energético.

Adaptación cardiovascular.

Adaptación del Sistema respiratorio.

Adaptación del Sistema nervioso y endocrino.

Adaptación del Sistema musculoesquelético.

Distensibilidad muscular: Límites- ncremento 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.