

Programación de Actividades de Instrucción en Yoga

Modalidad: Online

Duración: 56 horas

Objetivos:

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. Si bien parece estar de moda en estos últimos años es una disciplina practicada desde la antigüedad en la India, hace unos 5.000 mil años. Por tanto, con este curso se pretende aportar los conocimientos necesarios para programar las actividades de la sala de yoga de acuerdo con la programación general de referencia.

Contenidos:

MÓDULO 1. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA
UNIDAD FORMATIVA 1. 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 con el 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 FORMATIVA 2. 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 cardiovascular.

Adaptación del Sistema respiratorio.

Adaptación del Sistema nervioso y endocrino.

Adaptación del Sistema músculoesquelético.

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.