AFDA0311 Instrucción en Yoga

AFDA0311 Instrucción en Yoga

Duración: 550 horas

Precio: consultar euros.

Modalidad: A distancia

Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

© icaformación2024

Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.

© icaformación2024

Bolsa de empleo:

El alumno en desemple puede incluir su currículum en nuestra bolsa de empleo y prácticas. Le pondremos en contacto con nuestras empresas colaboradoras en todo el territorio nacional

Comunidad:

Participa de nuestra comunidad y disfruta de muchas ventajas: descuentos, becas, promociones,etc....

Formas de pago:

-Mediante transferencia
-Por cargo bancario
-Mediante tarjeta
-Por Pay pal
-Consulta nuestras facilidades de pago y la posibilidad de fraccionar tus pagos sin intereses

Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

© icaformación2024

Programa del curso:

UNIDAD FORMATIVA 1. UF1916 PRINCIPIOS FUNDAMENTALES ÉTICOS, FILOSÓFICOS Y MÍSTICOS EN YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPIOS ÉTICOS Y FILOSÓFICOS EN YOGA.

1. Orígenes del Yoga
2. Escuelas filosóficas (Darshanas)
3. Sendas del Yoga clásico
4. Senderos del Yoga
5. El Yoga en occidente
6. Textos clásicos
7. Maestros contemporáneos orientales
8. Ética o Aspectos éticos del Astanga Yoga
9. Mitología hindú aplicada al Yoga

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

1. Orígenes de la medicina tradicional hindú
2. Estructura anatómica y fisiológica según la concepción de la mística hindú.
3. Estructura bioenergética del ser humano según la concepción la mística hindú.
4. Concepto y utilización de la energía según la mística hindú
5. Concepto de Prana
6. Envolturas del Atman.

UNIDAD FORMATIVA 2. UF1917 ASANA Y PRANAYAMA – SECUENCIAS Y PROGRESIONES (VINYASA Y KARANA)

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ASANA.

1. Ejecución técnica de asanas- Principios básicos de Sthira Sukha en la ejecución del asana
2. Estiramientos, progresiones y ejercicios dinámicos:
3. Estructura y clasificación de los asanas - Grupos de asanas
4. Etapas en la ejecución del asana
5. Benéficos y contraindicaciones
6. Observación de modificaciones físicas, emociones y equilibrio energético derivado de la ejecución de asanas.
7. Concentración (después de la práctica): vivencias y experiencias derivadas de la práctica de asanas.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRANAYAMA.

1. Ejecución técnica de pranayama
2. Antara y Bahya.
3. Purificación de los conductos de energía pránica o nadis
4. Etapas en la ejecución de pranayama
5. Ejecución práctica de pranayamas para obtener
6. Beneficios energéticos derivados de la práctica de pranayama
7. Observación de las modificaciones físicas y la calma mental derivadas de la práctica de pranayama.
8. 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.

1. Asana y respiración.
2. Asanas para la relajación.
3. Secuencias de un asana

© icaformación2024

4. Sincronía chakras - asana - pranayama – bandha circulación de la energía:

UNIDAD FORMATIVA 3. UF1918 RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN EN YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. RELAJACIÓN EN YOGA.

1. Requisitos básicos
2. Fases de la relajación
3. Técnicas orientales de relajación
4. Efectos derivados de la relajación
5. Experiencia vivencial de la relajación.
6. Benéficos y contraindicaciones

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

1. Mantras
2. Pratyahara
3. Dhyana
4. Técnicas orientales de meditación
5. Beneficios y contraindicaciones.
6. Efectos de práctica de técnicas de observación, concentración y meditación

PARTE 2. UF0673 INSTRUCCIÓN EN YOGA ACTIVIDADES DE

UNIDAD FORMATIVA 1. UF0673 ANÁLISIS DIAGNÓSTICO Y EVALUACIÓN EN INSTRUCCIÓN DE YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANÁLISIS DEL PRACTICANTE EN INSTRUCCIÓN EN YOGA.

1. Aspectos básicos de aplicación
2. Medidas antropométricas en el ámbito del Yoga
3. Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del Yoga
4. Pruebas de análisis postural en el ámbito del Yoga
5. Pruebas y test de valoración de la condición física para las actividades de Yoga
6. Personalidad, motivaciones e intereses, fundamentos y valoración en el ámbito del Yoga
7. Entrevista personal en el ámbito del Yoga

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

1. Interpretación de la Programación General de la Entidad
2. Recogida de datos e información
3. Análisis del contexto de intervención y oferta adaptada de actividades.
4. Análisis diagnóstico - orientaciones para la concreción de la Programación General
5. Integración y tratamiento de la información obtenida

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

1. Procesos y periodicidad de la evaluación en relación al programa de referencia.
2. Aspectos cuantitativos y cualitativos de la evaluación.
3. Diseño de los procesos de la evaluación
4. Evaluación del proceso, resultados y calidad del servicio.
5. Periodicidad de la evaluación - cronograma de la misma.
6. 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.

1. Los procesos adaptativos en las actividades de Yoga
2. Metabolismo energético.
3. Adaptación cardio-vascular.
4. Adaptación del Sistema respiratorio.

© icaformación2024

5. Adaptación del Sistema nervioso y endocrino.
6. Adaptación del Sistema músculo-esquelético.
7. Distensibilidad muscular: Límites– ncremento adaptativo.
8. Fatiga y recuperación
9. Concepto de salud y su relación con el Yoga.
10. Efectos adaptativos específicos del Yoga sobre la salud y la calidad de vida.
11. Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividades de Yoga.
12. Higiene corporal y postural a través de las actividades de Yoga.
13. Hábitos de vida saludables. Factores condicionantes del nivel de condición psicofísica saludable.

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

1. Condición Física – Capacidades Físicas.
2. Condición Física en el ámbito de la salud – Componentes
3. Capacidades coordinativas

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

1. Características de los espacios
2. Ámbitos de desarrollo de actividades de Yoga
3. Características del demandante de actividades de Yoga.
4. Recursos materiales y de soporte en Yoga
5. Promoción y divulgación de las actividades de Yoga
6. Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones
7. Riesgos característicos de las instalaciones para actividades de Yoga.
8. Protocolos de seguridad.
9. Guía para la acción preventiva.
10. Accesibilidad a instalaciones de Yoga y deportivas.
11. Inventariado y mantenimiento del material.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PROGRAMACIÓN DE LA INSTRUCCIÓN EN YOGA.

1. Marco teórico: la programación en el ámbito del Yoga.
2. Criterios de adaptación de las sesiones a las distintas necesidades y tipología los de practicantes: (embarazadas, edad escolar; adultos, mayores
3. Criterios de aplicación metodológica y estrategias didácticas individualizadas y en grupo de instrucción de actividades de Yoga.
4. Integración de las distintas variables
5. Criterios de programación
6. Elaboración de programas en ámbitos y contextos específicos
7. Estructura del programa.
8. Estructura de la sesión de Yoga

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

1. Discapacidad: concepto, tipos y características.
2. Clasificaciones médico-deportivas y su transferencia al Yoga

UNIDAD FORMATIVA 1. UF0673 ANÁLISIS DIAGNÓSTICO Y EVALUACIÓN EN INSTRUCCIÓN DE YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANÁLISIS DEL PRACTICANTE EN INSTRUCCIÓN EN YOGA.

1. Aspectos básicos de aplicación
2. Medidas antropométricas en el ámbito del Yoga
3. Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del Yoga
4. Pruebas de análisis postural en el ámbito del Yoga
5. Pruebas y test de valoración de la condición física para las actividades de Yoga
6. Personalidad, motivaciones e intereses, fundamentos y valoración en el ámbito del Yoga
7. Entrevista personal en el ámbito del Yoga

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

© icaformación2024

1. Interpretación de la Programación General de la Entidad
2. Recogida de datos e información
3. Análisis del contexto de intervención y oferta adaptada de actividades.
4. Análisis diagnóstico - orientaciones para la concreción de la Programación General
5. Integración y tratamiento de la información obtenida

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

1. Procesos y periodicidad de la evaluación en relación al programa de referencia.
2. Aspectos cuantitativos y cualitativos de la evaluación.
3. Diseño de los procesos de la evaluación
4. Evaluación del proceso, resultados y calidad del servicio.
5. Periodicidad de la evaluación - cronograma de la misma.
6. 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.

1. Tipos y características de las instalaciones o sala para la práctica del Yoga.
2. Normativa de construcción y mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga.
3. Las barreras arquitectónicas y la accesibilidad en las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga: barreras arquitectónicas y medidas de adaptación de las instalaciones
4. Plan de mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga, sus equipamientos, equipos y materiales
5. Adaptación de las instalaciones y espacios de trabajo para el desarrollo de la sesión de Yoga.
6. Materiales básicos y de apoyo en la práctica de Yoga
7. Normas, protocolos de seguridad y prevención de riesgos durante el desarrollo de la sesión de Yoga.
8. Normativa vigente en materia de Igualdad de Oportunidades.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BIOMECÁNICA APLICADA AL YOGA.

1. Principios básicos de la biomecánica del movimiento
2. Componentes de la Biomecánica
3. Los reflejos miotáticos-propioceptivos
4. Análisis de los movimientos
5. Límites fisiológicos de las estructuras articulares y musculares
6. Biomecánica y fisiología básica del aparato respiratorio
7. Respiración pulmonar
8. Respiración celular

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

1. Neurofisiología de la actividad cerebral
2. Técnicas de relajación occidentales versus las técnicas orientales
3. Técnicas de relajación adaptadas según objetivos
4. Meditaciones occidentales versus las técnicas orientales
5. Técnicas de observación, concentración y meditación según objetivos

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

1. Teoría y bases fundamentales del aprendizaje y desarrollo motor aplicados al Yoga
2. Metodología didáctica y estilos de enseñanza:adaptación a la instrucción en Yoga para los diferentes tipos de practicantes.
3. Diseño y desarrollo de la sesión de Yoga, para su adecuación a las necesidades y expectativas de cada practicante
4. La intervención – dirección y dinamización en la sesión de Yoga
5. Interpretación y adaptación de los diferentes tipos de practicantes. Seguimiento y evaluación continua de los resultados individuales, para la adaptación de las sesiones a

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

1. El estilo de vida conforme a la filosofía y la ética del Yoga: concepto de salud y factores que lo determinan.
2. Higiene individual y colectiva.
3. La actividad física como hábito higiénico-saludable.
4. Aspectos determinantes para una alimentación saludable

© icaformación2024

5. Composición corporal, balance energético y control del peso
6. Hábitos no saludables - conductas de riesgo para la salud
7. Medidas y técnicas recuperadoras

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

1. Identificaión de los diferentes tipos de discapacidad
2. Adaptación de las habilidades básicas y específicas de las actividades de Yoga a las diferentes capacidades.
3. Criterios para la organización de las actividades de Yoga adaptadas a las diferentes discapacidades
4. Normas básicas de seguridad e higiene en actividades de Yoga para personas con diferentes tipos de discapacidades.
5. Organismos y entidades locales, autonómicas, nacionales e internacionales relacionadas con las personas con discapacidad.

PARTE 1. PRIMEROS AUXILIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE PRIMEROS AUXILIOS.

1. Conceptos
2. Objetivos y límites de los Primeros Auxilios.
3. Aspectos ético-legales en el primer interviniente
4. Actuación del primer interviniente
5. Anatomía y fisiología básicas para Primeros Auxilios
6. Técnicas de apoyo psicológico en Primeros Auxilios:

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

1. La cadena de supervivencia
2. RCP básica
3. RCP básica en casos especiales
4. Obstrucción de vía aérea
5. Aplicación de oxígeno

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

1. El paciente traumático
2. Traumatismos en extremidades y partes blandas
3. Trastornos circulatorios
4. Lesiones producidas por calor o frío
5. Picaduras
6. Urgencias médicas
7. Intervención prehospitalaria en ahogamientos y lesionados medulares en el medio acuático
8. El botiquín de Primeros Auxilios y la enfermería

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

1. Víctimas con necesidades especiales
2. Sistemas de emergencia
3. Accidentes de tráfico
4. Emergencias colectivas y catástrofes

© icaformación2024