



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

MF2039_3 Programación de Actividades de Instrucción en Yoga

Modalidad de realización del curso: [A distancia y Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

Este curso se ajusta a lo expuesto en el itinerario de aprendizaje perteneciente al Módulo Formativo MF2039_3 Programación de Actividades de Instrucción en Yoga que permitirá al alumnado adquirir las competencias profesionales necesarias para definir y aplicar pruebas para la determinación del nivel de habilidad motriz, el nivel de condición física, el nivel de condición biológica, intereses, motivaciones y grado de autonomía personal de los distintos practicantes, en función de su género, edad y características personales, así como establecer los procesos y periodicidad para la evaluación cualitativa y cuantitativa de los objetivos establecidos en los distintos programas de instrucción en Yoga.

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

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:

7. 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

1. Los procesos adaptativos en las actividades de Yoga
2. Metabolismo energético
3. Adaptación cardio-vascular
4. Adaptación del Sistema respiratorio
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 de 65 años, colectivos especiales, entre otros)
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



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es