



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

UF1919 Programación y Gestión de Recursos en 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 a la Unidad Formativa UF1919 Programación y Gestión de Recursos en Actividades de Instrucción en Yoga incluida en el Módulo Formativo MF2039_3 Programación de Actividades de Instrucción en Yoga que permita al alumnado adquirir las competencias profesionales necesarias para definir los objetivos de una programación de yoga de acuerdo a las características de un grupo de practicantes, teniendo en cuenta los datos obtenidos a través del análisis diagnóstico, adaptándolos a sus características, necesidades y expectativas, así como elaborar programas de instrucción en Yoga para diferentes tipos de practicantes, definiendo y estableciendo estrategias metodológicas adaptadas a su tipología y a la complejidad de diversos tipos de actividades de Yoga para establecer la progresión de su aprendizaje.

CONTENIDOS

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- incremento 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
4. Desarrollo de las capacidades físicas implicadas en Yoga

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 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