

Curso académico 2015-2016

Instrucción en Yoga

del 18 de enero al 30 de junio de 2016

DIPLOMA DE EXPERTO PROFESIONAL

Características: prácticas y visitas, material multimedia, actividades presenciales obligatorias, página web, curso virtual y guía didáctica.

Departamento
Sociología III (Tendencias Sociales)
Facultad de Ciencias Políticas y Sociología

PROGRAMA DE DESARROLLO PROFESIONAL Y PERSONAL

El Programa de Desarrollo Profesional y Personal acoge cursos que dan derecho a la obtención de un Título Propio por la UNED. Cada curso se impartirá en una de las siguientes categorías: Experto Profesional, Enseñanza Abierta, Actualización Profesional (*) y atienden una demanda de formación en respuesta a las necesidades e intereses del mundo del trabajo. Sus cursos estarán promovidos por la UNED o entidades sociales y económicas que busquen el apoyo académico de la Universidad para la mejor calidad de sus acciones de formación y promoción de sus colectivos laborales y profesionales.

Requisitos de acceso: no hay requisitos mínimos de acceso, salvo los específicos de cada curso establecidos por su director.

(*) En los cursos que se ofertan en Enseñanza Abierta que en su denominación contengan la especificación de (ACTUALIZACIÓN PROFESIONAL), la superación del curso se acreditará mediante un "Certificado de Actualización Profesional" (Reunión del Consejo de Gobierno de la UNED, celebrada el día dieciséis de diciembre de dos mil catorce, por la que se aprueba la implantación de cursos para cubrir la formación profesional y empresarial con la denominación de Certificado de Actualización Profesional).

1. Presentación y objetivos

Curso en Convenio con la Escuela Internacional de Yoga

(EIY)

En el curso se pretende que el instructor o la instructora de yoga tenga las siguientes competencias:

a) Ejecutar las técnicas específicas del Yoga con eficacia y seguridad.

b) Programar las actividades de la sala de Yoga de acuerdo a la programación general de referencia.

c) Concretar, dirigir y dinamizar sesiones de instrucción en Yoga de acuerdo a las características, necesidades y expectativas de los practicantes.

El objetivo del curso es lograr la competencia general en programar, dirigir y dinamizar actividades de instrucción en Yoga conforme a las directrices establecidas en la programación de referencia, con las técnicas y posturas específicas, dirigidas a todo tipo de practicantes y adaptándolas a sus necesidades, para el cuidado y mejora corporal, aumentar la percepción del bienestar y favorecer la realización personal, en condiciones de seguridad y con el nivel de calidad del servicio que permita conseguir la satisfacción de los mismos.

En el ámbito profesional, el curso pretende que el alumno pueda desarrollar su actividad profesional como autónomo o por cuenta ajena dentro del marco de un programa con actividades de Yoga, tanto en el ámbito público, organizaciones no gubernamentales, fundaciones, asociaciones, como en entidades de carácter privado, ya sean grandes, medianas o pequeñas empresas que ofrezcan servicios de ocio y tiempo libre, turismo y servicios relacionados con el mantenimiento y cuidado corporal y el desarrollo personal. Su actividad se desarrolla en ayuntamientos, asociaciones, gimnasios, comunidades de vecinos, centros penitenciarios, centros educativos e instalaciones afines, empresas turísticas,hoteles, balnearios, pudiendo colaborar en un equipo interdisciplinar. En el desarrollo de la actividad profesional se aplican los principios de accesibilidad universal de acuerdo con la legislación vigente.

2. Contenido

MÓDULO 1. DOMINIO DE LAS TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE YOGA

TEMA 1: PRINCIPIOS FUNDAMENTALES, ÉTICOS, FILOSÓFICOS Y MÍSTICOS EN YOGA

1.1 Principios éticos y filosóficos en Yoga.

1.2 Estructura del ser humano y la Mística Hindú.

TEMA 2: ASANA Y PRANAYAMA, SECUENCIAS Y PROGRESIONES (VINYASAY KARANA)

2.1 Asana.

2.2 Pranayama.

2.3 Integración de asanas y pranayamas, secuencias y transiciones.

TEMA 3: RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN EN YOGA.

3.1 Relajación en Yoga.

3.2 Técnicas de observación, concentración y meditación.

MÓDULO 2. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA

TEMA 4: ANÁLISIS, DIAGNÓSTICO Y EVALUACIÓN EN INSTRUCCIÓN DE YOGA

4.1 Análisis del practicante en instrucción en Yoga.

4.2 Análisis diagnóstico previo a la programación de actividades de instrucción en Yoga.

4.3 Evaluación programática y operativa en la instrucción del Yoga.

TEMA 5: PROGRAMACIÓN Y GESTIÓN DE RECURSOS EN ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA

5.1 Adaptación funcional - Respuesta saludable a la práctica del Yoga.

5.2 Factores de la condición física y motriz en Yoga.

5.3 Gestión de espacios y recursos materiales en actividades de instrucción en Yoga.

5.4 Programación de la instrucción en Yoga.

5.5 Actividades de Yoga aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal.

MÓDULO 3. METODOLOGÍA DE LA INSTRUCCIÓN EN SESIONES DE YOGA.

TEMA 6: DISEÑO Y DIRECCIÓN DE SESIONES Y ACTIVIDADES DE YOGA

6.1 Instalación, recursos y materiales para la instrucción en Yoga.

6.2 Biomecánica aplicada al Yoga.

6.3 Bases neurofisiológicas de la relajación y la meditación en Yoga.

6.4 Metodología de instrucción aplicada a las actividades de Yoga.

6.5 Hábitos higiénicos saludables complementarios a la sesión de Yoga.

6.6 Normalización e integración de las personas con discapacidad en las actividades de Yoga.

MÓDULO 4. PRIMEROS AUXILIOS

1. Fundamentos de Primeros Auxilios.

2. RCP básica y obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño.

3. Técnicas y maniobras de la primera asistencia al accidentado.

4. Asistencia a víctimas con necesidades especiales, emergencias colectivas y catástrofes.

MÓDULO DE PRÁCTICAS PROFESIONALES NO LABORALES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA

3. Metodología y actividades

El curso seguirá el modelo de la enseñanza a distancia propio de la UNED. Esta modalidad educativa permite al alumno o a la alumna seguir el curso con independencia del lugar de residencia, haciendo posible compatibilizar sus responsabilidades laborales y familiares; y realizando unos desplazamientos al lugar donde se imparten las sesiones presenciales en fechas concretas.

La metodología de la UNED permite alcanzar una adecuada formación a partir de:

a) Curso virtualizado en la plataforma Alf de la UNED

b) Material didáctico adaptado a la autoenseñanza

c) Tutorías

d) Realización de trabajos prácticos

e) Sesiones presenciales con la participación del profesorado y de expertos en las diversas materias.

Calendario de sesiones presenciales: se indicará con la suficiente antelación al alumnado

4. Material didáctico para el seguimiento del curso

4.1 Material obligatorio

4.1.1 Material en Plataforma Virtual

El material del curso de Instructor en Yoga se ajusta a los requerimientos del Certificado de Profesionalidad de Instructor en Yoga, del Ministerio de Trabajo (RD 1076/2012, de 13 de julio). No hay bibliografía específica que cubra todo el contenido del temario, y por lo tanto el material que se incluye en la plataforma es el resultado de un proceso de investigación bibliográfica y de trabajo de campo de expertos en la materia: Psicología, sanitarios/fisiología y Sociología. Los contenidos específicos de cada módulo son:

MÓDULO 1. DOMINIODE LAS TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE YOGA

TEMA1: PRINCIPIOS FUNDAMENTALES ÉTICOS, FILOSÓFICOS Y MÍSTICOS EN YOGA

1.1 Principios éticos y filosóficos en Yoga.

1.2 Estructura del ser humano y la Mística Hindú.

TEMA 2: ASANA Y PRANAYAMA ¿SECUENCIAS Y PROGRESIONES (VINYASA Y KARANA)

2.1Asana.

2.2 Pranayama.

2.3 Integración deasanas y pranayamas ¿ secuencias y transiciones.

TEMA 3: RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN EN YOGA.

3.1 Relajación en Yoga.

3.2 Técnicas de observación, concentración y meditación.

MÓDULO FORMATIVO 2:PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA

TEMA 4: ANÁLISIS, DIAGNÓSTICO Y EVALUACIÓN EN INSTRUCCIÓN DE YOGA

4.1 Análisis del practicante en instrucción en Yoga.

4.2 Análisis,diagnóstico previo a la programación de actividades de instrucción en Yoga.

4.3 Evaluación, programática y operativa en la instrucción del Yoga.

TEMA 5: PROGRAMACIÓN Y GESTIÓN DE RECURSOS EN ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA

5.1 Adaptaciónfuncional - Respuesta saludable a la práctica del Yoga.

5.2 Factores de la condición física y motriz en Yoga.

5.3 Gestión de espacios y recursos materiales en actividades de instrucción en Yoga.

5.4 Programación de la instrucción en Yoga.

5.5 Actividades de Yoga aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal.

MÓDULO FORMATIVO 3: METODOLOGÍA DE LA INSTRUCCIÓN EN SESIONES DE YOGA.

TEMA 6: DISEÑO Y DIRECCIÓN DE SESIONES Y ACTIVIDADES DE YOGA

7.1 Instalación, recursos y materiales para la instrucción en Yoga.

7.2 Biomecánica aplicada al Yoga.

7.3 Bases neurofisiológicas de la relajación y la meditación en Yoga.

7.4 Metodología de instrucción aplicada a las actividades de Yoga.

7.5 Hábitos higiénicos saludables complementarios a la sesión de Yoga.

7.6 Normalización e integración de las personas con discapacidad en las actividades de Yoga.

MÓDULO FORMATIVO 4. Primeros auxilios

1. Fundamentos de Primeros Auxilios.

2. RCP básica y obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño.

3. Técnicas y maniobras de la primera asistencia al accidentado.

4. Asistencia a víctimas con necesidades especiales, emergencias colectivas y catástrofes.

5. Atención al estudiante

Cada uno de los temas estará tutorizado durante el período de programación del tema.

Con independencia de esas sesiones programadas, el alumnado podrá recibir respuestas a sus consultas, bien personalmente o bien a través del foro general de consultas de los alumnos (uno de los recursos de la plataforma virtual de la UNED)

Atención al alumnado en general:

· José Antonio Díaz: Lunes de 10 horas a 14 horas y de 16 a 20 horas, en el teléfono 91.398.70.84. Cualquier día al correo electrónico: jdiaz@poli.uned.es. Correo postal: Facultad de Ciencias Políticas y Sociología, Facultad de Ciencias Políticas y Sociología, Calle Obispo Trejo s/n, 28040Madrid.

6. Criterios de evaluación y calificación

Para superar el curso y obtener el Diploma Experto Profesional en Instrucción de Yoga de la Universidad Nacional de Educación a Distancia, será necesario:

· La presentación y evaluación positiva de los Trabajos de cada unidad temática: filosofía, anatomía y respiración. Se valorará la adecuación al tema elegido, el rigor y la profundidad, la bibliografía utilizada y la coherencia con los objetivos del curso.

· La superación de un examen tipo test y preguntas abiertas al final de la formación

· Evaluación positiva de una clase práctica de yoga

.Evaluación positiva de los cuestionarios incluidos en cada tema del programa

7. Duración y dedicación

Duración de la formación: 750 horas

Fecha de comienzo: 18 de enero de 2016

Fecha de finalización: 30 de junio de 2016

8. Equipo docente

Director/a

Director - UNED

DIAZ MARTINEZ, JOSE ANTONIO

Directores adjuntos

Director adjunto - Externo

ZURITA RAMON, TERESA

Colaboradores UNED

Colaborador - UNED

DIAZ MARTINEZ, JOSE ANTONIO

Colaboradores externos

Colaborador - Externo

CRIADO REGIDOR, MARÍA TERESA

Colaborador - Externo

FERNÁNDEZ SANZ, GEMMA

Colaborador - Externo

ZURITA RAMON, TERESA

9. Precio del curso

Precio de matrícula: 1.050,00 €.

Precio del material: 300,00 €.

10. Descuentos

10.1 Ayudas al estudio y descuentos

Se puede encontrar información general sobre ayudas al estudio y descuentos en este enlace.

Debe hacer la solicitud de matrícula marcando la opción correspondiente, y posteriormente enviar la documentación al correo: descuentos@fundacion.uned.es.

11. Matriculación

Del 7 de septiembre al 18 de diciembre de 2015.

Teléfonos: 91 3867275 / 1592

Fax: 91 3867279

http://www.fundacion.uned.es/

12. Responsable administrativo

Negociado de Títulos Propios.