



FORMAMUNDO

Mira el mundo de otra forma



MONITOR DE YOGA INFANTIL

Horas de formación recomendadas: 300h

Materiales Incluidos:

- 1 Manual teórico: "Monitor de Yoga Infantil"
- 1 Cuaderno de ejercicios: "Monitor de Yoga Infantil"

Objetivos del Curso:

- Conocer la anatomía y fisiología del cuerpo humano.
- Identificar los principales objetivos de las diferentes técnicas de relajación llevadas a cabo en la etapa infantil.
- Conocer la importancia del Yoga en la edad infantil, así como su importancia en el desarrollo. - Saber estructurar una clase de yoga infantil.

Salidas profesionales: Desarrolla su actividad profesional tanto por cuenta propia como integrado en empresas, públicas o privadas, dedicadas al desarrollo de actividades y fomento del bienestar y la salud.

Para que te prepara este Curso: Con este curso de Monitor de Yoga Infantil el alumnado adquirirá una serie de conocimientos acerca del yoga, más concretamente en el área infantil, además de establecer las pautas necesarias para la planificación y ejecución de una clase o sesión de la misma.

A quién va dirigido este curso: Este curso de Monitor de Yoga Infantil está dirigido a los profesionales del mundo de las actividades físicas y de bienestar personal, y a todas aquellas personas interesadas en adquirir los conocimientos relacionados con las actividades realizadas por un monitor de yoga infantil.

Metodología: 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. Además, recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

MODULO I. ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA

TEMA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO HUMANO

1. El aparato locomotor
2. Los huesos: Clasificación de los huesos. Estructura del esqueleto humano. Finalidad de los huesos.
3. Los músculos: Clasificación de los músculos. Acción de cada músculo. Estructura muscular. Conexión de los músculos con el sistema nervioso. Finalidad de los músculos.
4. Las articulaciones: Estructura de la articulación. Clases de articulaciones. Modelos de articulaciones.

TEMA 2. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia: Mecánica del movimiento
2. Fundamentos anatómicos del movimiento: Planos, ejes y articulaciones. Fisiología del movimiento. Preparación y gasto de la energía.

MODULO II. INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN INFANTIL

TEMA 3. LA RESPIRACIÓN

1. Concepto de respiración
2. Respiración consciente: Beneficios de la respiración consciente
3. Ejercicios respiratorios: Ejercicios de familiarización. Ejercicios de toma de conciencia.
4. Juegos de respiración

TEMA 4. RELAJACIÓN INFANTIL

1. Ansiedad
2. Estrés: Los niños y el estrés.
3. Relajación: Papel de la relajación en el ámbito educativo.
4. Relajación con niños: Método de relajación. Posiciones de relajación.
5. Relajación progresiva de Jacobson
6. Relajación pasiva

TEMA 5. LA MEDITACIÓN Y EL CHIKUNG INFANTIL

1. La meditación: Técnica para enseñar a meditar a los niños. Efectos de las técnicas de meditación.
2. ¿Qué es el Chikung?: Beneficios del Chikung
3. La energía de nuestro cuerpo
4. Pautas para una sesión de ckikung infantil

TEMA 6. RELAJACIÓN A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO

1. Concepto de calidad del movimiento
2. Musicoterapia: La función auditiva en musicoterapia. Beneficios de la musicoterapia. Estrategias en musicoterapia.
3. Danzaterapia: Características básicas de la danzaterapia. La técnica básica de la danzaterapia.
4. El juego simbólico

TEMA 7. EL MASAJE INFANTIL Y EL REIKI

1. ¿Qué es el masaje infantil?: Origen del masaje infantil
2. Beneficios del masaje infantil
3. El poder del tacto: el masaje a niños más mayores
4. Introducción al Reiki: ¿Qué es el reiki?

MODULO III. EL YOGA EN LA INFANCIA

TEMA 8. ORÍGENES Y EVOLUCIÓN DEL YOGA

1. Orígenes e historia del yoga: Civilización del Valle del Indo. Período védico. Período épico y puránico. Período medieval. Período Moderno contemporáneo.
2. Escuelas filosóficas: Vedanta. Yoga. Samkhya. Mimansa. Vaishesika. Nyaya.
3. Sendas del Yoga clásico: Karma Yoga. Raja Yoga. Bhakti Yoga. Jnana Yoga.
4. Senderos del Yoga: Dhyana Yoga. Hatha Yoga. Japa Yoga. Kundalini Yoga. Laya Yoga. Mantra Yoga. Tantra Yoga, entre otros.
5. El Yoga en occidente: Introducción, desarrollo y adaptaciones. Interpretación occidental de las escuelas filosóficas de la India.

TEMA 9. EL YOGA EN LA INFANCIA

1. Conceptos básicos
2. El yoga y los niños: Objetivos del yoga en la infancia
3. Yoga para niños discapacitado
4. Las clases de yoga

TEMA 10. PROCEDIMIENTOS Y POSTURAS DEL YOGA INFANTIL

1. Procedimientos del Yoga
2. Las asanas del yoga infantil
3. Estructura de una sesión de yoga: Saludo. Relajación inicial. Calentamiento. Saludo al sol. Fase de relajación. Serie de asanas. Meditación o círculo final.
8. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

TEMA 11. GESTIÓN DE ESPACIOS Y RECURSOS MATERIALES EN ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN DE YOGA

1. Características de los espacios específicos de Yoga: Espacios alternativos y adaptados.
2. Ámbitos de desarrollo de actividades de Yoga
3. Recursos materiales y de soporte en Yoga: Material tradicional. Colchonetas. Mantas. Cintas. Bloques. Cojines. Equipo musical. Otros materiales adaptados.
4. Medidas generales de prevención de riesgos laborales en las instalaciones y normativa aplicable: Accesibilidad a las instalaciones de Yoga.

TEMA 12. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios: Principios básicos de actuación en primeros auxilios. La respiración. El pulso.
2. Actuaciones en primeros auxilios: Ahogamiento. Las pérdidas de consciencia. Las crisis cardíacas. Hemorragias. Las heridas. Las fracturas y luxaciones. Las quemaduras.
3. Normas generales para la realización de vendajes.
4. RCP básica: RCP en niños y lactantes.