

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA UNIDAD FORMATIVA

UNIDAD FORMATIVA	PROGRAMACIÓN Y GESTIÓN DE RECURSOS EN ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA	Duración	60
		Condicionada	
Código	UF0919		
Familia profesional	ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS		
Área Profesional	Actividades físicas y deportivas recreativas		
Certificado de profesionalidad	INSTRUCCIÓN EN YOGA	Nivel	3
Módulo formativo	Programación de actividades de instrucción en yoga.	Duración	180
Resto de unidades formativas que completan el módulo	Análisis diagnóstico y evaluación en instrucción de yoga (Transversal)	Duración	60

Apartado A: REFERENTE DE COMPETENCIA

Esta unidad formativa se corresponde con la RP2, la RP3 y la RP4.

Apartado B: ESPECIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES Y CONTENIDOS

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Analizar y definir los procesos de adaptación fisiológica del organismo a la actividad física en Yoga y relacionar estos procesos con la salud, la mejora de la calidad de vida y el bienestar.

CE1.1 Describir los efectos de la práctica sistematizada del Yoga sobre los elementos estructurales y funcionales de diferentes sistemas del organismo y explicar la relación existente entre los mecanismos adaptativos y la mejora de las capacidades físicas y orgánicas.

CE1.2 Describir los mecanismos de adaptación funcional de los diferentes sistemas y aparatos del organismo humano al esfuerzo físico en general y a la práctica más física del Yoga (Vinyasas y asanas) en particular.

CE1.3 Indicar los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de sobreentrenamiento o fatiga crónica e identificar los signos que delatan esta situación.

CE1.4 Explicar las características fisiológicas que definen el desarrollo biológico del ser humano desde la infancia hasta la vejez.

CE1.5 En un supuesto práctico, a partir de modelos anatómicos que representen los diferentes sistemas y aparatos del organismo:

- Relacionar la estructura de cada órgano con la función que realiza.
- Explicar la fisiología de cada sistema o aparato indicando las interacciones entre las diferentes estructuras que lo integran y su repercusión en el rendimiento físico.

CE1.6 Explicar la relación directa que existe entre la práctica del Yoga y la salud y calidad de vida.

CE1.7 Clasificar las actividades en función del gasto energético que comportan y explicar la influencia de la actividad física en general y del Yoga en particular sobre el control de la composición corporal.

CE1.8 Indicar las contraindicaciones absolutas y relativas en la práctica de las diferentes actividades y ejercicios de Yoga argumentando las razones.

C2: 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.

CE2.1 Describir y justificar la selección de objetivos de programación de una sala de Yoga a partir de datos obtenidos en análisis diagnósticos del contexto de intervención y la relación con las características de unos practicantes.

CE2.2 En un supuesto práctico de programación general de referencia de actividades de Yoga identificar y describir los objetivos y los resultados que se prevé que alcanzarán los participantes al finalizar el período de desarrollo de dicha programación.

CE2.3 En un supuesto práctico en el que se identifican unas características y necesidades del grupo de practicantes de Yoga:

- Describir la información obtenida del perfil del grupo de practicantes.
- Identificar la experiencia previa en actividades de Yoga.
- Establecer los niveles de habilidad motriz.
- Identificar la predisposición emocional del grupo de practicantes.
- Identificar las necesidades de supervisión y apoyo durante las actividades.
- Identificar los problemas en la asimilación de la información.
- Seleccionar el tipo y grado de actividad y secuenciación de las técnicas.
- Concretar los objetivos a conseguir al final del programa de actividades.

C3: 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.

CE3.1 Identificar teorías y métodos de planificación y programación de actividades de instrucción en Yoga

CE3.2 En un supuesto práctico, utilizar el análisis diagnóstico como punto de partida para la elaboración del programa de instrucción en Yoga para diferentes tipos de practicantes.

CE3.3 Describir los criterios que determinan la seguridad, adecuación y efectividad de un programa, enumerando los factores a tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución de los distintos ejercicios y/o actividades.

CE3.4 En supuestos prácticos en los que se identifique a un practicante o grupo de practicantes, formular los objetivos operativos en función de sus características, intereses, necesidades, medios y tiempo disponible, de forma que sean verificables, medibles, realizables, precisos y motivantes, exponiendo las directrices y criterios para:

- Asignar actividades a cada uno de los objetivos propuestos.
- Secuenciar las acciones para ejecutar el programa.
- Temporalizar las actividades del programa.
- Seleccionar los métodos y procedimientos a utilizar.
- Seleccionar los recursos y medios materiales a utilizar.

CE3.5 En diferentes supuestos prácticos donde se reconozcan los objetivos operativos y, por lo tanto, las expectativas y las características de los practicantes, elaborar un programa de instrucción en Yoga para diferentes tipos de practicantes, determinando:

- El tipo de sesiones describiendo la metodología de instrucción y las progresiones de enseñanza.
- Las fases que debe tener la sesión de Yoga y explicar las características de cada una de ellas, precisando la secuencia de las actividades y ejercicios que se utilizan.
- Las actividades y ejercicios a desarrollar en cada fase y su temporalización.
- El material necesario.
- Las posibles adaptaciones y/o modificaciones de las actividades y técnicas en función de las características y las necesidades del practicante.
- Las actividades alternativas adecuadas a las posibilidades y limitaciones de los practicantes con menor grado de autonomía personal.
- El uso de símbolos, y esquemas gráficos para representar movimientos y ejercicios y asanas tipo en la forma y soporte más adecuados.

CE3.6 Definir una metodología de instrucción de actividades de Yoga y proponer las estrategias de instrucción y las posibles adaptaciones, en función de unas características de grupos de practicantes según sus posibilidades de ejecución, motivación y objetivos de una programación.

CE3.7 identificar los sistemas de entrenamiento más habituales para el desarrollo de la fuerza-resistencia y de la flexibilidad-elasticidad muscular como capacidades físicas y comparar sus efectos y metodología de aplicación con la práctica sistemática y continuada de vinyasa y asana, para establecer afinidades y correspondencias en los fundamentos científicos que existen entre el modelo occidental de desarrollo de la condición física y el modelo de práctica de la parte más física del Yoga (vinyasa, karana y asana) conforme a la tradición hindú.

CE3.8 En un supuesto práctico de programación, justificar la selección de la metodología didáctica y de la estrategia de instrucción teniendo en cuenta todas las variables identificadas.

C4: Aplicar procedimientos para la gestión de espacios, recursos y materiales para la realización de actividades de instrucción en Yoga, y de acuerdo a un protocolo, al plan de prevención de riesgos y a la normativa vigente, atendiendo a criterios de accesibilidad.

CE4.1 Identificar los factores de riesgo, zonas potencialmente peligrosas en una sala y espacios, barreras físicas y obstáculos existentes, proponiendo los apoyos y las adaptaciones a realizar para favorecer la accesibilidad, la autonomía personal y autodeterminación del practicante en actividades de Yoga.

CE4.2 Explicar los procesos para la gestión de instalaciones y materiales en actividades Yoga.

CE4.3 En un caso práctico de elaboración de un programa de actividades de Yoga, proponer un calendario de inventariado y mantenimiento de la sala en el modelo de hoja de control o formulario normalizado.

CE4.4 Describir los criterios que determinan la seguridad, adecuación y efectividad en el uso de materiales específicos de Yoga, enumerando factores a tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución de las técnicas y/o actividades.

CE4.5 En un supuesto práctico de elaboración de una programación de actividades de instrucción en Yoga, teniendo en cuenta una programación general de referencia, identificar y describir proponiendo soluciones en:

- Situaciones de riesgo durante la práctica de pranayama por hiperventilación y mala práctica.
- Alteraciones por ruidos de actividades colindantes.
- Deterioro de material específico de la sala.
- Falta de higiene y limpieza de la sala.
- Uso inapropiado del material.
- Ausencia de normas de uso de la sala.
- Desconocimiento, por parte de los técnicos, del protocolo de prevención de riesgos y guía para la acción preventiva de la entidad, instalación y/o centro y la normativa vigente.

CE4.6 En un supuesto práctico de elaboración de un calendario de actividades de una sala de Yoga, diseñar una propuesta de coordinación de actividades de diversos niveles y horarios de instrucción.

CE4.7 Seleccionar estrategias de marketing y publicidad en la divulgación de las actividades de Yoga de la sala, y observando la normativa vigente en protección de datos.

CE4.8 En un supuesto práctico de gestión de una instalación con actividades de instrucción en Yoga y donde se cumplen las medidas de seguridad:

- Describir las características del espacio para realizar actividades de instrucción en Yoga.
- Describir las medidas de seguridad para reducir el riesgo de lesiones o accidentes.
- Aplicar las técnicas de inventariado y actualización de material.
- Describir el protocolo y guía para la prevención de riesgos.
- Explicitar el calendario de actividades.
- Justificar la organización y horarios de la sala.

Contenidos

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

- Los procesos adaptativos en las actividades de Yoga:
 - Ajuste, huella y adaptación funcional: Adaptación aguda y adaptación crónica.
 - Síndrome General de Adaptación.
 - Umbral de estimulación.
 - Supercompensación.
 - Repercusión orgánica: refuerzo de órganos y sistemas.
- Metabolismo energético.
- Adaptación cardio-vascular.
- Adaptación del Sistema respiratorio.
- Adaptación del Sistema nervioso y endocrino.
- Adaptación del Sistema músculo-esquelético.
- Distensibilidad muscular: Límites– ncremento adaptativo.
- Fatiga y recuperación:
 - Fatiga post ejercicio: desgaste estructural y merma metabólica.
 - Recuperación post actividad física.
 - Fatiga crónica.
 - Sobreentrenamiento.
- Concepto de salud y su relación con el Yoga.
- Efectos adaptativos específicos del Yoga sobre la salud y la calidad de vida.
- Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividades de Yoga.
- Higiene corporal y postural a través de las actividades de Yoga.
- Hábitos de vida saludables. Factores condicionantes del nivel de condición psicofísica saludable.

2. Factores de la condición física y motriz en Yoga.

- Condición Física – Capacidades Físicas.
- Condición Física en el ámbito de la salud – Componentes:
 - Resistencia: aeróbica.
 - Fuerza resistencia.
 - Flexibilidad – Elasticidad muscular.
 - Composición corporal.
- Capacidades coordinativas:
 - Propiocepción, equilibrio y coordinación en Yoga.
- Desarrollo de las capacidades físicas implicadas en Yoga:
 - Fuerza-resistencia: tensión muscular sostenida.
 - Mejora de la fuerza-resistencia: asanas de tonificación muscular.
 - Flexibilidad-elasticidad muscular: limitación articular, facilitación por estimulación de los reflejos miotático-propiceptivos.
 - Mejora de la flexibilidad-elasticidad muscular – los asanas como ejercicios técnicos de estiramiento muscular: pasivos y activos (facilitados y no facilitados).

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

- Características de los espacios:
 - Espacios e instalaciones específicas para actividades de Yoga.
 - Espacios alternativos y adaptados.
 - Espacios al aire libre.
- Ámbitos de desarrollo de actividades de Yoga:

- Centros de Yoga.
- Centros cívicos.
- Escuelas.
- Gimnasios y centros deportivos.
- Organismos oficiales (hospitales, cárceles).
- Características del demandante de actividades de Yoga.
- Recursos materiales y de soporte en Yoga:
 - Material tradicional.
 - Colchonetas.
 - Mantas.
 - Cintas.
 - Bloques.
 - Cojines de distintos tamaños.
 - Equipo musical.
 - Otros materiales adaptados.
- Promoción y divulgación de las actividades de Yoga:
 - Objetivos de la promoción.
 - Valoración económica.
 - Estrategias de marketing aplicadas.
 - Seguimiento y evaluación.
- Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones:
 - Aplicación de normas, medidas de seguridad y prevención.
 - Aplicación de la normativa vigente sobre seguridad y prevención de riesgos en instalaciones.
 - Medidas generales de prevención de riesgos laborales en las instalaciones y normativa aplicable.
- Riesgos característicos de las instalaciones para actividades de Yoga.
- Protocolos de seguridad.
- Guía para la acción preventiva.
- Accesibilidad a instalaciones de Yoga y deportivas.
- Inventariado y mantenimiento del material.

4. Programación de la instrucción en Yoga.

- Marco teórico: la programación en el ámbito del Yoga.
- 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).
- Criterios de aplicación metodológica y estrategias didácticas individualizadas y en grupo de instrucción de actividades de Yoga.
- Integración de las distintas variables:
 - Recogida de datos e información.
 - Análisis diagnóstico.
 - Interpretación de pruebas tests y cuestionarios.
 - Análisis comparativo en valoraciones sucesivas - evolución de los practicantes.
- Criterios de programación:
 - Objetivos de referencia del centro o entidad.
 - Tipología de los practicantes.
 - Infraestructura, espacios, y materiales.
 - Metodología, objetivos.
 - Recursos humanos.
 - Confort y entorno de desarrollo.
- Elaboración de programas en ámbitos y contextos específicos:
 - Adecuación y respuestas específicas a las necesidades y expectativas de los practicantes.
 - Diseño de objetivos de las actividades de Yoga.
 - Limitación de autonomía por discapacidad.
 - Adaptaciones y contraindicaciones en situaciones de limitación funcional o patología.
- Estructura del programa.
- Estructura de la sesión de Yoga:
 - Inicio.
 - Núcleo principal.
 - Conclusión del a sesión.

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

- Discapacidad: concepto, tipos y características.
- Clasificaciones médico-deportivas y su transferencia al Yoga:
 - Proceso de adaptación y contraindicaciones.
 - Factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad.
 - Organización y adaptación de recursos.
 - Barreras arquitectónicas y adaptación de las instalaciones.

Apartado C: REQUISITOS Y CONDICIONES

Deberá cumplir alguno de los requisitos siguientes:

- Estar en posesión del título de Bachiller
- Estar en posesión de algún certificado de profesionalidad de nivel 3.
- Estar en posesión de un certificado de profesionalidad de nivel 2 de la misma familia y área profesional
- Cumplir el requisito académico de acceso a los ciclos formativos de grado superior o haber superado las correspondientes pruebas de acceso a ciclos de grado superior
- Tener superada la prueba de acceso a la universidad para mayores de 25 años y/o de 45 años
- Tener, de acuerdo con la normativa que se establezca, los conocimientos formativos o profesionales suficientes que permitan cursar con aprovechamiento la formación

En relación con las exigencias de los formadores o de las formadoras, instalaciones y equipamientos se atenderá las exigencias solicitadas para el propio certificado de profesionalidad.