

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA UNIDAD FORMATIVA

UNIDAD FORMATIVA	DISEÑO Y DIRECCIÓN DE SESIONES Y ACTIVIDADES DE YOGA.	Duración	90
		Condicionada	
Código	UF1920		
Familia profesional	ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS		
Área Profesional	Actividades físicas y deportivas recreativas		
Certificado de profesionalidad	INSTRUCCIÓN EN YOGA	Nivel	3
Módulo formativo	Metodología de la instrucción en sesiones de 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: Disponer las condiciones de distintas tipologías de salas de Yoga, de su área de trabajo y el material de apoyo correspondiente para la práctica de actividades de instrucción en Yoga, observando medidas de prevención de riesgos y atendiendo a criterios de accesibilidad.

CE1.1 Describir las condiciones de una sala y el material que se utiliza en una actividad de instrucción en Yoga.

CE1.2 Explicar la relación existente entre las condiciones del entorno y la mejora de la salud y el bienestar del practicante.

CE1.3 En un supuesto práctico de actividades de instrucción en Yoga, identificar, describir y, en su caso, proponer medidas correctoras sobre:

- Las medidas de seguridad y protocolos de prevención de riesgos de la entidad.
- Las condiciones de higiene de espacios, indumentaria y material.
- La temperatura idónea para la ejecución de sesiones y actividades de Yoga.
- La indumentaria del instructor.
- Las medidas de seguridad respecto a los materiales y espacio.
- Las incidencias de la sala y el procedimiento de registro (hojas de control entre otros) e información de las mismas.

CE1.4 En un supuesto práctico de una sesión de instrucción en Yoga aplicar las medidas de seguridad y prevención de riesgos según protocolos y guías para la acción preventiva establecidos por la entidad, instalación y/o centro, según la normativa vigente y atendiendo a criterios de accesibilidad.

CE1.5 En un supuesto práctico de una actividad de instrucción en Yoga, acondicionar el espacio físico y los materiales que se utilizarán atendiendo a los siguientes criterios:

- De confort físico, higiénico, acústico y ambiental.
- De seguridad y prevención de riesgos conforme a los protocolos de establecidos.
- De indumentaria e imagen general del instructor/a.
- De las ratios practicante/m², practicantes/profesor y practicantes/materiales auxiliares.
- Optimización de la comunicación entre el instructor/a y los practicantes.
- Disposición y uso de canales y recursos para registrar y comunicar las posibles incidencias que se produzcan.

C2: Diseñar sesiones de instrucción en Yoga conforme a la programación operativa de referencia, aplicando la metodología establecida en dicha programación adaptada a las características y necesidades de los practicantes y a los medios disponibles, explicitando las medidas de prevención de riesgos que impone la normativa vigente y comprobando que se respetan los criterios de accesibilidad establecidos.

CE2.1 Analizar la programación de una sala de Yoga para discriminar los objetivos, las orientaciones metodológicas y todos los aspectos relevantes relacionados con espacios, medios y materiales auxiliares.

CE2.2 Concretar y secuenciar los objetivos de sesiones de instrucción en Yoga según la información obtenida acerca del perfil biológico y funcional de los practicantes a partir de los cuestionarios, observación y pruebas registrados en la programación de la sala y de otras fuentes complementarias.

CE2.3 Aplicar los principios filosóficos y éticos básicos de la tradición del Yoga en sesiones y actividades de Yoga.

CE2.4 Seleccionar los recursos didácticos de intervención que aseguran la comprensión de las instrucciones durante las técnicas del Hatha Yoga y el desarrollo de las distintas actividades.

CE2.5 Identificar los posibles riesgos derivados de ejecuciones prácticas deficientes y/o repetitivas y la forma de prevenirlos.

CE2.6 En un supuesto práctico de sesión de actividades de instrucción en Yoga donde se explicitan las características de unos practicantes:

- Interpretar los resultados de las pruebas.
- Relacionar los resultados de una evaluación inicial y periódica con la secuenciación de la aplicación de las técnicas del Hatha Yoga.
- Concretar la secuencia e integrar la intensidad de la aplicación de las técnicas del Hatha Yoga.
- Identificar los beneficios en las estructuras anatómico funcionales asociados a cada técnica y movimiento corporal.
- Seleccionar y utilizar los recursos y estrategias de comunicación con el practicante.
- Adaptar y aplicar estrategias metodológicas para fomentar la motivación del practicante.
- Identificar y prevenir posibles riesgos en la ejecución de las técnicas.
- Identificar y corregir las faltas de higiene durante la práctica.
- Integrar en la metodología de desarrollo de las distintas actividades la forma de explicarlas y justificarlas conforme a los principios filosóficos y éticos que sustentan el Yoga.

C3: Aplicar técnicas de dirección y dinamización de sesiones de instrucción en Yoga, conforme al diseño operativo de la misma adaptándose a las características y necesidades de los practicantes y materiales establecidos para su desarrollo, adoptando las medidas de prevención de riesgos y asegurando la accesibilidad a todos los practicantes.

CE3.1 En un supuesto práctico de instrucción de una técnica de Yoga ajustar el nivel de ejecución de la práctica a las características del practicante proporcionándole los instrumentos y la información necesaria para asegurar la ejecución evitando sobrepasar los límites corporales.

CE3.2 Explicar las consecuencias nocivas derivadas de los errores de ejecución técnica en las actividades y ejercicios de Yoga, discriminando los riesgos puntuales repetición de dichos errores de manera continuada.

CE3.3 En un supuesto práctico de instrucción de una técnica de Yoga a un grupo de practicantes de unas características previamente establecidas, explicar e identificar las contraindicaciones y adaptaciones para prevenir los errores y evitar lesiones e involuciones.

CE3.4 En un supuesto práctico de actividad de instrucción en Yoga adaptar los soportes o materiales de ayuda, ladrillos de madera o corcho, cojines de diferente tamaño y densidad, mantas, cintas, entre otros, según el nivel de dificultad del asana.

CE3.5 En un supuesto práctico de instrucción de una sesión de Yoga:

- Definir los objetivos de las técnicas propuestas explicando al practicante las posibles adaptaciones, los errores habituales y los beneficios derivados.
- Indicar las adaptaciones del material necesarias para la práctica.
- Seleccionar los recursos didácticos y metodológicos para que las indicaciones técnicas sean mostradas con claridad.
- Adaptar asanas, pranayamas, kriyas, vinyasas, shatkarmas, bandhas, mudras, mantras, relajación, dharana y dhyana según la necesidad del practicante.
- Utilizar un lenguaje claro y preciso que favorezca la comprensión y motivación de los practicantes, explicando los principios filosóficos y éticos en los que se sustentan las distintas actividades que se desarrollen.
- Demostrar las técnicas a realizar de manera integrada con el desarrollo secuencial de la sesión, anticipando los errores de ejecución y demostrando una cadencia respiratoria y coordinación con el movimiento integradas durante la fase dinámica y estática de dichas técnicas.
- Aplicar técnicas de dinamización y motivación en coherencia con las distintas fases de desarrollo de la sesión de Yoga y los objetivos a alcanzar de manera global y secuenciada.
- Ubicarse en el espacio físico que en cada momento del desarrollo de a práctica permita establecer un continuo feedback con practicante.

Contenidos

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

- Tipos y características de las instalaciones o sala para la práctica del Yoga.
- Normativa de construcción y mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga.
- La accesibilidad en las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga: barreras arquitectónicas y medidas de adaptación de instalaciones.
- Plan de mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga, sus equipamientos, equipos y materiales:
 - El mantenimiento de los espacios de trabajo y auxiliares: preventivo y correctivo.
 - El mantenimiento de los equipamientos y equipos: preventivo y correctivo.
 - Confort ambiental y medidas de ahorro.
- Adaptación de las instalaciones y espacios de trabajo para el desarrollo de la sesión de Yoga.
- Materiales básicos y de apoyo en la práctica de Yoga:
 - Prescripciones de uso de los diferentes materiales, errores de uso más frecuentes.
 - Adaptación de los materiales a los diferentes tipos de practicantes-en función de: la edad, género y grado de autonomía personal.
- Mantenimiento preventivo y correctivo de los distintos tipos de materiales.
 - Normas, protocolos de seguridad y prevención de riesgos durante el desarrollo de la sesión de Yoga.
 - Normativa vigente en materia de Igualdad de Oportunidades.

2. Biomecánica aplicada al Yoga.

- Principios básicos de la biomecánica del movimiento:

- Concepto y método biomecánico.
- Objetivos y contenidos.
- Nomenclatura, ejes y planos anatómicos del cuerpo humano.
- Componentes de la Biomecánica:
 - Movimientos del cuerpo humano.
 - Particularidades del movimiento mecánico del hombre.
 - Propiedades biomecánicas del músculo: elementos pasivos y elementos activos del músculo, husos neuromusculares, tipos de fibras musculares, tipos de contracción muscular, biomecánica de la contracción muscular.
 - Propiedades biomecánicas del tendón: estructura y componentes, respuesta al estrés físico por tracción o por la acción de gestos repetitivos y continuados.
- Los reflejos miotáticos-propioceptivos:
 - Inervación recíproca.
 - Receptores tendinosos – órgano de Golgi.
 - Efecto pliométrico: microroturas del tejido conectivo.
- Análisis de los movimientos:
 - Sistemas de palancas en el cuerpo humano. Tipos de palancas e identificación en el aparato locomotor.
 - Sistema esquelético y Biomecánica articular: articulaciones principales.
 - Las cadenas musculares.
- Límites fisiológicos de las estructuras articulares y musculares:
 - Estructuras articulares: amplitud máxima del recorrido articular y límite de lesión anatómica.
 - Estructura muscular: elongación máxima límite de lesión anatómica.
 - Estructura fascial y tendinosa: elongación máxima y límite de lesión anatómica.
 - Riesgos y patologías en movimientos forzados de amplitud extrema.
- Biomecánica y fisiología básica del aparato respiratorio:
 - Morfología de la caja torácica.
 - Función de la respiración: inspiración, espiración.
 - Volúmenes.
 - Reserva inspiratoria y espiratoria.
 - Morfología de la musculatura respiratoria.
 - Músculos inspiradores y espiradores.
 - Inspiradores y espiradores costales.
 - Abdominales.
 - Diafragma.
 - Músculos accesorios.
- Respiración pulmonar:
 - Vías respiratorias altas y bajas.
 - Ventilación pulmonar.
- Respiración celular:
 - Intercambio gaseoso.

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

- Neurofisiología de la actividad cerebral:
 - La neurona: unidad estructural del sistema nervioso.
- Fisiología neuronal.
 - Estructura cerebral.
 - Áreas de actividad mental: inteligencia operativa e inteligencia emocional.
 - Ondas cerebrales.
 - Estados de activación mental.
- Técnicas de relajación occidentales versus las técnicas orientales:
 - Antecedentes y fundamentos: hipnosis y autosugestión.
 - Relajación progresiva de Jacobson.
 - Entrenamiento autógeno de Shultz.
 - Técnicas combinadas y derivadas de las anteriores.
 - Similitudes y afinidades entre las técnicas de relación orientales y occidentales.
 - Aplicación ecléctica en las sesiones de Yoga de técnicas de relajación orientales y occidentales.
- Técnicas de relajación adaptadas según objetivos:
 - Edad.
 - Patología.
 - Embarazo.

- Colectivos con necesidades especiales.
- Meditaciones occidentales versus las técnicas orientales:
 - Contemplativa: Concentración sobre e un pensamiento o cita.
 - Reflexiva: pensamiento correlativo y coordinado con respecto a un tema concreto y definido.
 - Receptiva: indagación sobre un nivel de conciencia superior que lleva hacia el discernimiento.
 - Creativa: descubrir y vivenciar la cualidades positivas que existen en el interior del ser humano.
 - Aplicación ecléctica en las sesiones de Yoga de técnicas de meditación orientales y occidentales.
- Técnicas de observación, concentración y meditación según objetivos:
 - Edad.
 - Patología.
 - Embarazo.
 - Colectivos especiales.

4. Metodología de instrucción aplicada a las actividades de Yoga.

- Teoría y bases fundamentales del aprendizaje y desarrollo motor aplicados al Yoga:
 - Evolución ontogénica en el desarrollo motor en función de la edad y el género.
 - Proceso básico de adquisición de las habilidades motrices: percepción, decisión, ejecución, feedback.
 - Adquisición de las habilidades motrices específicas del Yoga.
 - Condiciones de práctica.
- Metodología didáctica y estilos de enseñanza: adaptación a la instrucción en Yoga para los diferentes tipos de practicantes.
- Diseño y desarrollo de la sesión de Yoga, para su adecuación a las necesidades y expectativas de cada practicante:
 - Identificación de las necesidades de cada tipo de practicantes.
 - Interpretación de la programación de referencia.
 - Establecimiento de los objetivos operativos.
 - Establecimiento de las actividades y las técnicas distribuidas en las tres partes de la sesión: inicio, núcleo principal y conclusión de la sesión.
 - Metodología a utilizar en el desarrollo de las sesiones de instrucción en Yoga.
 - Descripción de los recursos humanos y materiales necesarios para el desarrollo de la sesión en condiciones de seguridad y su adecuación a las necesidades y número de los practicantes.
- La intervención – dirección y dinamización en la sesión de Yoga:
 - La estructura de la sesión.
 - Control básico del desarrollo de la sesión.
 - Interacción profesor-grupo y profesor-practicante, aplicación de técnicas de dinamización y motivación: dinámica de grupos en la instrucción en Yoga.
 - Resolución de conflictos.
 - Técnicas de comunicación en la instrucción en Yoga.
 - Soportes y medios de apoyo y refuerzo informativo durante el desarrollo de la sesión.
- Interpretación y utilización de los datos del seguimiento y evaluación continua de los resultados individuales, para la adaptación de las sesiones a las necesidades de los diferentes tipos de practicantes:
 - Control de la participación de los practicantes.
 - Control de las contingencias y previsión de incidencias.
 - Control del uso del material.

5. Hábitos higiénicos saludables complementarios a la sesión de Yoga.

- El estilo de vida conforme a la filosofía y la ética del Yoga: concepto de salud y factores que lo determinan.
- Higiene individual y colectiva.
- La actividad física como hábito higiénico-saludable.
- Aspectos determinantes para una alimentación saludable:
 - Conceptos básicos de alimentación y nutrición.
 - Los nutrientes: clasificación, origen y funciones.
 - Parámetros para la elaboración de una dieta equilibrada.
- Composición corporal, balance energético y control del peso:
 - Identificación del somatotipo.
 - Índice de masa corporal.
 - Metabolismo basal y necesidades energéticas de cada uno de los tipos de practicantes, en función de la actividad.
- Hábitos no saludables - conductas de riesgo para la salud:
 - Tabaco, alcohol, drogas.
 - Sedentarismo.
- Medidas y técnicas recuperadoras:

- Métodos de limpieza e higiene (Shatkarmas, kriyas, ayuno controlado).
- Descripción de las diferentes técnicas: beneficios.
- Aplicación de las técnicas: medidas de prevención y contraindicaciones.
- Automasaje y Yoga: indicaciones y complementariedad a las técnicas de Yoga.

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

- Identificación de los diferentes tipos de discapacidad:
 - Definición y características.
 - Clasificaciones médico-deportivas.
 - Características psico-afectivas: discapacidad motora; discapacidad psíquica; discapacidad sensorial.
- Adaptaciones generales de las personas con discapacidad a las actividades de Yoga:
 - Adaptación al esfuerzo.
 - Factores limitantes del movimiento.
- Adaptación de las habilidades básicas y específicas de las actividades de Yoga a las diferentes capacidades.
- Criterios para la organización de las actividades de Yoga adaptadas a las diferentes discapacidades:
 - Adaptación de la organización general de la actividad: profesor y grupo.
 - Adaptación de la metodología de instrucción y comunicación interpersonal.
 - Adaptación de los recursos materiales y soportes de refuerzo a la instrucción.
 - Adaptación de las actividades de instrucción.
- Normas básicas de seguridad e higiene en actividades de Yoga para personas con diferentes tipos de discapacidades.
- Organismos y entidades locales, autonómicas, nacionales e internacionales relacionadas con las personas con discapacidad.

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.