



INESEM

BUSINESS SCHOOL

Monitor de Yoga para Personas Mayores

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

Monitor de Yoga para Personas Mayores

duración total: 200 horas

horas teleformación: 100 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

El yoga es una de las disciplinas más populares en la actualidad por sus numerosos beneficios y su facilidad de acceso. Por este motivo, es altamente recomendable su práctica en personas de la tercera edad. Este curso de Monitor de Yoga para Personas Mayores te permitirá descubrir todos los conceptos y estrategias necesarias para la enseñanza y práctica de yoga con personas mayores así como te ampliará el conocimiento sobre este colectivo en cuanto a condición física y desempeño en su práctica.



+ Información Gratis

a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

objetivos

- Describir la anatomía del cuerpo, atendiendo especialmente al aparato locomotor como base para el desempeño de una actividad física como es el yoga.
- Analizar la condición física de las personas mayores.
- Establecer los conceptos básicos de la disciplina del yoga.
- Establecer las bases fundamentales de la práctica del yoga en personas mayores, a partir del análisis de la actividad física de este colectivo y su nivel de autonomía.
- Desarrollar las técnicas más conocidas de relajación y meditación, adaptadas a las personas de tercera edad.
- Aprender a diseñar una programación en las sesiones de yoga, especialmente para las personas mayores.
- Identificar los principales recursos humano, materiales y físicos para el desarrollo de la sesión de yoga para mayores.
- Establecer conocimientos básicos sobre primeros auxilios.

para qué te prepara

El presente curso de Monitor de Yoga para Personas Mayores te prepara para poder instruir y enseñar las diferentes técnicas del yoga, ejerciendo como Monitor de Yoga, especialmente dirigido a personas mayores. Además, gracias al curso de Monitor de Yoga para Personas Mayores desarrollarás los conocimientos necesarios para poder dirigir una sesión de forma profesional orientada a la enseñanza y práctica de personas de la tercera edad.

salidas laborales

Actividad Física en la tercera edad / Deporte / Monitor deportivo de la tercera edad / Instructor de Yoga / Monitor de Yoga

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello



NOMBRE DEL ALUMNO/A

forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

materiales didácticos

- Manual teórico 'Monitor de Yoga para Personas Mayores'



profesorado y servicio de tutorías

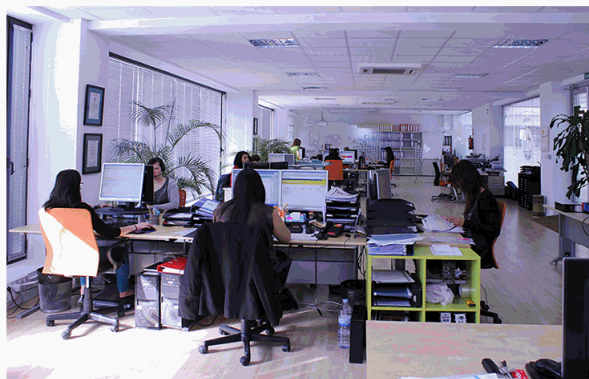
Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

programa formativo

MÓDULO 1. BASES ANATÓMICAS DEL CUERPO HUMANO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO DEL APARATO LOCOMOTOR

- 1.El sistema osteoarticular
- 2.Estructura del sistema óseo
 - 1.- La columna vertebral
 - 2.- El tronco
 - 3.- Las extremidades
 - 4.- Los cartílagos y las articulaciones
- 3.El sistema muscular
 - 1.- Clasificación muscular del aparato locomotor
 - 2.- Los ligamentos
 - 3.- Musculatura dorsal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BIOMECÁNICA DEL APARATO LOCOMOTOR

- 1.Funcionamiento normal de los segmentos anatómicos implicados
 - 1.- Biomecánica del raquis y médula espinal
 - 2.- Biomecánica de la extremidad superior
 - 3.- Biomecánica de la extremidad inferior: cadera
 - 4.- Biomecánica de la extremidad inferior: rodilla
- 2.Biomecánica de la marcha humana
 - 1.- Ciclo de la marcha
- 3.Técnicas de estudio y valoración en biomecánica

UNIDAD DIDÁCTICA 3. COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LA TERCERA EDAD

- 1.Introducción a los componentes de la condición física en la tercera edad
- 2.La capacidad aeróbica
 - 1.- Tipo de actividad
 - 2.- Frecuencia y duración de la actividad
 - 3.- Intensidad de la actividad
 - 4.- Ritmo de progresión
- 3.La fuerza y la resistencia muscular
- 4.La flexibilidad
- 5.Las capacidades coordinativas

MÓDULO 2. INTRODUCCIÓN AL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ORÍGENES Y EVOLUCIÓN DEL YOGA

- 1.Orígenes e historia del yoga
 - 1.- Civilización del Valle del Indo
 - 2.- Período védico
 - 3.- Período épico y puránico
 - 4.- Período medieval
 - 5.- Período moderno contemporáneo
- 2.Escuelas filosóficas
 - 1.- Vedanta
 - 2.- Yoga
 - 3.- Samkhya
 - 4.- Mimansa
 - 5.- Vaishesika
 - 6.- Nyaya
- 3.Sendas del yoga clásico
- 4.El Yoga en occidente

- 1.- Introducción, desarrollo y adaptaciones
- 2.- Interpretación occidental de las escuelas filosóficas de la India

UNIDAD DIDÁCTICA 5. YOGA AHIMSA

- 1.Introducción a los caminos del yoga
- 2.Principios fundamentales del yoga: yamas
- 3.Ahimsa: la esencia del yoga
 - 1.- Niveles de Ahimsa

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASANAS EN EL YOGA

- 1.Asanas: principios básicos
- 2.Grupos de asanas
 - 1.- Asanas según el movimiento de la columna vertebral
 - 2.- Asanas según la gravedad
 - 3.- Asanas según la dificultad de ejecución
 - 4.- Asanas según la finalidad
 - 5.- Asanas según la naturaleza
- 3.Fases en la ejecución del asana
- 4.Beneficios de la práctica de asanas

MÓDULO 3. PRÁCTICA DEL YOGA PARA MAYORES

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LA TERCERA EDAD

- 1.Actividad física y envejecimiento
 - 1.- Cuidados de salud: actividad física
- 2.La actividad física como factor protector
 - 1.- La actividad física prescrita
- 3.Programas de acondicionamiento físico
- 4.Prevenición del síndrome de inmovilización
 - 1.- Prevención
- 5.Pautas de descanso
 - 1.- El sueño en la persona anciana
 - 2.- Insomnio y falta de descanso

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ACTIVIDADES DE YOGA APLICADAS A LOS NIVELES DE AUTONOMÍA PERSONAL EN MAYORES

- 1.Autonomía personal y personas mayores
- 2.Los beneficios del yoga para personas mayores
- 3.Posiciones más adecuadas para las personas mayores
- 4.Criterios de aplicación metodológica y estrategias didácticas individualizadas y en grupo de instrucción de actividades de yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 9. RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN PARA LA TERCERA EDAD

- 1.La respiración
- 2.El control de la respiración para alcanzar la relajación
- 3.Concepto de relajación
- 4.Efectos derivados de la relajación
- 5.Experiencia vivencial de la relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PROGRAMACIÓN Y METODOLOGÍA EN LAS SESIONES DE YOGA PARA MAYORES

- 1.Marco teórico: la programación en el ámbito del yoga
- 2.Integración de las distintas variables
- 3.Criterios de programación
 - 1.- Objetivos de referencia del centro o entidad
 - 2.- Tipología de los practicantes
 - 3.- Infraestructura, espacios, y materiales
 - 4.- Metodología, objetivos
 - 5.- Recursos humanos

- 6.- Confort y entorno de desarrollo
- 4.Elaboración de programas en ámbitos y contextos específicos
- 5.Estructura del programa y de la sesión de yoga
 - 1.- Estructura de la sesión de yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 11. GESTIÓN DE ESPACIOS Y RECURSOS MATERIALES EN ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN DE YOGA PARA MAYORES

- 1.Características de los espacios específicos de yoga
 - 1.- Espacios alternativos y adaptados
- 2.Ámbitos de desarrollo de actividades de yoga
- 3.Recursos materiales y de soporte en yoga
- 4.La accesibilidad a las instalaciones de yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

- 1.Primeros auxilios. Definición
 - 1.- Objetivos y límites de los primeros auxilios
- 2.Evaluación primaria del accidentado
- 3.Tipología de accidentes
- 4.RCP. Maniobra de Heimlich
- 5.Traumatismos
- 6.Trastornos por extremos de temperatura
 - 1.- Calambres
 - 2.- Agotamiento
 - 3.- Deshidratación
- 7.El botiquín médico