

# MONITOR DE YOGA INFANTIL COMO ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR

## **Módulo 1: EL YOGA, SU EVOLUCION Y TIPOS DE YOGA**

- Lección 1.- Definición de Yoga
- Lección 2.- Orígenes e historia del Yoga.
- Lección 3.- Evolución
- Lección 4.- Tipos de Yoga.
- Lección 5.- Introducción a los caminos del yoga
- Lección 6.- Yoga y salud

## **Módulo 2: EL YOGA EN LA INFANCIA**

- Lección 1.- Conceptos básicos.
- Lección 2.- El yoga y los niños.
- Lección 3.- Objetivos del yoga en la infancia.
- Lección 4.- Yoga para niños discapacitados.
- Lección 5.- Las clases de yoga

## **Módulo 3: ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO HUMANO**

- Lección 1.- El aparato locomotor.
- Lección 2.- Los huesos. Clasificación de los huesos y su Finalidad.
- Lección 3.- Estructura del esqueleto humano
- Lección 4.- Los músculos y Clasificación de los músculos
- Lección 5.- Acción de cada músculo
- Lección 6.- Estructura muscular
- Lección 7.- Conexión de los músculos con el sistema nervioso y Finalidad de los músculos
- Lección 8.- Las articulaciones
- Lección 9.- Modelos de articulaciones

## **Módulo 4: BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO**

- Lección 1.- Introducción a la fisioterapia.
- Lección 2.- Mecánica del movimiento.
- Lección 3.- Fundamentos anatómicos del movimiento - Planos, ejes y articulaciones
- Lección 4.- Fisiología del movimiento
- Lección 5.- Preparación y gasto de la energía

## **Módulo 5: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN INFANTIL. LA RESPIRACIÓN**

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

- Lección 4.- Juegos de respiración

### **Módulo 6: RELAJACIÓN INFANTIL**

- Lección 1.- Ansiedad.
- Lección 2.- Estrés - Los niños y el estrés.
- Lección 3.- Relajación.
- Lección 4.- Papel de la relajación en el ámbito educativo.
- Lección 5.- Relajación con niños. Método de relajación. Posiciones de relajación
- Lección 6.- Relajación progresiva de Jacobson
- Lección 7.- Relajación pasiva

### **Módulo 7: LA MEDITACIÓN Y EL CHIKUNG INFANTIL**

- Lección 1.- La meditación - Técnica para enseñar a meditar a los niños.
- Lección 2.- Efectos de las técnicas de meditación.
- Lección 3.- ¿Qué es el Chikung? - Beneficios del Chikung
- Lección 4.- La energía de nuestro cuerpo
- Lección 5.- Pautas para una sesión de ckikung infantil

### **Módulo 8: RELAJACIÓN A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO**

- Lección 1.- Concepto de calidad del movimiento.
- Lección 2.- Musicoterapia - La función auditiva en musicoterapia.
- Lección 3.- Beneficios de la musicoterapia - Estrategias en musicoterapia
- Lección 4.- Danzaterapia
- Lección 5.- Características básicas de la danzaterapia - La técnica básica de la danzaterapia
- Lección 6.- El juego simbólico

### **Módulo 9 - EL MASAJE INFANTIL Y EL REIKI**

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

### **Módulo 10 - EL YOGA EN LA INFANCIA**

- Lección 1.- Orígenes y evolución del yoga.
- Lección 2.- Escuelas filosóficas
- Lección 3.- Sendas del Yoga clásico
- Lección 4.- Senderos del Yoga
- Lección 5.- El Yoga en occidente

### **Módulo 11 - PROCEDIMIENTOS Y POSTURAS DEL YOGA INFANTIL**

- Lección 1.- Procedimientos del Yoga.
- Lección 2.- Las asanas del yoga infantil

- Lección 3.- Estructura de una sesión de yoga

## **Módulo 12 - GESTIÓN DE ESPACIOS Y RECURSOS MATERIALES DE YOGA**

- Lección 1.- Características de los espacios específicos de Yoga.
- Lección 2.- Ámbitos de desarrollo de actividades de Yoga
- Lección 3.- Recursos materiales y de soporte en Yoga
- Lección 4.- Medidas generales de prevención de riesgos laborales en las instalaciones y normativa aplicable

## **Módulo 13 - PRIMEROS AUXILIOS**

- Lección 1.- Introducción a los primeros auxilios.
- Lección 2.- Principios básicos de actuación en primeros auxilios
- Lección 3.- Actuaciones en primeros auxilios
- Lección 4.- Normas generales para la realización de vendajes
- Lección 5.- RCP básica

## **Módulo - Glosario y Términos a conocer**

- Lección 1.- Glosario de términos de Yoga Infantil.

## **Módulo 14 - El Método en las Extraescolares.**

- Tema 1: Importancia de los Métodos en las Actividades Extraescolares
- Tema 2: ¿Por qué es bueno que tengas un Método que se adapte a tus conocimientos?
- Tema 3: Beneficios o Importancia del Método.
- Tema 4: Ejemplo del índice del Método de Cocina Creativa.
- Tema 5: Ejemplo de dos lecciones de métodos de AAEE
- Vídeo Módulo Transversal Método

## **Módulo 15 - El Monitor en las Actividades Extraescolares.**

- Tema 1: La importancia del Monitor.
- Tema 2: Crear un ambiente diferente al de las clases habituales.
- Vídeo Modulo Transversal Monitor

## **Módulo 16 - Calendario en la oferta de las Actividades Extraescolares.**

- Tema 1: Temporalización de la presentación de las actividades extraescolares a un Colegio o Ampa.
- Tema 2: Cómo hacer llegar tu Dossier Informativo a un Colegio o tú CV a una empresa de AAEE.
- Vídeo Modulo Transversal Calendario AAEE

## **EXAMEN FINAL DEL CURSO**