



INSTITUTO INTERNACIONAL DE
CIENCIAS DEPORTIVAS

DOBLE TITULACIÓN

MONITOR DE YOGA INFANTIL

+

MÁSTER EN COACHING DEPORTIVO

- ACREDITADO FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS +
CARNÉ FEDERADO -

ECD007



Federación Española de Fitness



MONITOR DE YOGA INFANTIL + MÁSTER EN COACHING DEPORTIVO

METODOLOGÍA

Este **Monitor De Yoga Infantil + Máster En Coaching Deportivo** está dirigido a profesionales, técnicos y todas aquellas personas que estén interesadas en el ámbito profesional relacionado con el deporte.

El presente Máster adquiere su importancia, en el mundo de las actividades físicas y de bienestar, a través de la necesidad de conocer las diferentes técnicas y pautas a seguir por todo monitor de yoga infantil. El objetivo del curso es la descripción de las acciones a seguir para lograr el desarrollo de las diferentes técnicas de relajación en la etapa infantil. Además, permite conocer el coaching deportivo y su aplicación en el deporte.

En ambas modalidades el alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre el Instituto Internacional de Ciencias Deportivas. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA



CARGA HORARIA
DE 600H



MODALIDAD
A DISTANCIA / ONLINE



DURACIÓN DE
HASTA UN AÑO



CURSO INICIAL
ONLINE



TUTORÍAS
INDIVIDUALES



IDIOMA
CASTELLANO





IMPORTE TOTAL

VALOR ACTUAL:
4580€ 395€

PAGO
FRACCIONADO
DISPONIBLE

DIFERENTES
MÉTODOS DE
PAGO

ENVÍO DEL
DIPLOMA
INCLUIDO

RECONOCIMIENTO

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MONITOR DE YOGA INFANTIL + MÁSTER EN COACHING DEPORTIVO**”, del INSTITUTO INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEPORTIVAS, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y calidad, de la FEF- la Federación Española de Fitness y el Registro Español de Profesionales del Ejercicio- ESREPS.

Todos los alumnos recibirán (sin ningún cargo adicional) el **Carné de Federado, y estarán inscritos en el registro de profesionales de ESREPS.**

ESREPS, es un proceso independiente que recoge y registra a los profesionales del ejercicio: instructores, entrenadores y profesores que trabajan en España. El registro evidencia que un profesional de ejercicio ha cumplido con los estándares mínimos prescritos de buenas prácticas, incluida la adopción de un Código de Ética y que se han comprometido a elevar los niveles de cualificación a través de un proceso de desarrollo profesional continuo (DPC). ESREPS está regulado por el consejo de normas de la Federación Española de Fitness (FEF) dentro de un marco internacional de las cualificaciones que describen los conocimientos, habilidades y competencias profesionales del ejercicio deben lograr para su registro.

Además el alumno podrá solicitar una Certificación Universitaria Internacional de la Universidad Católica de Cuyo – DQ y Universidad de CLEA con un reconocimiento de 24 ECTS.



PLAN DE ESTUDIOS

PARTE 1. MONITOR DE YOGA INFANTIL

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 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?

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDA DIDÁCTICA 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 discapacitados
4. Las clases de yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

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

PARTE 2. COACHING DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. COACHING: CONCEPTO, DISCIPLINA E HISTORIA

1. El concepto de coaching
 - Origen etimológico
 - Definiciones
2. Historia del coaching
 - Orígenes filosóficas de la disciplina
 - Influencias de la Edad Media en el coaching
 - Siglo XIX: antesala de la modernidad
 - Época moderna: el siglo XX y sus corrientes
3. Diferencias entre el coaching y otras disciplinas
 - Mentoring vs. Coaching
 - Consultoría vs. Coaching
 - Tutoría vs. Coaching
 - Feedback vs. Coaching
 - Evaluación vs. Coaching
 - Terapia psicológica y psiquiátrica vs. Coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERFIL DEL COACH

1. Aptitudes
2. Errores más comunes del coach

UNIDAD DIDÁCTICA 3. COACHEE: EL PROTAGONISTA DEL PROCESO

1. ¿Quién es el coachee?
 - Características del coachee
2. Aspectos sociales y cognitivos del coachee

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISCIPLINAS DEL COACHING

1. Disciplinas del coaching
2. Según el contenido
3. Coaching personal, de vida o life coach
4. Coaching ejecutivo o estratégico
5. Coaching empresarial
6. Coaching nutricional
7. Coaching deportivo o personal training
8. Coaching educativo, infantil y adolescente
9. Coaching familiar y de parejas
10. Según el método
11. Coaching sistémico
12. Coaching ontológico
13. Coaching con inteligencia emocional
14. Coaching coercitivo
15. Coaching PNL
16. Coaching cognitivo
17. Coaching Wingwave®
18. Según el modelo
19. Modelo anglosajón y/o estadounidense: coaching pragmático
20. Modelo sudamericano o chileno: coaching ontológico
21. Modelo europeo o continental: coaching humanista

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CÓDIGO ÉTICO Y DEONTOLÓGICO DEL COACHING

1. Consideraciones deontológicas y éticas del coaching
 - Código ético y deontológico según la International Coach Federation
 - Normas del código deontológico de la ICF
 - Juramento de la ética profesional de la ICF
 - Código ético y deontológico según la Asociación Española de Coaching
 - Código ético y deontológico
 - Responsabilidades del coach
 - Ámbito de aplicación
 - Estándares de conducta ética
 - Compromiso ético

UNIDAD DIDÁCTICA 6. SESIONES DE COACHING

1. Soy coach ¿por dónde empiezo?
 - Metodología
2. Desarrollo de una sesión de coaching
 - Fase I: establecer la relación de coaching
 - Primera sesión de coaching
 - Fase II: planificar la acción
 - Fase III: el ciclo de coaching
 - Fase IV: evaluación y seguimiento

3. Predisposición de avanzar del coachee
 - Catalizadores de avances
 - Catalizadores paralizantes
 - Aprendizaje en el coaching
 - Niveles de aprendizaje
4. Fin del proceso de coaching
 - ¿Cuándo derivar a un psicólogo o a un psiquiatra?

PARTE 3. APLICACIÓN DEL COACHING AL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 7. INTRODUCCIÓN AL COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es el coaching deportivo?
 - Beneficios
 - Orígenes
2. Perfil del coach deportivo
 - Cualidades y habilidades
 - Liderazgo

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VALORES Y ACTITUDES EN EL DEPORTE

1. Comunicación
2. Grupo, equipo y cohesión
3. Motivación
 - Motivación del logro y competitividad
4. Autoconfianza
5. Empatía
6. Deportividad

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es la psicología del deporte?
 - Funciones del psicólogo deportivo
 - Diferencias entre psicólogo del deporte y coach deportivo
 - Similitudes entre la psicología del deporte y el coaching deportivo
2. Personalidad en el deporte y el ejercicio físico
 - ¿Cómo se forma la personalidad?
 - Personalidad y deporte
3. Gestión de las emociones
 - ¿Qué son las emociones?
 - Tipos de emociones
 - Regulación emocional
 - Arousal, ansiedad y estrés
 - Estrés deportivo
4. Flow en el deporte
 - Alcanzar la sensación de flujo

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PNL APLICADA AL COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es la programación neurolingüística?
 - PNL y deporte
2. Sistema representacional (Vakog)
3. Método WingWave®
4. Visualización
 - Tipos de visualización
5. Feedback y refuerzo
 - Feedback en el deporte
 - Principio de refuerzo

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA