

PROGRAMA DE ESTUDIO INSTRUCTORADO DE YOGA INFANTIL



Modalidad: Online en Vivo por Zoom

Meses de Cursada: De marzo a diciembre

Duración: 10 módulos (cada módulo dura un mes)

Módulos Circulares: Se puede iniciar en cualquier momento del año, desde marzo hasta octubre.

- Cada materia es dictada por un profesor especializado.
- Se utiliza la plataforma Classroom para acceder al material de estudio de cada materia.
- La cursada es semanal, los martes y viernes (149 horas totales + 55 horas de videos educativos y trabajos prácticos).

Horarios de Cursada:

- Los días martes de 18:00 a 20:00 h se cursan las materias teóricas.
- Los días viernes de 19:00 a 20:30 h se realizan las clases prácticas.

Las Clases Prácticas Incluyen:

- Clases de yoga para adultos: Para quienes cursan, ya que consideramos necesario que el alumno vivencie la práctica.
- Clase práctica con niñxs: Se invita a niñxs a conectarse para participar y observar clases de yoga infantil.
- Clases prácticas planificadas y desarrolladas por las alumnas cursantes.

Contenido del Programa por Áreas:

Didáctica de Yoga Infantil

- **Bases:** Nuestra pedagogía. El rol del instructor de yoga infantil.
- **Mantras:** Qué son, cuáles utilizar en la infancia y cómo. Beneficios de cantar mantras.
- **Toma de consciencia:** Física, mental y emocional. Cómo realizarla a través del juego consciente.
- **Entrada en calor:** Cómo realizarla en una clase infantil, qué es y cómo involucrar cuerpo, mente y emociones a través del juego consciente.
- **Posturas:** Beneficios, contraindicaciones, y cómo utilizar las posturas desde la lúdica y la didáctica.
- **Sentidos:** En la clase de yoga infantil y cómo utilizarlos.
- **Pranayama:** Bases, beneficios, contraindicaciones, diferentes pranayamas utilizados desde el juego. Actividades de respiración para cada parte de la clase.
- **Sistema vestibular:** Los diferentes tipos de equilibrios; el equilibrio en las posturas.

CENTRO ARGENTINO DE YOGA MIRIAM VIEYTO



- **Propiocepción:** Bases, qué es, por qué es importante y cómo estimularla a través del juego.
- **Relajación:** Distintos tipos de actividades. Bases de la relajación y beneficios.
- **Armado de clases:** Paso a paso para crear clases conscientes, con base, sustento y lógica.
- **Ficha médica:** Cómo crearla y cómo registrar el estado de salud de los alumnos.
- **Entrevista:** Cómo realizar una entrevista con las familias, temas a tratar e importancia de conocer a los niños.

Pedagogías

- **Marcos teóricos:** Para ampliar conocimiento sobre las infancias: antroposofía y psicología del desarrollo.
- **Desarrollo de la motricidad:** Gruesa y fina, para comprender características fundamentales en las distintas etapas del desarrollo humano.
- **Pedagogías alternativas:** Para nutrirnos de distintas técnicas y visiones sobre el proceso de aprendizaje.
- **Yoga en el aula:** Para aplicar técnicas de yoga en distintos espacios institucionales y educativos.
- **Yoga con adolescentes:** Herramientas para compartir yoga con niños más grandes, desafíos y juegos puntuales para esta etapa particular de la vida.
- **Yoga y otras artes:** Para ampliar herramientas y enriquecer la experiencia de la clase con dinámicas y técnicas provenientes de otras disciplinas afines al movimiento y la expresión.
- **Chakras:** Como herramienta pedagógica y canal para comprender la práctica como algo integral, incluyendo el aspecto energético y emocional.
- **Yoga en familia:** Para aprender a planificar clases para todas las edades y fortalecer vínculos esenciales.
- **Cuentos:** Aprenderás a crear tus propios cuentos para transmitir las enseñanzas del yoga y hacer tus clases más divertidas y entretenidas.
- **Yoga y diversidad:** Perspectivas de ESI (Educación Sexual Integral) y Derechos Humanos; herramientas para adaptar las clases según las necesidades especiales de tus alumnos.

Anatomía General Aplicada al Yoga

- **Huesos y articulaciones:** Clasificación, composición, movimientos articulares y ligamentos.
- **Columna:** Higiene de columna, análisis de su estructura y patologías.
- **Músculos:** Clasificación, distintas contracciones musculares y factores de la contracción muscular.
- **Sistema nervioso:** Función y descripción del sistema nervioso. Cómo funcionan las neuronas. Qué es una sinapsis y qué rol tienen los neurotransmisores. Sistema nervioso central y periférico. La red neuronal como mapa único e irreplicable. Función del sistema simpático y parasimpático.



- **Sentidos:** Los 5 sentidos. Descripción y función de cada uno y su relación con el desarrollo.
- **Sistema circulatorio y linfático:** Descripción y función. Relación con el movimiento y el sedentarismo.
- **Sistema respiratorio:** Descripción de los distintos componentes del sistema respiratorio y su función. Músculos de la inspiración y la exhalación. La importancia de la respiración y su movimiento, no solo para las células. La respiración como diálogo con nuestro cerebro.
- **Sistema digestivo:** Descripción y función de cada uno de sus componentes.
- **Sistema endócrino:** Historia de su descubrimiento y evolución. Qué son y cómo funcionan las glándulas y las hormonas.Cuál es la importancia de conocer este sistema como profesores de yoga infantil.
- **Posturas y contraposturas:** Diferencia entre figura y postura. Qué es y qué importancia tiene compensar una clase. La relación de las posturas y las emociones.

Acreditación

La acreditación de Instructor en Yoga Infantil se obtiene con la presentación de un Trabajo Práctico (TP) integrador, que consiste en la planificación y ejecución de una clase de yoga infantil, la cual será evaluada por las profesoras de cada materia.

