



## Actividades Formativas

### Oficina de Deportes

<b>TÍTULO</b>		<b>Curso de Formación Deportiva UMH: Yoga Fusión</b>			
<b>OBJETIVOS</b>		<b>CONTENIDOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer conceptos básicos de biomecánica aplicada al Yoga y al Pilates</li> <li>• Identificar y desarrollar una correcta pedagogía de las posturas de Yoga.</li> <li>• Estructurar correctamente una clase de Yoga Fusión.</li> <li>• Aprender a utilizar una comunicación eficaz durante las clases de Yoga Fusión</li> <li>• Dirigir sesiones colectivas de Yoga Fusión.</li> <li>• Planificar estructuras de trabajo progresivas.</li> <li>• Diseñar sesiones de Yoga mezcladas con otras disciplinas.</li> <li>• Diseñar sesiones adecuadas a distintos tipos de población.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Historia y principios del Yoga</li> <li>• Biomecánica del Yoga y Pilates.</li> <li>• Principios básicos y beneficios del Yoga.</li> <li>• Posturas básicas del Yoga de pie y suelo.</li> <li>• Tipos de respiración aplicadas a las clases.</li> <li>• Estructura de la clase.</li> <li>• Psicología en la sesión.</li> <li>• Patologías más comunes en los usuarios de estas disciplinas.</li> <li>• Diversas disciplinas que se puedan mezclar con el Yoga.</li> <li>• Distintos tipos de relajación y meditación.</li> </ul>			
<b>DIRIGIDO</b>		Todas las personas interesadas, y en especial a alumnos de la titulación de Ciencias del Deporte			
<b>CRITERIOS DE SELECCIÓN</b>		Orden de inscripción			
<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES</b>		MIN	8	MÁX	25
<b>DURACIÓN</b>	20 Horas de teoría 5 Horas de practicas	<b>FECHAS Y HORARIO</b>	Viernes 22 de julio de 17:00 a 21:00 Sábado 23 de julio de 09:00 a 15:00 Viernes 29 de julio de 17:00 a 21:00 Sábado 30 de julio de 09:00 a 15:00		
<b>LUGAR REALIZACIÓN</b>		Aulas Edificio el Clot, campus de Elche			
<b>EVALUACIÓN</b>		Asistencia 80%, Examen teórico + clases prácticas			
<b>INSCRIPCIÓN</b>		<a href="#">Inscripción cursos Formación Deportiva UMH</a>			
<b>CRÉDITOS</b>		1 Crédito de competencias transversales			
<b>MATRÍCULA</b>		200 €	Rellenar y enviar el formulario web y esperar confirmación para hacer el pago. Plazo de inscripción desde el 1 de		
<b>MATRÍCULA EXTENSA</b>		150 €			
<b>MATRÍCULA U.M.H.</b>		100 €			

OFICINA DE DEPORTES

Edificio El Clot - Av. Universidad s/n, 03202 ELCHE

Tel.: 96 6658687 Fax: 96 66 58866

Correo electrónico: [deportes@umh.es](mailto:deportes@umh.es) Web: <http://deportes.umh.es/>



	mayo hasta el 21 de julio del 2016
<b>PROFESORADO</b>	Laura Cachaldora, Rebeca Aparicio
<b>COORDINADOR</b>	Oficina de Deportes
<b>OBSERVACIONES</b>	Las practicas se realizarán en las actividades dirigidas de la Universidad Miguel Hernández de Elche