



Actividades Formativas

Oficina de Deportes

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



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