

CURSO

Técnicas de Relajación y pautas para introducir el Yoga en Infantil



PRESENTACIÓN

¿Quieres conocer y poner en práctica los beneficios de la relajación y el yoga en tu aula de infantil? Con este curso aprenderás técnicas para que los niños se relajen y recursos prácticos para planificar y ejecutar sesiones de yoga en educación infantil.

90 h  Online 

OBJETIVOS

- Identificar las diferentes técnicas de relajación llevadas a cabo en la etapa infantil y conocer sus beneficios.
- Emplear ejercicios, juegos, música, etc. para conseguir un mayor nivel de bienestar en el aula de infantil.
- Conocer la importancia del yoga en la edad infantil, así como su importancia en el desarrollo.
- Aprender técnicas metodológicas para estructurar una clase de yoga infantil.
- Desarrollar prácticas de yoga con los niños de una manera dinámica, activa, divertida y adaptada a su edad.

CONTENIDOS

MÓDULO I. INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN INFANTIL

Tema 1. La respiración

- 1.1 Concepto de respiración
- 1.2 Respiración consciente
- 1.3 Ejercicios respiratorios
- 1.4 Juegos de respiración

Tema 2. Relajación Infantil

- 2.1 Ansiedad
- 2.2 Estrés
- 2.3 Relajación
- 2.4 Relajación con niños
- 2.5 Relajación progresiva de Jacobson
- 2.6 Relajación pasiva

Tema 3. La meditación y el Chikung Infantil

- 3.1 La meditación
- 3.2 ¿Qué es el Chikung?
- 3.3 La energía de nuestro cuerpo
- 3.4 Pautas para una sesión de ckikung infantil

Tema 4. Relajación a través del movimiento

- 4.1 Concepto de calidad del movimiento
- 4.2 Musicoterapia
- 4.3 Danzaterapia
- 4.4 El juego simbólico

Tema 5. El majase infantil y el Reiki

- 5.1 ¿Qué es el masaje infantil?
- 5.2 Beneficios del masaje infantil
- 5.3 El poder del tacto: el masaje a niños más mayores
- 5.4 Introducción al Reiki

MÓDULO II. EL YOGA EN LA INFANCIA

Tema 1. Orígenes y evolución del Yoga

- 1.1 Orígenes e historia del yoga
- 1.2 Escuelas filosóficas
- 1.3 Sendas del Yoga clásico
- 1.4 Senderos del Yoga
- 1.5 El Yoga en occidente

Tema 2. El Yoga en la infancia

- 2.1 Conceptos básicos

- 2.2 El yoga y los niños
- 2.3 Yoga para niños discapacitados
- 2.4 Las clases de yoga

Tema 3. Procedimientos y posturas del Yoga infantil

- 3.1 Procedimientos del Yoga
- 3.2 Las asanas del yoga infantil
- 3.3 Estructura de una sesión de yoga

Tema 4. Gestión de espacios y recursos materiales en actividades de instrucción de Yoga

- 4.1 Características de los espacios específicos de Yoga
- 4.2 Ámbitos de desarrollo de actividades de Yoga
- 4.3 Recursos materiales y de soporte en Yoga

METODOLOGÍA

El curso se realizará 100% en modalidad e-learning, a través del Campus Virtual de la Asociación Didáctica, con un horario flexible para que cada alumno pueda organizar su tiempo de estudio.

El día de inicio de la formación, los alumnos recibirán por correo electrónico sus claves personales de acceso al curso. El Campus Virtual servirá de espacio para acceder al material didáctico, agenda, documentos de interés, enlaces, foros de debate y chat para interactuar con otros alumnos, etc.

Podrás compartir tus experiencias, problemas, resolver y plantear dudas a tus compañeros,... contando siempre con la ayuda de un profesor/tutor experto en la materia de estudio.

EVALUACIÓN

A lo largo del curso se establecerán una serie de actividades de evaluación para comprobar la asimilación de los contenidos por parte del alumno. Estas actividades consistirán en:

- **Test de Autoevaluación** por cada tema/módulo.
- **Actividades Prácticas** para afianzar el contenido.
- Participación activa en **Foros Temáticos** propuestos.
- **Test de Evaluación Final** sobre todo el contenidos del curso.

Es obligatorio superar el 75% de las tareas propuestas y un 25% de la conexión a la plataforma sobre las horas totales del curso.

Durante todo el proceso de formación, el alumno contará con un tutor/a experto/a en la materia que lo orientará en su proceso de aprendizaje y le ayudará a resolver cualquier duda que le pueda surgir.

TITULACIÓN

Al finalizar el curso con éxito, se obtendrá el Certificado Oficial de *Didáctica, Asociación de Innovación y Formación*, con el programa del curso en el reverso y acreditando las horas de la formación recibida.