

## ANEXO IV

### I. IDENTIFICACIÓN DEL CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD

**Denominación:** INSTRUCCIÓN EN YOGA

**Código:** AFDA0311

**Familia profesional:** Actividades Físicas y Deportivas

**Área profesional:** Actividades Físico-deportivas y Recreativas

**Nivel de cualificación profesional:** 3

**Cualificación profesional de referencia:**

AFD616\_3 Instrucción en Yoga (RD 1034/2011, de 15 de julio)

**Relación de unidades de competencia que configuran el certificado de profesionalidad:**

UC2038\_3: Ejecutar las técnicas específicas del Yoga con eficacia y seguridad.

UC2039\_3: Programar las actividades de la sala de Yoga de acuerdo a la programación general de referencia.

UC2040\_3: Concretar, dirigir y dinamizar sesiones de instrucción en Yoga de acuerdo a las características, necesidades y expectativas de los practicantes.

UC0272\_2: Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

**Competencia general:**

Programar, dirigir y dinamizar actividades de instrucción en Yoga conforme a las directrices establecidas en la programación de referencia, con las técnicas y posturas específicas, dirigidas a todo tipo de practicantes y adaptándolas a sus necesidades, para el cuidado y mejora corporal, aumentar la percepción del bienestar y favorecer la realización personal, en condiciones de seguridad y con el nivel de calidad del servicio que permita conseguir la satisfacción de los mismos.

**Entorno Profesional:**

Ámbito profesional:

Desarrolla su actividad profesional como autónomo o por cuenta ajena dentro del marco de un programa con actividades de Yoga, tanto en el ámbito público, organizaciones no gubernamentales, fundaciones, asociaciones, como en entidades de carácter privado, ya sean grandes, medianas o pequeñas empresas que ofrezcan servicios de ocio y tiempo libre, turismo y servicios relacionados con el mantenimiento y cuidado corporal y el desarrollo personal. Su actividad se desarrolla en ayuntamientos, asociaciones, gimnasios, comunidades de vecinos, centros penitenciarios, centros educativos e instalaciones afines, empresas turísticas, hoteles, balnearios, pudiendo colaborar en un equipo interdisciplinar. En el desarrollo de la actividad profesional se aplican los principios de accesibilidad universal de acuerdo con la legislación vigente.

Sectores productivos:

Se ubica en los sectores del deporte, ocio y tiempo libre, turismo, salud y bienestar.

Ocupaciones o puestos de trabajo relacionados:

Instructor/a de Yoga.

Auxiliar de apoyo en equipos de mejora de la condición física.

Auxiliar de apoyo en equipos de desarrollo personal.

**Requisitos necesarios para el ejercicio profesional:**

Los establecidos según la legislación vigente publicados en las normativas y decretos de cada una de las Comunidades Autónomas de España.

**Duración de la formación asociada:** 550 horas

**Relación de módulos formativos y de unidades formativas:**

MF2038\_3: Dominio de las técnicas específicas de Yoga. (180 horas)

- UF1916: Principios fundamentales éticos, filosóficos y místicos en Yoga. (50 horas)
- UF1917: Asana y Pranayama – Secuencias y progresiones (Vinyasa y Karana). (90 horas)
- UF1918: Relajación y meditación en Yoga. (40 horas).

MF2039\_3: Programación de actividades de instrucción en Yoga. (120 horas)

- UF0673: (Transversal) Análisis diagnóstico y evaluación en instrucción de Yoga. (60 horas).
- UF1919: Programación y gestión de recursos en actividades de instrucción en Yoga. (60horas).

MF2040\_3: Metodología de la instrucción en sesiones de Yoga. (150 horas).

- UF0673: (Transversal) Análisis diagnóstico y evaluación en instrucción de Yoga. (60 horas).
- UF1920: Diseño y dirección de sesiones y actividades de Yoga. (90 horas).

MF0272\_2 (Transversal): Primeros auxilios (40 horas).

MP0403: Módulo de prácticas profesionales no laborales de Instrucción en Yoga. (120 horas).

## II. PERFIL PROFESIONAL DEL CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD

### Unidad de competencia 1

**Denominación:** EJECUTAR LAS TÉCNICAS ESPECÍFICAS DEL YOGA CON EFICACIA Y SEGURIDAD

**Nivel:** 3

**Código:** UC2038\_3

### Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Respetar los principios filosóficos de la ética del Yoga, aplicando sus fundamentos en la ejecución práctica para preservar sus valores y afianzar la transmisión de la tradición del Yoga.

CR1.1. Las enseñanzas de las cuatro sendas clásicas del Yoga: karma Yoga, raja Yoga, bhakti Yoga, jnana Yoga, se aplica a todas las técnicas específicas del Yoga para garantizar la actitud, la acción desinteresada y la motivación de los practicantes.

CR1.2 El aprendizaje de los pasos del ashtanga Yoga: yama (actitudes), niyama (observación de uno mismo) asana (postura), pranayama (comprensión y regulación de la respiración), pratyahara (control de los sentidos para la calma mental), dharana (concentración), dhyana (meditación), samadhi (estado de realización), se realiza de forma gradual, para respetar los principios de la filosofía y de la ética de la tradición del Yoga.

CR1.3 La actitud positiva, la calma mental, la respiración natural y completa, el comportamiento desinteresado tanto en la actividad física, como en los ejercicios mentales vinculados a los pasos del ashtanga Yoga se explican a los practicantes para su aplicación a la vida cotidiana.

CR1.4 El autoconocimiento del cuerpo y de la mente vinculados a los pasos del ashtanga Yoga se explica a los practicantes para incorporarlo en la práctica personal, atendiendo a su equilibrio psicofísico.

CR1.5 Los principios de yama: ahimsa, satya, brahmacharya, asteya, aparigraha se asocian a todas las técnicas del Yoga para fomentar el respeto a uno mismo y a los demás, reconociendo tales principios como los pilares éticos del Yoga.

CR1.6 Los principios de niyama: saucha, santosha, tapas, swadhyaya, ishwara pranidhana, se incorporan a todas las manifestaciones del Yoga para preservar y continuar los valores que le confieren su origen y su identidad.

CR1.7 Los riesgos laborales derivados de la ejecución práctica se tienen en cuenta para realizar las adaptaciones de las técnicas, efectuar las correcciones en su caso y evitar las posibles lesiones.

RP 2: Ejecutar las técnicas de asanas, según las variantes y conforme a los principios filosóficos y de la ética de la tradición del Yoga, con el dominio que permita utilizarlos como elementos para la obtención de la estabilidad corporal y la armonización de los sistemas energético y nervioso.

CR2.1 Las técnicas de vinyasas, karanas y asanas se coordinan con la respiración para incrementar la fluidez de la circulación sanguínea, mejorar la flexibilidad en las articulaciones, facilitar la descompresión discal y obtener fortaleza, estabilidad y calma, objetivo de sthira shukam.

CR2.2 Las técnicas de asanas invertidas (sirsasana, sarvangasana, sasangasana, entre otras) se realizan, evitando la carga excesiva del peso del cuerpo sobre la cabeza y el cuello, para obtener, el equilibrio y la armonización de los sistemas energético, nervioso y respiratorio.

CR2.3 Las técnicas de asanas de flexión y de extensión de la columna vertebral (paschimottanasana, padahasthasana, padanghusthasana, pranatasana, kurmasana, bhujangasana, salabhasana, virabhadrasana, dhanurasana, ma\*tsyasana, sethubandasana, ustrasana, entre otras) se realizan protegiéndola de los límites de máxima flexión y máxima extensión, para obtener flexibilidad de la parte posterior y anterior del cuerpo armonizando los sistemas energético, nervioso y respiratorio.

CR2.4 Las técnicas de asanas de torsión (ardha matsyendrasana, marichyasana, bharadvajasana, jatara parivartanasana, entre otras) se realizan en rotación de la columna vertebral en posiciones sentadas, invertidas o de pie, según los procesos y características de cada variante, para obtener flexibilidad en la columna vertebral, armonización de los sistemas energético, nervioso y respiratorio.

CR2.5 Las técnicas de asanas de lateralización (utthita trikonasana, nitambasana, konasana, parighasana, entre otras) se realizan en inclinación lateral de la columna vertebral con posturas sentadas o de pie, según los procesos y características de cada variante, para obtener fortaleza en miembros inferiores, flexibilidad en

la propia columna, expansión torácica, armonización de los sistemas energético, nervioso y respiratorio.

CR2.6 Las técnicas de asanas de equilibrio (kakasana, mayurasana, vrkshasana, garudasana, natarajanasa tuladandasa, paksasasana, ardha chandrasana, entre otras) se realizan manteniendo la estabilidad corporal en posición invertida, de pie y sentada, según los procesos y características de cada variante, para obtener fortaleza en las extremidades del cuerpo, capacidad de concentración, estiramiento de la columna, expansión torácica, armonización del sistema energético, nervioso y respiratorio.

CR2.7 Las técnicas de asanas de meditación se realizan en posición sentada (padmasana, siddhasana, mukthasana, guptasana, vajrasana, swastiasana, sukhasana, savasana, advasana, shanshankasana, niño krsna, entre otras) según los procesos y características de cada variante, para obtener la verticalidad de la columna, la elasticidad en los miembros inferiores, la concentración, la armonización del sistema energético, nervioso y respiratorio.

CR2.8 Las técnicas de asanas de relajación se realizan en posturas de descarga (padmasana, siddhasana, mukthasana, guptasana, vajrasana, swastiasana, sukhasana, savasana, advasana, shanshankasana, niño krsna, entre otras) según las necesidades de alivio de cada practicante, para obtener la compensación orgánica, el descanso muscular, emocional y mental, y la armonización de los sistemas energético, nervioso y respiratorio.

RP 3: Ejecutar las técnicas de los pranayamas, los shatkarmas o kriyas, los mudras y los bandhas, según las variantes y conforme a los principios filosóficos y de la ética de la tradición del Yoga, con el dominio que permita utilizarlos como elementos para obtener los beneficios y mejoras físicas, emocionales y mentales en todos los koshas.

CR3.1 La técnica de la respiración completa y sus variantes se realiza mediante el dominio de la respiración natural, para obtener los beneficios específicos en todos los koshas.

CR3.2 Las técnicas de shatkarmas o kriyas se efectúan previa realización a las de pranayamas para favorecer la limpieza y purificación de los nadis y obtener los beneficios en todos los koshas.

CR3.3 Las técnicas de pranayamas energetizantes y de acción (kapalabhati, bhastrika, entre otros) se realizan mediante la igualdad o desigualdad en los tiempos de inhalación y exhalación para permitir la limpieza de los nadis y obtener los beneficios en todos los koshas.

CR3.4 Las técnicas de pranayamas equilibrantes (anuloma viloma, nadhi sodana, surya y chandra bhedana, entre otras) se realizan mediante la respiración alterna de cada fosa nasal, con o sin retención del aire, para obtener los beneficios en todos los koshas.

CR3.5 Las técnicas de pranayamas estabilizadores y estimulantes (brahmari, sitthali, sitkari, entre otras) se realizan con inhalación, exhalación y/o sonido, a través de la nariz o la boca, para variar la temperatura del cuerpo y/o igualar los tiempos de la respiración y obtener beneficios en todos los koshas.

CR3.6 Las técnicas de pranayamas de expansión (ujjayi, entre otros) se realizan mediante la inhalación y exhalación con o sin sonido, procurando la amplitud de la caja torácica para obtener los beneficios en todos los koshas.

CR3.7 Los mudras y los bandhas (mula bandha, uddiyana bandha, jalandhara bandha, entre otros) se ejecutan con la seguridad y la técnica postural indicada para obtener los beneficios en todos los koshas.

RP 4: Ejecutar las técnicas de mantras, de relajación y de interiorización, según las variantes y conforme a los principios filosóficos y de la ética de la tradición del Yoga para obtener el descanso en todos los koshas.

CR 4.1 Los mantras se realizan recitando o cantando, respetando los ritmos respiratorios y la capacidad del aparato fonador, para obtener la relajación mental y concentración.

CR 4.2 La técnica de relajación física se ejecuta después de cada asana o ejercicio activo, mediante las contraposturas para obtener la compensación de los efectos de la contracción muscular.

CR 4.3 La técnica de relajación mental se completa mediante instrucciones propias de la tradición del Yoga para reducir la actividad mental y obtener el descanso de los procesos cognitivos y una respiración regular.

CR 4.4 La técnica de interiorización se completa mediante instrucciones conforme a los principios filosóficos y éticos de la tradición del Yoga para obtener un estado que permita trascender el cuerpo, la mente y la conciencia del ego.

RP 5: Ejecutar las técnicas de pratyahara, dharana y dhyana, según las variantes y conforme a los principios filosóficos y de la ética de la tradición del Yoga para obtener la concentración mental y los beneficios en todos los koshas.

CR 5.1 La técnica de pratyahara se realiza en diferentes posturas siguiendo los principios de observación, visualización y concentración, para crear en la mente procesos estabilizadores.

CR 5.2 La técnica de dharana se realiza en diferentes posturas después de la consecución de pratyahara, siguiendo los principios de concentración para obtener los beneficios en todos los koshas.

CR 5.3 La técnica de dhyana se realiza en diferentes posturas después de la consecución de pratyahara y dharana, para obtener los beneficios en todos los koshas.

## Contexto profesional

### Medios de producción y/o creación de servicios

Instalación con suelo confortable y liso, ventilación, iluminación y temperatura medias, protegida acústicamente. Materiales específicos para la ejecución de las técnicas de Yoga: cojines, mantas, cintas, sillas, esterillas antideslizantes, toallas, banquillos, ladrillos de corcho o madera, cuerdas y otros soportes.

### Productos o resultado del trabajo

Ejecución de las técnicas del Yoga respetando los principios filosóficos y la ética del Yoga. Dominio de las técnicas de asanas, según las variantes. Dominio de los pranayamas, los shatkarmas y kriyas, los mudras y los bandhas, según las variantes. Dominio de las técnicas de relajación e interiorización según las variantes. Dominio de las técnicas de pratyahara, dharana y dhyana, según las variantes.

### Información utilizada o generada

Manuales de práctica y teoría. Manuales de filosofía del Yoga. Visionado de modelos técnicos. Documentos en cualquier tipo de soporte, revistas y libros especializados. Guías para la acción preventiva de la entidad.

## Unidad de competencia 2

**Denominación:** PROGRAMAR LAS ACTIVIDADES DE LA SALA DE YOGA DE ACUERDO A LA PROGRAMACIÓN GENERAL DE REFERENCIA.

**Nivel:** 3

**Código:** UC2039\_3

### Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Realizar el análisis diagnóstico del contexto de intervención para desarrollar, optimizar y ajustar la programación de actividades de la sala de Yoga, para diferentes tipos de practicantes, según las técnicas previstas en la programación de referencia y atendiendo a criterios de accesibilidad.

CR1.1 La documentación e información acerca de las características del grupo de practicantes (edad, naturaleza de la demanda, necesidades terapéuticas, género, tratamientos médicos y/o farmacológicos, entre otros) se recopila y se selecciona, utilizando las técnicas descritas en la programación general de referencia para agrupar a los practicantes según los criterios, objetivos previstos y atendiendo a criterios de accesibilidad.

CR1.2 La programación general de referencia de la entidad, instalación y/o centro, se interpreta identificando las directrices expresadas en la misma para la elaboración de la programación de la sala de Yoga.

CR1.3 Las características del grupo de practicantes se identifican, analizando la documentación recopilada y las técnicas previstas en la programación general de referencia y de forma diferenciada:

- Los recursos que intervienen en un accidente o situación de emergencia se encuentran disponibles.
- Nivel de condición física.
- Nivel de condición biológica.
- Intervalo de edad.
- Estilo de vida de los practicantes.
- Historia de la salud de los practicantes.
- Grado de autonomía personal.
- Diferencias de comunicación.
- Necesidad de apoyos físico, emocional y/o psicológico.
- Origen de la demanda del servicio (individual, en nombre de terceros, organizaciones, otros profesionales de la salud, entre otros).

CR1.4 Los recursos humanos, disposición horaria, instalaciones, medios y material auxiliar se analizan definiendo sus posibilidades, límites y posibles riesgos en su uso y atendiendo a criterios de accesibilidad, para el desarrollo de la actividad.

CR1.5 Los resultados del análisis diagnóstico se registran en el soporte físico fácil de usar y previsto para tal fin, jerarquizando las referencias clave, para que permita la aplicación funcional y operativa de los mismos.

RP2: Determinar los objetivos de la programación de la sala de Yoga para satisfacer las necesidades y expectativas, conforme a las demandas y análisis diagnóstico del contexto de intervención, reorientándolos en su caso, para atender a los diferentes tipos de practicantes y atendiendo a criterios de accesibilidad.

CR2.1 La información obtenida en el análisis diagnóstico se utiliza como premisa en la determinación, secuenciación, ajuste y/o redefinición de los objetivos a alcanzar por el grupo de practicantes.

CR2.2 Los objetivos de la programación de la sala y los de cada una de las sesiones se determinan de acuerdo a las directrices y criterios de la programación general de referencia, para alcanzar los objetivos generales previstos, garantizar la práctica segura y atendiendo a criterios de accesibilidad, al tiempo que permitan:

- Dar respuesta a los intereses del grupo de practicantes teniendo en cuenta sus necesidades y posibles limitaciones.
- Orientar el programa hacia el desarrollo integral de la persona pensando en su salud, calidad de vida, bienestar físico y mental y realización personal.

CR2.3 Las prioridades y la secuencia temporal de los objetivos se reflejan en la programación de actividades de la sala de Yoga para los diferentes tipos de practicantes de forma específica.

RP3: Determinar la metodología de la instrucción de las actividades de Yoga de acuerdo a la programación general de referencia y los objetivos previstos en la misma, de las características de los practicantes y atendiendo a criterios de accesibilidad, para asegurar la concreción, la seguridad y la satisfacción de los mismos.

CR3.1 La metodología, el estilo de intervención y motivación se determinan para adecuar las actividades de instrucción en Yoga a las necesidades, expectativas de los practicantes y a los objetivos previstos en la programación general de referencia, asegurando la consecución del conocimiento del hatha y raja Yoga.

CR3.2 Las estrategias de intervención se seleccionan, adecuándolas a las características emocionales, psicofísicas y a las necesidades del grupo de practicantes en las actividades de instrucción en Yoga, para asegurar una comprensión eficaz y comunicación activa.

CR3.3 Las estrategias metodológicas orientadas a la integración de los practicantes con alguna limitación de su autonomía personal, se prevén y registran, para asegurar la participación y práctica seguras en las actividades de Yoga.

CR3.4 Las fases de la sesión de instrucción de actividades de Yoga, se identifican, como elementos del proceso de aprendizaje, identificando:

- Calentamiento.
- Estiramiento-tonificación-relajación.
- Respiración.
- Interiorización-meditación.

CR3.5 La secuenciación y temporalización de las técnicas de Yoga se determina, respetando las características de los practicantes y la secuencia de los objetivos prevista, para asegurar la progresión eficaz en la concreción de las actividades, explicitando:

- Objetivos.
- Metodología.
- Selección y justificación de los asanas, respiraciones, pranayamas, ejercicios de concentración y relajación.
- Material de apoyo (cojines, mantas, música, incienso, tapiz de Yoga, entre otros).
- Aspectos de riesgo de lesión y contraindicaciones.
- Control del practicante.

CR3.6 Las pruebas y cuestionarios de evaluación biológica y funcional (contacto inicial, observación de la postura, de apariencia, de anomalías y alteraciones, de la biomecánica de la marcha, entre otros) se seleccionan, de acuerdo a la programación general de referencia para la personalización de la instrucción de las actividades de Yoga.

CR3.7 La organización de cursos y talleres como oferta de actividades se determina y se recoge en la programación de la sala de Yoga, de acuerdo a la programación general de referencia, para fomentar la práctica del Yoga.

RP4: Gestionar la operatividad de la sala de Yoga, de los recursos y materiales para asegurar su uso, idoneidad y seguridad según el protocolo, el plan de prevención de riesgos de la entidad, instalación y/o centro, respetando la normativa vigente y atendiendo a criterios de accesibilidad.

CR4.1 Las barreras arquitectónicas y las necesidades de adaptación de la sala de Yoga y de sus accesos, se detectan y se comunican al responsable de la entidad, instalación y/o centro, para facilitar la participación y autonomía de los practicantes con algún tipo de dificultad.

CR4.2 El inventario del material se determina con la periodicidad de acuerdo a la programación general de referencia y se registra en el modelo de hoja de

registro de la entidad, instalación y/o centro, para solventar posibles necesidades y renovaciones.

CR4.3 Los formularios u hojas de control de mantenimiento para las comprobaciones rutinarias se incluyen en la programación de la sala de Yoga, para su cumplimentación y entrega a la persona responsable, para su control y gestión por la entidad, instalación y/o centro.

CR4.4 Las medidas de seguridad respecto al uso de materiales específicos de Yoga y la práctica durante las sesiones, se determinan y recogen en la programación de la sala de Yoga, para reducir y minimizar el riesgo de lesiones, de acuerdo a los criterios establecidos en la programación general de referencia, el protocolo, plan de prevención de riesgos de la entidad, instalación y/o centro y la normativa vigente.

CR4.5 Las normas de uso de la sala de Yoga con respecto a la seguridad y prevención de riesgos y con respecto a su limpieza e higiene, se explicitan en la programación de la sala, de acuerdo a los criterios establecidos en la programación general de referencia, guía para la acción preventiva de la entidad, instalación y/o centro y la normativa vigente.

CR4.6 El registro de los datos personales de los practicantes y el consentimiento de archivo de los mismos, se realiza en el modelo de hoja de control y formato establecido por la entidad, instalación y/o centro, de acuerdo a la programación general de referencia, y se custodian según el protocolo establecido para asegurar la confidencialidad de los mismos y cumplir con la normativa vigente.

CR4.7 El calendario y los horarios de las actividades de Yoga y los medios disponibles de la sala, se organizan de acuerdo a las directrices de la entidad, instalación y/o centro y la programación general de referencia, para evitar coincidencias con otras actividades que puedan distorsionar la práctica de las actividades de Yoga.

CR4.8 Las estrategias de marketing y publicidad como reparto de folletos informativos, elaboración de carteles, envío de correos electrónicos, entre otros, se prevén y se determinan, para asegurar la divulgación de las actividades de Yoga de la sala, de acuerdo a la programación general de referencia y los criterios organizativos de la entidad, instalación y/o centro, contemplando la ley de protección de datos y normativa vigente.

RP5: Realizar la evaluación de la programación de la sala de Yoga estimando el grado de satisfacción del practicante, la calidad del servicio y la eficacia de la programación, observando las medidas de prevención de riesgos, la normativa vigente y atendiendo a criterios de accesibilidad.

CR5.1 Los instrumentos de evaluación se eligen en función de los objetivos de la programación de la sala de Yoga y de acuerdo a los criterios de la entidad, instalación y/o centro y a la programación general de referencia, para el análisis de los resultados de la práctica.

CR5.2 Los procedimientos de evaluación de la programación de la sala, del proceso y los resultados de aprendizaje, se determinan, temporalizando las medidas correctoras necesarias, para garantizar el logro de los objetivos programados.

CR5.3 La evaluación de las actividades de la programación de la sala de Yoga se programa y se establece de forma periódica registrándola en el modelo de hoja de control, para obtener una valoración objetivable y reajustar las actividades de instrucción en Yoga e inclusión en la memoria.

CR5.4 Los datos sobre la evolución de los practicantes se registran en las hojas de control normalizadas para tal fin, para facilitar su utilización posterior en reajustes de la programación de la sala de Yoga y la concreción de la práctica.

CR5.5 El grado de satisfacción de los practicantes se evalúa aplicando los instrumentos para tal fin y de manera individualizada, siguiendo los criterios de

la entidad, instalación y/o centro y de acuerdo a la programación general de referencia, para ajustar la programación de la sala de Yoga, aplicar las medidas correctoras y asegurar la fidelización en la práctica.

CR5.6 La calidad del servicio y adecuación de la sala, espacios, medios y recursos utilizados, el cumplimiento de los horarios, la optimización del tiempo y la eficacia de los instructores de Yoga se registra en las hojas de control según el modelo y formato establecidos por la entidad, instalación y/o centro, para estimar la calidad global y proponer cambios para su mejora.

CR5.7 La valoración de los riesgos laborales se estima según los criterios establecidos en la programación general de referencia, guía para la acción preventiva de la entidad, instalación y/o centro y la normativa vigente, identificándolos e informando de los resultados al responsable de la entidad, instalación y/o centro para que sean minimizados dentro de los márgenes tolerables.

CR5.8 La información al practicante de su derecho a acceso al archivo de los datos personales, así como lo relativo a la guarda y registro de la práctica y evolución en soportes informáticos, se informa, para cumplir con la normativa vigente.

## Contexto profesional

### Medios de producción y/o creación de servicios

Instalaciones. Equipo informático. Aplicaciones informáticas. Medios y equipos de oficina. Pruebas de capacidad funcional y biológica aportadas por los practicantes. Modelos de registro. Material de apoyo para la práctica del Yoga.

### Productos o resultado del trabajo

Análisis diagnóstico del contexto de intervención. Objetivos de la programación de la sala de Yoga. Metodología de la instrucción de las actividades de Yoga. Gestión de la operatividad de la sala, de los recursos y materiales. Evaluación de la programación de la sala de Yoga. Hojas de control de mantenimiento. Hojas de control de evolución. Hojas de control de datos personales.

### Información utilizada o generada

Revistas y libros especializados en Yoga. Protocolos de actuación en la anticipación de riesgos laborales y en el mantenimiento de instalaciones y elementos de apoyo. Hojas de control y evolución del practicante. Guías para la acción preventiva de la entidad. Normativa de seguridad en prevención de riesgos. Normativa vigente en materia de Igualdad de Oportunidades.

## Unidad de competencia 3

**Denominación:** CONCRETAR, DIRIGIR Y DINAMIZAR SESIONES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA DE ACUERDO A LAS CARACTERÍSTICAS, NECESIDADES Y EXPECTATIVAS DE LOS PRACTICANTES.

**Nivel:** 3

**Código:** UC2040\_3

## Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Identificar y analizar las características individuales de los practicantes de Yoga utilizando los instrumentos previstos en la programación de la sala y de acuerdo a la programación general de referencia y atendiendo a criterios de accesibilidad, para concretar las actividades, adaptándolas a sus necesidades y a los medios disponibles.

CR1.1 La información acerca del perfil biológico y funcional de cada practicante se obtiene a partir de los datos aportados, los cuestionarios, el contacto inicial, de los informes recibidos de otros técnicos del equipo interdisciplinar y de otras fuentes complementarias, para identificar:

- Nivel de condición física individual.
- Nivel de condición biológica individual.
- Historia de la salud de cada practicante.
- Intereses, motivación y expectativas individuales.
- Apariencia e idioma del cuerpo.
- Alteraciones de la postura.
- Grado de autonomía personal.
- Diferencias de comunicación.
- Origen de la demanda del servicio (individual, organizaciones, otros profesionales de la salud, entre otros).

CR1.2 La evolución y la experiencia previa en actividades de Yoga de los practicantes se identifican y registran en el modelo de hoja de registro previsto para tal fin, de forma individual mediante la observación, los informes, el contacto inicial y las pruebas de evaluación previstas en la programación de la sala de Yoga, para adecuar los objetivos de la sesión y las actividades.

CR1.3 La evaluación inicial de los practicantes, se realiza y se registra en el modelo de hoja de control normalizado, para identificar las expectativas, posibilidades y motivación hacia la práctica del Yoga de los practicantes, discriminando:

- Estilo de vida del practicante.
- Procede la práctica del Yoga o se rechaza.
- Incompatibilidad de la práctica del Yoga con actuales tratamientos médicos y síntomas que lo desaconsejan.
- Creencias y preferencias personales.
- Contexto físico, social, emocional y económico del practicante.
- Percepción del practicante de su propio problema.
- Necesidad de apoyos físico, emocional y/o psicológico.
- Necesidad de consejo de otra fuente.
- Procede que el practicante busque consejo médico y/o de referir a otro profesional o terapeuta.

RP2: Preparar la sala de Yoga, el material y el área de trabajo para asegurar el desarrollo de la práctica de las actividades de instrucción en Yoga durante la sesión, y observando las medidas de prevención de riesgos, la normativa vigente y atendiendo a criterios de accesibilidad.

CR2.1 El estado del material, de la sala de Yoga, del área de trabajo, se comprueban para verificar su puesta a punto, idoneidad y su adaptación a las necesidades de las actividades programadas y los practicantes siguiendo los criterios establecidos en la programación general de referencia, guía para la acción preventiva de la entidad, instalación y/o centro, la normativa vigente y atendiendo a criterios de accesibilidad.

CR2.2 La limpieza, la temperatura, el aislamiento sonoro y el espacio sin obstáculos se revisan para facilitar el desarrollo de la práctica, asegurando el bienestar del practicante.

CR2.3 Las incidencias detectadas en la sala de Yoga se registran en el modelo de hoja de control normalizado y se informa al responsable de la sala, instalación y/o centro para facilitar su resolución.

CR2.4 El equipo y el cumplimiento de las normas de higiene personal de los practicantes para la participación en la sesión de Yoga, se verifican al inicio, para asegurar el desarrollo normal de la sesión en las condiciones mínimas aconsejables de respeto al grupo e instructor y de la práctica.

CR2.5 La imagen profesional se verifica para cumplir los criterios de calidad requeridos en la instrucción de actividades de Yoga asegurando la vestimenta apropiada y la higiene personal del instructor para el desarrollo de la sesión.

CR2.6 Las medidas de seguridad y prevención de riesgos para el desarrollo de las sesiones se aplican antes, durante y después de la sesión, siguiendo los criterios establecidos en la programación general de referencia, los protocolos de seguridad y prevención de riesgos y guía para la acción preventiva de la entidad, instalación y/o centro y la normativa vigente, para asegurar su desarrollo sin incidencias.

RP3: Concretar las sesiones de Yoga, según la metodología establecida en la programación de la sala de Yoga y acorde a la programación general de referencia, teniendo en cuenta los medios disponibles, las necesidades individuales de los practicantes y observando las medidas de prevención de riesgos, la normativa vigente y atendiendo a criterios de accesibilidad, para garantizar el desarrollo de la sesión en condiciones de seguridad.

CR3.1 La programación de la sala de Yoga se analiza discriminando los objetivos y orientaciones metodológicas, y atendiendo a criterios de accesibilidad, para concretar las características de la sesión.

CR3.2 El consentimiento dado por el practicante, se recoge, en modelo de hoja de control por escrito, y/o de forma oral, para asegurar el conocimiento consciente del programa de actividades de Yoga a realizar y evitar posibles lesiones garantizando una práctica segura.

CR3.3 La secuenciación e intensidad de la realización de las técnicas del hatha Yoga, se realiza, adaptándola a las características del practicante según las estructuras anatómico-funcionales para obtener los beneficios asociados y la interpretación de los resultados de las pruebas.

CR3.4 Los recursos didácticos de intervención para la ejecución de las técnicas del hatha Yoga se realizan y se adecuan según las necesidades del los practicante asegurando la comprensión de las instrucciones para obtener una práctica precisa y la consecución de los objetivos propuestos.

CR3.5 Los objetivos de cada sesión, se establecen en función de la tipología de cada grupo y de las posibilidades de los practicantes, según la información obtenida, para atender sus necesidades individuales y motivaciones personales.

CR3.6 El marco teórico, estructural y filosófico se comunica a los practicantes para facilitar la comprensión global de la práctica.

CR3.7 La selección y secuenciación de las técnicas y su tiempo de mantenimiento se establecen para alcanzar los objetivos previstos en la programación de la sala de Yoga, según las necesidades y posibilidades individuales de los practicantes.

CR3.8 Las distintas técnicas del Yoga se integran entre sí para dar coherencia a cada una de las sesiones de Yoga, en consonancia con los objetivos establecidos en la programación de la sala.

CR3.9 Las pautas de higiene descritas en el Yoga se aplican en la sesión de Yoga para su integración en la vida cotidiana y mejorar el bienestar y calidad de vida del practicante.

RP4: Dirigir y dinamizar las sesiones de Yoga, utilizando la metodología descrita en la programación de la sala de Yoga y acorde a la programación general de referencia, en función de las características, necesidades y expectativas de los practicantes para garantizar el desarrollo de las sesiones.

CR4.1 Los objetivos de las técnicas, los beneficios derivados de su práctica, así como el número de sesiones, se explican a los practicantes, para facilitar su comprensión e integración.

CR4.2 La motivación del practicante durante la ejecución se analiza mediante la observación de su alineación postural y su atención para ajustar las técnicas a sus posibilidades reales.

CR4.3 Los recursos didácticos y metodológicos se seleccionan y aplican para solucionar posibles contingencias y favorecer una comunicación eficaz con el practicante, alcanzando los objetivos programados.

CR4.4 Las indicaciones técnicas sobre la postura y el movimiento se demuestran y/o se explican para asegurar un conocimiento del funcionamiento eficaz de la práctica del Yoga.

CR4.5 La realización de los asanas, pranayamas, kriyas, vinyasas, shatkarmas, bandhas, mudras, mantras, relajación, dharana y dhyana se adaptan a las necesidades de los practicantes para ajustar el nivel de ejecución de la práctica.

CR4.6 La coordinación del movimiento y de la respiración durante las fases dinámica y estática del asana se explica y/o demuestra, para facilitar su comprensión y realización.

CR4.7 El nivel de dificultad de la sesión en términos de límites corporales de los practicantes, se concreta para prevenir el riesgo de lesiones y respetando la diversidad de los mismos.

CR4.8 Las contraindicaciones, las posibles adaptaciones, los errores habituales y la utilización de materiales de ayuda se identifican para asegurar la realización y eficacia de las técnicas propuestas y obtener el bienestar, beneficios físicos y el equilibrio en la salud.

CR4.9 La ubicación del instructor durante la actividad se determina para controlar visualmente al grupo, dar instrucciones, lograr la comprensión de sus indicaciones por los practicantes, obtener la seguridad de la actividad y anticipándose a posibles contingencias, para conseguir la participación activa de los practicantes.

RP5: Realizar el seguimiento y valorar el resultado de las sesiones de instrucción en Yoga de los practicantes siguiendo la programación de la sala y acorde a la programación general de referencia, para mejorar y adaptar su práctica hacia hábitos saludables.

CR5.1 La ejecución de las técnicas de Yoga: la respiración, la concentración, la comodidad, la adaptación del asana, se valoran periódicamente y se registra en el modelo de ficha, para adaptar la práctica hacia hábitos saludables y mejorar actuaciones posteriores.

CR5.2 Los datos obtenidos del seguimiento y valoración de la práctica individual se registran en la hoja de control normalizada para su análisis y posteriores programaciones.

CR5.3 La evolución del practicante se valora en relación a los análisis de la práctica diaria, ejecución de los ejercicios y asanas, informaciones del practicante y a los objetivos previstos en la programación de la sala de Yoga, para mejorar la ejecución, adaptar las actividades y en su caso continuar la práctica del Yoga.

CR5.4 Los datos personales registrados en las hojas de control de los practicantes se custodian para proteger la intimidad de los participantes según la normativa vigente en protección de datos.

## Contexto profesional

### Medios de producción y/o creación de servicios

Instrumentos de recogida de la información. Materiales para el procesamiento y la organización de la información. Material de comunicación y difusión de la información. Equipos informáticos, software específico para la realización de tests. Técnicas de comunicación oral y motivación. Material de apoyo, equipo de música, colchonetas, mantas, cojines y demás elementos que sustenten una buena práctica de Yoga. Sala

ventilada y con luz natural, aislada de ruidos y temperatura apta para la práctica del Yoga.

#### **Productos o resultado del trabajo**

Identificación y análisis de las características de los practicantes. Preparación de las instalaciones y los medios disponibles para la práctica de las actividades de instrucción en Yoga. Concreción de sesiones de Yoga, según la metodología establecida en la programación de la sala de Yoga y acorde a la programación general de referencia. Dirección y dinamización de sesiones de Yoga. Seguimiento y valoración de las sesiones de instrucción en Yoga. Hojas de control de registros y datos.

#### **Información utilizada o generada**

Libros de referencia del Yoga. Manuales de asanas y sus variantes. Documentación sobre higiene postural y beneficios anatómico funcionales del Yoga. Documentación sobre el estrés y sus consecuencias. Informe sobre la evolución de los participantes. Guías para la acción preventiva de la entidad. Normativa de seguridad en prevención de riesgos. Normativa vigente en materia de Igualdad de Oportunidades. Informes de otros profesionales relacionados.

#### **Unidad de competencia 4**

**Denominación:** ASISTIR COMO PRIMER INTERVINIENTE EN CASO DE ACCIDENTE O SITUACIÓN DE EMERGENCIA.

**Nivel:** 2

**Código:** UA\_0272\_2

#### **Realizaciones profesionales y criterios de realización**

RP1: Buscar signos de alteraciones orgánicas según los protocolos establecidos como primer interviniente.

CR1.1 Se establece comunicación con el accidentado, si es posible, para recabar información sobre su estado y las causas del accidente.

CR1.2 Se interroga a las personas del entorno con deferencia y respeto, para completar la información sobre el suceso.

CR1.3 La permeabilidad de la vía aérea, ventilación, circulación y nivel de conciencia se comprueban.

CR1.4 El servicio de atención de emergencias, en caso de necesidad, es informado de los resultados del chequeo realizado, consultando las maniobras que se vayan a aplicar y solicitando otros recursos que pudiesen ser necesarios.

CR1.5 Los mecanismos de producción del traumatismo se analizan para buscar las posibles lesiones asociadas.

CR1.6 Los elementos de protección individual se utilizan para prevenir riesgos laborales durante la asistencia al accidentado.

RP2: Aplicar técnicas de soporte ventilatorio y/o circulatorio básicas según el protocolo establecido.

CR2.1 La apertura y limpieza de la vía aérea se realizan mediante las técnicas manuales adecuadas o aspirador.

CR2.2 La permeabilidad de la vía aérea se mantiene en accidentados inconscientes mediante la técnica postural apropiada.

CR2.3 Las técnicas manuales de desobstrucción se aplican cuando existe una obstrucción de la vía aérea.

CR2.4 El balón resucitador autohinchable se utiliza para dar soporte ventilatorio al accidentado que lo precise.

CR2.5 Las técnicas de reanimación cardio-respiratoria se aplican ante una situación de parada cardio-respiratoria.

CR2.6 El oxígeno se aplica en caso de necesidad según los protocolos establecidos.

CR2.7 El desfibrilador semiautomático, en caso de necesidad, se utiliza adecuadamente conforme a las normativas y protocolos establecidos.

CR2.8 Las técnicas de hemostasia ante hemorragias externas se aplican de forma adecuada.

CR2.9 El tratamiento postural adecuado se aplica cuando el accidentado se encuentra en situación de compromiso ventilatorio o presenta signos evidentes de «shock».

RP3: Prestar los cuidados básicos iniciales en situaciones de emergencia que no impliquen una parada cardio-respiratoria según protocolo establecido.

CR3.1 El servicio de atención de emergencias es avisado y consultado sobre las medidas a aplicar como respuesta a la situación concreta que se esté produciendo.

CR3.2 La atención inicial a personas en situación de compromiso ventilatorio se presta adecuadamente.

CR3.3 La atención inicial a personas en situación de compromiso cardiocirculatorio se realiza correctamente.

CR3.4 Los cuidados a accidentados que han sufrido lesiones por agentes físicos y/o químicos se aplican convenientemente.

CR3.5 Se presta la atención y los cuidados adecuados a la mujer en situación de parto inminente.

CR3.6 Las personas con crisis convulsivas reciben la atención inicial oportuna.

CR3.7 La persona accidentada es colocada en la posición y en el entorno más adecuado en función de su estado y de la situación de emergencia.

CR3.8 En situaciones de emergencias colectivas y catástrofes se colabora en la atención inicial y en la primera clasificación de los pacientes conforme a criterios elementales.

RP4: Generar un entorno seguro en situaciones de emergencia.

CR4.1 La señalización y el balizamiento de la zona se realizan utilizando los elementos necesarios.

CR4.2 Al accidentado se le coloca en un lugar seguro.

CR4.3 Las técnicas de movilización e inmovilización se aplican para colocar al accidentado en una posición anatómica no lesiva hasta que acudan a la zona los servicios sanitarios de emergencia o para proceder a su traslado en caso necesario.

CR4.4 Los medios y equipos de protección personal se usan para prevenir riesgos y accidentes laborales.

RP5: Apoyar psicológicamente al accidentado y familiares en situaciones de emergencias sanitarias.

CR5.1 Las necesidades psicológicas del accidentado se detectan y se aplican técnicas de soporte psicológico básicas para mejorar su estado emocional.

CR5.2 La comunicación con el accidentado y su familia se establece de forma fluida desde la toma de contacto hasta su traslado, atendiendo, en la medida de lo posible, a todos sus requerimientos.

CR5.3 Se infunde confianza y optimismo al accidentado durante toda la actuación.

CR5.4 Se facilita la comunicación de la persona accidentada con sus familiares.

CR5.5 Los familiares de los accidentados son atendidos, brindándoles información sobre las cuestiones que puedan plantear dentro de sus competencias.

## Contexto profesional

### Medios de producción y/o creación de servicios

Material de movilización e inmovilización. Material electromédico. Material fungible. Botiquín. Equipo de oxigenoterapia. Desfibrilador semiautomático. Equipo de protección individual. Sistema de comunicación. Kit de organización en catástrofe. Protocolos de actuación. Material de señalización y balizamiento. Material de autoprotección. Técnicas de comunicación. Técnicas de información. Técnicas de observación y valoración.

### Productos o resultado del trabajo

Valoración inicial del accidentado. Aplicación de técnicas de soporte vital básico. Aplicación de cuidados básicos a las emergencias más frecuentes. Clasificación básica de accidentados en emergencias colectivas y catástrofe. Generación de un entorno seguro para la asistencia a la persona. Inmovilización preventiva de las lesiones. Movilización con las técnicas adecuadas. Evacuación desde el lugar del suceso hasta un lugar seguro. Traslado en la posición anatómica más adecuada a las necesidades del accidentado. Protocolos de actuación. Informe de asistencia. Conocimiento de las necesidades psicológicas del accidentado. Seguridad al accidentado ante la asistencia. Canalización de los sentimientos de los familiares. Aplacamiento de las situaciones de irritabilidad colectiva.

### Información utilizada o generada

Manuales de primeros auxilios. Revistas y bibliografía especializada. Protocolos de actuación. Informes.

## III. FORMACIÓN DEL CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD

### MÓDULO FORMATIVO 1

**Denominación:** DOMINIO DE LAS TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE YOGA

**Código:** MF2038\_3

**Nivel de cualificación profesional:** 3

-

**Asociado a la Unidad de Competencia:**

UC2038\_3: Ejecutar las técnicas específicas del Yoga con eficacia y seguridad

**Duración:** 180 horas

### UNIDAD FORMATIVA 1

**Denominación:** PRINCIPIOS FUNDAMENTALES ÉTICOS, FILOSÓFICOS Y MÍSTICOS EN YOGA

**Código:** UF1916

**Duración:** 50 horas

**Referente de competencia:** Esta unidad formativa se corresponde con la RP1.

## Capacidades y criterios de evaluación

C1: Aplicar los principios filosóficos y de la ética del Yoga, siguiendo las sendas clásicas en ejecuciones prácticas.

CE1.1 Definir los efectos de la profundización en las sendas clásicas del Yoga (Karma Yoga, Raja Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga) y su aplicación en la ejecución práctica de las técnicas del Yoga teniendo en cuenta motivaciones, actitudes y límites de los practicantes.

CE1.2 Relacionar los pasos del ashtanga Yoga: yama (actitudes), niyama (observación de uno mismo) asana (postura), pranayama (comprensión y regulación de la respiración), pratyahara (control de los sentidos para la calma mental), dharana (concentración), dhyana (meditación), samadhi (estado de realización) y su influencia en la ejecución práctica de técnicas de Yoga.

CE1.3 Relacionar los principios de yama (ahimsa, satya, brahmacharya, asteya y aparigraha) asociados a la ejecución práctica de técnicas de Yoga.

CE1.4 Relacionar los principios de niyama (shaucha, santosha, tapas, swadhyaya, ishwara pranidhana) asociados a la ejecución práctica de técnicas del Yoga.

CE1.5 Vivenciar y explicar los efectos físicos emocionales y mentales derivados de la aplicación de yama en la vida cotidiana.

CE1.6 Vivenciar y explicar los efectos físicos emocionales y mentales derivados de la aplicación de niyama en el sadhana personal.

CE1.7 En un supuesto práctico describir la etimología de un asana relacionándolo con la mitología hindú.

C2. Identificar la estructura del ser humano conforme a la mística tradicional hindú para relacionarla con la concepción holística de la práctica del Yoga dentro de los principios ético-filosóficos de la misma.

CE2.1 Explicar los beneficios físicos derivados de la práctica de Yoga, según el concepto de salud de la mística hindú.

CE2.2 Identificar los efectos energéticos derivados de la práctica de asanas y pranayamas.

CE2.3 Relacionar los beneficios físicos, mentales y emocionales derivados de la práctica regular del Yoga con la correcta utilización del prana durante la ejecución de las distintas técnicas de Yoga.

CE2.4 Relacionar los aspectos físico, mental y emocional del ser humano con los koshas.

CE2.5 A partir de la aplicación de técnicas de interiorización y reequilibrio energético, específicas de la mística hindú, en la práctica de Yoga, explicar y vivenciar la relación existente entre los principales nadis y los chackras.

CE2.6 En un supuesto práctico de ejecución de técnicas de interiorización y reequilibrio energético, describir los beneficios de la correcta circulación y equilibrio de los flujos energéticos según la mística hindú.

## Contenidos

### 1. Principios éticos y filosóficos en Yoga.

- Orígenes del Yoga:
  - Civilización del Valle del Indo.
  - Período védico.
  - Período épico y puránico.
  - Período medieval.
  - Período Moderno contemporáneo.

- Escuelas filosóficas (Darshanas):
  - Vedanta.
  - Yoga .
  - Samkhya.
  - Mimansa.
  - Vaishesika.
  - Nyaya.
- Sendas del Yoga clásico:
  - Karma Yoga.
  - Raja Yoga.
  - Bhakti Yoga.
  - Jnana Yoga.
- Senderos del Yoga:
  - Dhyana Yoga.
  - Hatha Yoga.
  - Japa Yoga.
  - Kundalini Yoga.
  - Laya Yoga.
  - Mantra Yoga.
  - Tantra Yoga, entre otros.
- El Yoga en occidente:
  - Introducción, desarrollo y adaptaciones.
  - Interpretación occidental de las escuelas filosóficas de la India.
- Textos clásicos:
  - Los 4 Vedas.
  - Upanishad.
  - Ramayana.
  - Mahabharata (Bhagavad Gita).
  - Samkhya (estrofas).
  - Yoga Sutras.
  - Geranda Asmita.
  - Hatha Yoga Pradipika.
  - Puranas.
- Maestros contemporáneos orientales.
- Ética o Aspectos éticos del Astanga Yoga:
  - Yama.
  - Niyama.
- Mitología hindú aplicada al Yoga:
  - Cosmovisión hindú.
  - El panteón hindú.
  - Asanas y mitología.

## 2. Estructura del ser humano y la Mística Hindú.

- Orígenes de la medicina tradicional hindú:
  - Ayurveda.
  - Concepto de salud en la mística hindú.
  - El Yoga como medio de salud en la tradición mística y médica de la India.
  - Yoga Chikitsa.
- Estructura anatómica y fisiológica según la concepción de la mística hindú.
- Estructura bioenergética del ser humano según la concepción la mística hindú.
- Concepto y utilización de la energía según la mística hindú:
  - Los Chakras: como núcleos de energía - correspondencia anatómica - funciones.
  - La Kundalini y los Nadis: energía circulante - flujos energéticos.
  - Relación con los Chakras – beneficios de la correcta circulación energética.

- Concepto de Prana:
  - Pranayama.
  - Nadi.
  - Bandha.
  - Kriya.
  - Vayus internos.
  - Vayus externos.
- Envolturas del Atman.
  - Los koshas.
- Interiorización de los núcleos y flujos energéticos:
  - Autoconciencia y energía: técnicas de interiorización y reequilibrio.
  - Sensibilización energética respecto de los demás y del entorno.

## UNIDAD FORMATIVA 2

**Denominación:** ASANA Y PRANAYAMA – SECUENCIAS Y PROGRESIONES (VINYASA Y KARANA).

**Código:** UF1917

**Duración:** 90 horas

**Referente de competencia:** Esta unidad formativa se corresponde con la RP2 y la RP3.

### Capacidades y criterios de evaluación

C1: Dominar técnicas de asanas con eficacia y seguridad, siguiendo los principios filosóficos y éticos de la tradición del Yoga.

CE1.1 Definir los beneficios orgánicos, estructurales y correcciones posturales derivados de ejecuciones de técnicas asanas y de las variantes según las sendas clásicas del Yoga.

CE1.2 En un supuesto práctico de ejecución de actividades de Yoga en la que se realizan técnicas en una secuencia que combina la respiración y la fluidez de los movimientos, ejecutar:

- Vinyasa.
- Karana.
- Asana.

CE1.3 En un supuesto práctico de ejecución de actividades de Yoga donde se ejecutan sirsasana, sarvangasana, sasangasana y variantes, aplicar una acción técnica en asana invertida para evitar cargas excesivas del peso del cuerpo sobre la cabeza y el cuello manteniendo el alineamiento con el cuerpo.

CE1.4 En un supuesto práctico de actividades de Yoga donde se ejecutan paschimottanasana, padahastana, padanghustana, pranatasana, kurmasana, bhujangasana, salabhasana, virabhadrasana, dhanurasana, matsyasana, sethubandasana, ustrasana y variantes, aplicar una acción técnica en asana de flexión y de extensión evitando cargas excesivas sobre la columna vertebral.

CE1.5 En un supuesto práctico de ejecución de actividades de Yoga donde se ejecutan ardha matsyendrasana, marichyasana, bharadvajasana, jatara parivartanasana y variantes, aplicar una acción técnica en asana de torsión manteniendo la verticalidad de la columna vertebral y la expansión del tórax.

CE1.6 En un supuesto práctico de ejecución de actividades de Yoga donde se realizan utthita trikonasana, nitambasana, konasana, parighasana y variantes,

aplicar una acción técnica en asana de lateralización manteniendo el estiramiento de la columna vertebral y en expansión del tórax.

CE1.7 En un supuesto práctico de ejecución de actividades de Yoga donde se realizan kakasana, mayurasana, vrkshasana, garudasana, natarajanasana, tuladandasana, paksasana, ardha chandrasana y variantes, aplicar una acción técnica en asana de equilibrio manteniendo estabilidad corporal y coordinándola con la respiración.

CE1.8 En un supuesto práctico de actividades de Yoga donde se realizan padmasana, siddhasana, mukthasana, guptasana, vajrasana, swastiasana, sukhasana, savasana, advasana, shanshankasana, niño krsna y posturas de máxima descarga, aplicar una acción técnica en asana de meditación y relajación discriminando los elementos que proporcionan comodidad, tiempo de mantenimiento y calma.

C2: Dominar técnicas de pranayamas, shatkarmas o kriyas, mudras y bandhas con eficacia y seguridad, siguiendo los principios filosóficos y éticos de la tradición del Yoga.

CE2.1 Explicar los beneficios en los koshas derivados de ejecuciones de técnicas pranayamas, shatkarmas o kriyas, mudras y bandhas y de sus variantes según las distintas líneas del Yoga.

CE2.2 En un supuesto práctico de ejecución de una técnica de respiración completa, explicitar:

- Signos de desestabilización física.
- Signos de desestabilización emocional.
- Signos de desestabilización de la consciencia.
- Estrategias e instrucciones para su restablecimiento.

CE2.3 En un supuesto práctico de ejecución de un pranayama realizar un shatkarma o kriya de purificación física y limpieza de los nadis con igualdad y/o desigualdad de los tiempos de inhalación y exhalación.

CE2.4 En un supuesto práctico de ejecución de pranayama, realizar kapalabhati, bhastrika y variantes, manteniendo la concentración en la exhalación.

CE2.5 En un supuesto práctico de ejecución de pranayama equilibrante, realizar anuloma viloma, nadhi sodana, surya y chandra bhedana y variantes, alternando la inhalación y exhalación en cada fosa nasal según características de las técnicas.

CE2.6 En un supuesto práctico de ejecución de pranayama estabilizadores y estimulantes, realizar brahmari, sitthali, sitkari y variantes, aplicando el sonido que corresponde a las características de cada una de las técnicas.

CE2.7 En un supuesto práctico de ejecución de pranayama de expansión, realizar ujjayi y sus variantes en amplitud torácica.

CE2.8 En un supuesto práctico de ejecución de bandhas y mudras, aplicar:

- Mula bandha elevando los músculos centrales de perineo.
- Uddiyana bandha elevando la cavidad abdominal y el diafragma.
- Jalandhara bandha con y sin retención del aliento, cerrando la glotis.
- Un mudra escogiendo un gesto con las manos y el cuerpo para permitir la canalización de la energía.

## Contenidos

### 1. Asana.

– Ejecución técnica de asanas- Principios básicos de Sthira Sukha en la ejecución del asana:

- Estabilidad.
- Progresión.
- Distensión.

- Atención.
- Estiramientos, progresiones y ejercicios dinámicos:
  - Vinyasa.
  - Karana.
- Estructura y clasificación de los asanas - Grupos de asanas:
  - Asanas según movimiento de la columna vertebral: de flexión, de extensión, de inclinación lateral, de torsión, de descompresión en el eje vertical, de combinación de diferentes movimientos (trikonas).
  - Asanas según gravedad: de pie, de equilibrio, sentados, decúbito supino, decúbito prono, invertidas, sobre rodillas.
  - Asanas según dificultad de ejecución: nivel básico, nivel medio, nivel avanzado.
  - Asanas según finalidad: Langhana (efecto relajante), Samana (efecto equilibrante), Brahmana (efecto vigorizante).
  - Asanas según naturaleza: flexibilidad, tonificación, resistencia, coordinación, relajación, concentración, meditación, otras.
- Etapas en la ejecución del asana:
  - Toma de conciencia.
  - Propiocepción y escucha de necesidades.
  - Aquietamiento interior.
  - Disponibilidad ante la ejecución práctica del asana.
  - Objetivo.
  - Compensaciones y contraposturas.
  - Interiorización.
  - Equilibrio de efectos.
- Benéficos y contraindicaciones:
  - Variantes, alternativas y prevención de errores en la ejecución.
  - Soportes y ayudas auxiliares para la adaptación personalizada de asanas.
- Contraposturas:
  - Compensaciones.
  - Equilibrio de efectos.
- Observación de modificaciones físicas, emociones y equilibrio energético derivado de la ejecución de asanas.
- Concentración (después de la práctica): vivencias y experiencias derivadas de la práctica de asanas.

## 2. Pranayama.

- Ejecución técnica de pranayama:
  - Recuperación de la respiración natural.
  - Espacios respiratorios.
  - Tiempo y ritmo.
  - Ampliación del ritmo respiratorio.
  - Fases respiratorias: Puraka, Rechaka y Kumbhaka Antara y Bahya.
  - Respiración completa yóguica.
  - Beneficios y contraindicaciones.
  - Estructura y clasificación de los pranayamas.
  - Variantes, alternativas y prevención de errores.
- Purificación de los conductos de energía pránica o nadis:
  - A través de Samanu: bijamantras
  - A través Nirmanu: satkarmas o kriyas
- Etapas en la ejecución de pranayama:
  - Toma de conciencia.
  - Escucha respiratoria: ritmo, y profundidad.
  - Propiocepción y escucha de necesidades.
  - Aquietamiento interior.

- Disponibilidad ante la ejecución práctica de pranayama.
  - Ejercicios previos para desbloquear diafragma y caja torácica.
  - Ejercicios previos para flexibilizar y dar amplitud a las fases de la respiración yóguica.
  - Objetivos.
  - Equilibrio de efectos.
  - Ejecución práctica de pranayamas para obtener:
    - Respiración profunda, rítmica, silenciosa y consciente.
    - Vigor físico.
    - Calma mental.
  - Beneficios energéticos derivados de la práctica de pranayama:
    - Potenciación del vigor energético.
    - Equilibrio energético.
  - Observación de las modificaciones físicas y la calma mental derivadas de la práctica de pranayama.
  - Concentración (después de la práctica): vivencias y experiencias derivadas de la práctica de pranayama.
- 3. Integración de asanas y pranayamas – secuencias y transiciones.**
- Asana y respiración.
  - Asanas para la relajación.
  - Secuencias de un asana:
    - Transiciones entre asanas.
    - Secuencias establecidas: series y saludos.
  - Sincronía chakras - asana - pranayama – bandha: circulación de la energía:
    - Equilibrio pránico a través de la práctica de asana.
    - Influencia de la práctica de asana sobre los centros energéticos.
    - Canalización del prana a través de los nadis principales y secundarios
    - Conexión con los canales pránicos a través de los Mudras: Hasta mudra: gesto realizado con las manos; Hatha mudra: gesto que implica todo el cuerpo. Prana mudra: gestos energéticos.
    - Distribución de la energía pránica mediante los Aparatos circulatorio y respiratorio y los Sistemas neuromuscular, linfático, glandular, digestivo, genito urinario, como transportadores de prana o nadis
    - Cierres energéticos o bandhas en la práctica de Pranayama en kumbhaka.

### UNIDAD FORMATIVA 3

**Denominación:** RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN EN YOGA.

**Código:** UF1918

**Duración:** 40 horas

**Referente de competencia:** : Esta unidad formativa se corresponde con la RP4 y la RP5.

#### Capacidades y criterios de evaluación

C1: Dominar técnicas de mantras, de relajación y de interiorización precisando elementos que la componen y su intencionalidad, y siguiendo los principios filosóficos y éticos de la tradición del Yoga.

CE1.1 Definir los beneficios de ejecuciones de técnicas de mantras, de relajación y de interiorización.

CE1.2 En un supuesto de ejecución de técnicas de Yoga realizar una técnica de mantra recitándolo y/o cantándolo y armonizándolo con el ritmo respiratorio sin forzar los límites vocales.

CE1.3 En un supuesto práctico de ejecución de técnicas de Yoga realizar una técnica de relajación explicitando el tiempo y modos de compensación de los ejercicios a través de contraposturas.

CE1.4 En un supuesto práctico de ejecución de técnicas de Yoga realizar una técnica de relajación mental identificando las instrucciones que la favorecen.

CE1.5 En un supuesto práctico de ejecución de técnicas de Yoga realizar técnicas de interiorización identificando las instrucciones que la favorecen.

C2: Dominar técnicas de pratyahara, dharana y dhyana, y siguiendo los principios filosóficos y éticos de la tradición del Yoga.

CE2.1 Explicitar los beneficios de ejecuciones de técnicas de pratyahara, dharana y dhyana según los principios éticos y filosóficos del Yoga.

CE2.2 En un supuesto práctico de ejecución de técnicas de Yoga realizar una técnica de pratyahara explicitando consignas que facilitan una retracción de los sentidos de los estímulos externos.

CE2.3 En un supuesto práctico de ejecución de técnicas de Yoga realizar una técnica de dharana explicitando consignas que facilitan la concentración.

CE2.4 En un supuesto práctico de ejecución de técnicas de Yoga realizar una técnica de dhyana explicitando consignas que facilitan la meditación.

## Contenidos

### 1. Relajación en Yoga.

- Requisitos básicos:
  - Postura correcta.
  - Respiración lenta y profunda.
  - Atención consciente.
- Fases de la relajación:
  - Muscular
  - Articular.
  - Respiratoria.
  - Mental.
  - Emocional.
- Técnicas orientales de relajación:
  - Yoga Nidra.
  - Dinámicas de relajación.
  - Visualización creativa.
  - Repetición mental de mantras
  - Riesgos y errores en la ejecución de las técnicas de relajación en Yoga.
- Efectos derivados de la relajación:
  - Calma.
  - Equilibrio psicofísico.
  - Liberación y creación de energía.
  - Eliminación de la fatiga.
- Experiencia vivencial de la relajación.
- Benéficos y contraindicaciones.

### 2. Técnicas de observación, concentración y meditación.

- Mantras:
  - Repetición continuada de sonidos de contenido místico.
  - Repetición de cantos armonizados o recitaciones que llevan hacia la relajación mental, la concentración y la meditación.

- Pratyahara:
  - Abstracción.
  - Control de las percepciones sensoriales orgánicas.
- Dharana: Concentración:
  - Focalización de la mente en un solo punto.
  - Cese de las fluctuaciones mentales.
- Dhyana:
  - Meditación concentración prolongada.
  - Pensamiento continuo y sin interrupción.
- Técnicas orientales de meditación:
  - Sthula: meditación sobre un símbolo o forma.
  - Jyoti: meditación sobre objeto luminoso (vela, llama, otros puntos luminosos).
  - Sukshma: meditación sobre un principio abstracto.
- Beneficios y contraindicaciones.
- Efectos de práctica de técnicas de observación, concentración y meditación:
  - Calma.
  - Bienestar.
  - Equilibrio emocional.
  - Presencia.
  - Ecuanimidad.
  - Empatía.
  - Discernimiento.

### Orientaciones metodológicas

La secuencia de impartición de las Unidades Formativas deberá seguir el orden en el que aparecen en el Modulo Formativo. Para acceder a la unidad formativa 2 debe haberse superado la unidad formativa 1 y para acceder a la unidad formativa 3 deben haberse superado las unidades formativas 1 y 2.

### Criterios de acceso para los alumnos

Serán los establecidos en el artículo 4 del Real Decreto que regula el certificado de profesionalidad de la familia profesional al que acompaña este anexo.

### MÓDULO FORMATIVO 2

**Denominación:** PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA

**Código:** MF2039\_3

**Nivel de cualificación profesional:** 3

-

**Asociado a la Unidad de Competencia:**

UC2039\_3: Programar las actividades de la sala de Yoga de acuerdo a la programación general de referencia.

**Duración:** 120 horas

**UNIDAD FORMATIVA 1**

**Denominación:** ANÁLISIS DIAGNÓSTICO Y EVALUACIÓN EN INSTRUCCIÓN DE YOGA

**Código:** UF0673

**Duración:** 60 horas

**Referente de competencia:** Esta unidad formativa se corresponde con la RP1 y la RP5.

**Capacidades y criterios de evaluación**

C1: Definir y aplicar pruebas para la determinación del nivel de habilidad motriz, el nivel de condición física, el nivel de condición biológica, intereses, motivaciones y grado de autonomía personal de los distintos practicantes, en función de su género, edad y características personales.

CE1.1 Definir los parámetros básicos susceptibles de aportar información sobre la condición física, aptitud biológica y nivel de habilidad motriz de un practicante de una tipología dada.

CE1.2 Demostrar y explicar el procedimiento de realización y campo de aplicación de diferentes tests, pruebas y cuestionarios, así como las características y uso del material para realizarlos.

CE1.3 Describir tests de aptitud física y biológica, pruebas de nivel de habilidad motriz y cuestionarios en número y variedad suficientes.

CE1.4 En un supuesto práctico, confeccionar una batería de pruebas seleccionando las más adecuadas a los parámetros a medir, a la tipología del practicante y a los medios disponibles.

CE1.5 En un supuesto práctico, aplicar los tests o pruebas:

- Demostrando personalmente la forma de realizarlo.
- Indicando las normas de seguridad que se deben observar.
- Identificando las condiciones fisiológicas o patológicas en que están contraindicados.
- Identificando signos indicadores de riesgo antes y/o durante su ejecución.
- Suministrando las ayudas que requieren los practicantes, especialmente a aquellos que tienen un menor grado de autonomía personal.
- Registrando el resultado obtenido en el modelo y soporte establecido.

CE1.6 Explicar e identificar los fenómenos fisiológicos y los signos de fatiga que pueden ocurrir durante la ejecución de los tests y pruebas.

C2: Describir y realizar el análisis diagnóstico del contexto de intervención recabando, procesando e integrando los distintos tipos de información obtenida para concretar los objetivos operativos de los programas y de las sesiones de actividades de Yoga a partir de la programación general de referencia.

CE2.1 En un supuesto práctico, a partir del resultado ficticio de la aplicación de una batería de pruebas, tests y cuestionarios determinar las características, necesidades, intereses y expectativas de distintos practicantes y la forma de utilizar esta información de forma preferente en el análisis diagnóstico.

CE2.2 Identificar y aplicar la normativa vigente en materia de seguridad y prevención de riesgos relacionada con las instalaciones deportivas susceptibles de incluir actividades de Yoga y su relación con el resto de las actividades que en ellas se realizan.

CE2.3 Identificar y describir las características, el equipamiento básico y material auxiliar necesario para la impartición de actividades de Yoga.

CE2.4 En un supuesto práctico, describir y optimizar las posibilidades operativas de utilización de los recursos materiales y humanos:

- Estableciendo la ratio más adecuada.
- Distribuyendo el material disponible en función de las necesidades que imponen las características de los practicantes y los programas de formación de actividades de Yoga.
- Elaborando un plan de coordinación con otras áreas y/o técnicos de la entidad.
- Estableciendo las situaciones de riesgo potencial que se pueden presentar ante el desarrollo de las actividades de Yoga incluidas en la oferta de instalaciones deportivas, la forma de detectarlas y de corregirlas.

CE2.5 En un supuesto práctico, elaborar un análisis diagnóstico a partir de las distintas fuentes de información propuestas, registrándolo en la forma y soporte más adecuados para ser utilizado como punto de partida en la realización de un programa de instrucción en Yoga para diferentes tipos de practicantes.

CE2.6 En un supuesto práctico de programación general de una entidad ficticia y de un análisis diagnóstico del contexto de intervención previamente efectuado, Identificar los niveles de concreción que se establecen en lo relativo a objetivos, consignas y cuanta información sea de relevancia para la impartición práctica de un programa de instrucción en Yoga para diferentes tipos de practicantes.

CE2.7 En un supuesto de impartición de una sesión de Yoga:

- Identificar las características y expectativas de los practicantes reflejadas en el programa a partir del análisis diagnóstico.
- Detectar aquellas variaciones significativas y la adecuación o no del ritmo de evolución de los componentes del grupo.
- Establecer las adaptaciones en el desarrollo de los programas de actividades de Yoga para diferentes tipos de practicantes.

C3: Establecer los procesos y periodicidad para la evaluación cualitativa y cuantitativa de los objetivos establecidos en los distintos programas de instrucción en Yoga.

CE3.1 En un supuesto práctico, de programa de instrucción en Yoga, debidamente caracterizado, establecer la secuencia temporal de evaluación concretando las técnicas, instrumentos y fines para cada fase.

CE3.2 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de instrucción en Yoga, debidamente caracterizado, valorar de manera diferenciada la instalación, los medios, las prestaciones, los horarios y la optimización de tiempos, espacios y recursos estableciéndolos como indicadores fiables en la determinación global de la calidad del servicio.

CE3.3 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de instrucción en Yoga, debidamente caracterizado, determinar los instrumentos, materiales y técnicas de evaluación en congruencia con lo estipulado en la programación para obtener una información lo más objetiva posible sobre el proceso y los resultados, especialmente en lo relativo al grado de satisfacción de los practicantes.

CE3.4 En un supuesto práctico, de programa de instrucción en Yoga, debidamente caracterizado, establecer la evaluación del progreso en la mejora de la ejecución práctica de técnicas de Yoga y satisfacción del practicante discriminado de manera diferenciada aspectos relativos a:

- La mejora de la condición física y posibles carencias en las capacidades físicas más relacionadas con la salud.
- El dominio técnico sobre la ejecución de las habilidades específicas relacionadas con las técnicas de Yoga.
- Los errores de ejecución técnica, sus causas y efectos negativos.
- La percepción consciente de su evolución y su salud y calidad de vida.
- El grado de satisfacción de las expectativas del practicante.

- El grado de adecuación de la metodología de instrucción utilizada y el nivel de los objetivos alcanzados.
- El grado de adaptación necesario en los instrumentos y técnicas habituales para personas con discapacidad que participen en las sesiones.

C4: Analizar y llevar a cabo el proceso de evaluación en sesiones de instrucción en Yoga y su desarrollo de la práctica, para mejorarla y adaptarla a sus necesidades y expectativas, y observando medidas de prevención de riesgos.

CE4.1 Indicar los tipos de evaluación y los aspectos que se deben evaluar en la enseñanza y el acondicionamiento físico en procesos de instrucción de Yoga.

CE4.2 Identificar los métodos de evaluación de los aprendizajes y mejoras obtenidas en procesos de instrucción de Yoga para diferentes tipos de practicantes.

CE4.3 Ejecutar el proceso de evaluación de procesos de instrucción de Yoga para diferentes tipos de practicantes, en programas desarrollados y debidamente caracterizados, simulando que los compañeros son practicantes, según las directrices dadas.

CE4.4 Aplicar técnicas de procesado e interpretación de datos obtenidos en la evaluación práctica de un proceso de instrucción en Yoga para establecer las correcciones operativas inmediatas y aplicarlos en la mejora de futuros programas.

## Contenidos

### 1 Análisis del practicante en instrucción en Yoga.

- Aspectos básicos de aplicación:
  - Demostración y ayudas.
  - Normas de seguridad, riesgos y síntomas de fatiga.
  - Adaptación a las tipologías de los practicantes.
  - Contraindicaciones.
- Medidas antropométricas en el ámbito del Yoga:
  - Fundamentos biológicos.
  - Biotipología: clasificaciones.
  - Pruebas antropométricas protocolos, aplicación autónoma, colaboración con técnicos especialistas.
  - Instrumentos de medición.
  - Análisis y comprobación de los resultados.
- Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del Yoga:
  - Fundamentos biológicos.
  - Pruebas biológico-funcionales.
  - Instrumentos de medida.
  - Análisis y comprobación de los resultados.
- Pruebas de análisis postural en el ámbito del Yoga:
  - Fundamentos biológicos.
  - Pruebas de análisis postural para el rendimiento físico: protocolos, aplicación autónoma, colaboración con técnicos especialistas.
  - Instrumentos de medida.
  - Análisis y comprobación de los resultados.
- Pruebas y test de valoración de la condición física para las actividades de Yoga:
  - Fundamentos biológicos.
  - Tests de campo y de laboratorio: protocolos, aplicación autónoma, colaboración con técnicos especialistas.
  - Instrumentos y aparatos de medida.
  - Análisis y comprobación de los resultados.
- Personalidad, motivaciones e intereses, fundamentos y valoración en el ámbito del Yoga:
  - Bases de la personalidad.

- Necesidades personales y sociales.
- Motivación.
- Actitudes.
- Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación.
- Características psicoafectivas de personas pertenecientes a colectivos especiales.
- Entrevista personal en el ámbito del Yoga:
  - Cuestionarios de entrevista: ámbito de aplicación - modelos - fichas de registro.
  - Técnicas de entrevista personal.
  - Dinámica relacional entrevistador-entrevistado.
  - Normativa vigente de protección de datos.
  - Criterios deontológicos profesionales de confidencialidad.

## 2. Análisis diagnóstico previo a la programación de actividades de instrucción en Yoga.

- Interpretación de la Programación General de la Entidad:
  - Estructura del programa.
  - Modelos de programa.
  - Programas alternativos.
- Recogida de datos e información:
  - Tipos de practicante.
  - Infraestructura.
  - Espacios y materiales a utilizar.
  - Recursos humanos.
- Análisis del contexto de intervención y oferta adaptada de actividades.
- Análisis diagnóstico - orientaciones para la concreción de la Programación General:
  - Metodología.
  - Objetivos a cumplir.
  - Adecuación y respuesta a las necesidades y expectativas de la demanda.
- Integración y tratamiento de la información obtenida:
  - Modelos de documentos.
  - Registro físico.
  - Soportes y recursos informáticos.
  - Flujo de la información: ubicación y comunicación de los datos elaborados.

## 3 Evaluación programática y operativa en la instrucción del Yoga.

- Procesos y periodicidad de la evaluación en relación al programa de referencia.
- Aspectos cuantitativos y cualitativos de la evaluación.
- Diseño de los procesos de la evaluación:
  - Objetivos, indicadores, técnicas para la recogida de datos.
  - Instrumentos y métodos para la recogida de datos.
  - Procesamiento de la información.
  - Análisis e interpretación de la información.
  - Establecimiento de medidas correctoras – optimizar el programa.
- Evaluación del proceso, resultados y calidad del servicio.
- Periodicidad de la evaluación - cronograma de la misma.
- Evaluación operativa de programas de actividades de Yoga a diferentes tipos de practicantes:
  - Aspectos elementales de la evaluación operativa: Objetivos, Evaluación del aprendizaje, Proceso de la evaluación, Medidas correctoras atendiendo a la evaluación, Herramientas de observación, control y evaluación y Evaluación del programa.
  - Control básico del desarrollo de la sesión.

- Control de la participación.
- Control de la contingencia y previsión de incidencias.
- Control del uso de la instalación, su equipamiento, equipos y materiales.
- Actuación y ubicación del instructor.
- Registro, tratamiento e interpretación de datos.
- Confección de memorias.

## UNIDAD FORMATIVA 2

**Denominación:** PROGRAMACIÓN Y GESTIÓN DE RECURSOS EN ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA

**Código:** UF1919

**Duración:** 60 horas

**Referente de competencia:** Esta unidad formativa se corresponde con la RP2, la RP3 y la RP4.

### Capacidades y criterios de evaluación

C1: Analizar y definir los procesos de adaptación fisiológica del organismo a la actividad física en Yoga y relacionar estos procesos con la salud, la mejora de la calidad de vida y el bienestar.

CE1.1 Describir los efectos de la práctica sistematizada del Yoga sobre los elementos estructurales y funcionales de diferentes sistemas del organismo y explicar la relación existente entre los mecanismos adaptativos y la mejora de las capacidades físicas y orgánicas.

CE1.2 Describir los mecanismos de adaptación funcional de los diferentes sistemas y aparatos del organismo humano al esfuerzo físico en general y a la práctica más física del Yoga (Vinyasas y asanas) en particular.

CE1.3 Indicar los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de sobreentrenamiento o fatiga crónica e identificare los signos que delatan esta situación.

CE1.4 Explicar las características fisiológicas que definen el desarrollo biológico del ser humano desde la infancia hasta la vejez.

CE1.5 En un supuesto práctico, a partir de modelos anatómicos que representen los diferentes sistemas y aparatos del organismo:

- Relacionar la estructura de cada órgano con la función que realiza.
- Explicar la fisiología de cada sistema o aparato indicando las interacciones entre las diferentes estructuras que lo integran y su repercusión en el rendimiento físico.

CE1.6 Explicar la relación directa que existe entre la práctica del Yoga y la salud y calidad de vida.

CE1.7 Clasificar las actividades en función del gasto energético que comportan y explicar la influencia de la actividad física en general y del Yoga en particular sobre el control de la composición corporal.

CE1.8 Indicar las contraindicaciones absolutas y relativas en la práctica de las diferentes actividades y ejercicios de Yoga argumentando las razones.

C2: Definir los objetivos de una programación de yoga de acuerdo a las características de un grupo de practicantes, teniendo en cuenta los datos obtenidos a través del análisis diagnóstico, adaptándolos a sus características, necesidades y expectativas.

CE2.1 Describir y justificar la selección de objetivos de programación de una sala de Yoga a partir de datos obtenidos en análisis diagnósticos del contexto de intervención y la relación con las características de unos practicantes.

CE2.2 En un supuesto práctico de programación general de referencia de actividades de Yoga identificar y describir los objetivos y los resultados que se prevé que alcanzarán los participantes al finalizar el período de desarrollo de dicha programación.

CE2.3 En un supuesto práctico en el que se identifican unas características y necesidades del grupo de practicantes de Yoga:

- Describir la información obtenida del perfil del grupo de practicantes.
- Identificar la experiencia previa en actividades de Yoga.
- Establecer los niveles de habilidad motriz.
- Identificar la predisposición emocional del grupo de practicantes.
- Identificar las necesidades de supervisión y apoyo durante las actividades.
- Identificar los problemas en la asimilación de la información.
- Seleccionar el tipo y grado de actividad y secuenciación de las técnicas.
- Concretar los objetivos a conseguir al final del programa de actividades.

C3: Elaborar programas de instrucción en Yoga para diferentes tipos de practicantes, definiendo y estableciendo estrategias metodológicas adaptadas a su tipología y a la complejidad de diversos tipos de actividades de Yoga para establecer la progresión de su aprendizaje.

CE3.1 Identificar teorías y métodos de planificación y programación de actividades de instrucción en Yoga

CE3.2 En un supuesto práctico, utilizar el análisis diagnóstico como punto de partida para la elaboración del programa de instrucción en Yoga para diferentes tipos de practicantes.

CE3.3 Describir los criterios que determinan la seguridad, adecuación y efectividad de un programa, enumerando los factores a tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución de los distintos ejercicios y/o actividades.

CE3.4 En supuestos prácticos en los que se identifique a un practicante o grupo de practicantes, formular los objetivos operativos en función de sus características, intereses, necesidades, medios y tiempo disponible, de forma que sean verificables, medibles, realizables, precisos y motivantes, exponiendo las directrices y criterios para:

- Asignar actividades a cada uno de los objetivos propuestos.
- Secuenciar las acciones para ejecutar el programa.
- Temporalizar las actividades del programa.
- Seleccionar los métodos y procedimientos a utilizar.
- Seleccionar los recursos y medios materiales a utilizar.

CE3.5 En diferentes supuestos prácticos donde se reconozcan los objetivos operativos y, por lo tanto, las expectativas y las características de los practicantes, elaborar un programa de instrucción en Yoga para diferentes tipos de practicantes, determinando:

- El tipo de sesiones describiendo la metodología de instrucción y las progresiones de enseñanza.
- Las fases que debe tener la sesión de Yoga y explicar las características de cada una de ellas, precisando la secuencia de las actividades y ejercicios que se utilizan.
- Las actividades y ejercicios a desarrollar en cada fase y su temporalización.
- El material necesario.
- Las posibles adaptaciones y/o modificaciones de las actividades y técnicas en función de las características y las necesidades del practicante.
- Las actividades alternativas adecuadas a las posibilidades y limitaciones de los practicantes con menor grado de autonomía personal.

- El uso de símbolos, y esquemas gráficos para representar movimientos y ejercicios y asanas tipo en la forma y soporte más adecuados.

CE3.6 Definir una metodología de instrucción de actividades de Yoga y proponer las estrategias de instrucción y las posibles adaptaciones, en función de unas características de grupos de practicantes según sus posibilidades de ejecución, motivación y objetivos de una programación.

CE3.7 identificar los sistemas de entrenamiento más habituales para el desarrollo de la fuerza-resistencia y de la flexibilidad-elasticidad muscular como capacidades físicas y comparar sus efectos y metodología de aplicación con la práctica sistemática y continuada de vinyasa y asana, para establecer afinidades y correspondencias en los fundamentos científicos que existen entre el modelo occidental de desarrollo de la condición física y el modelo de práctica de la parte más física del Yoga (vinyasa, karana y asana) conforme a la tradición hindú.

CE3.8 En un supuesto práctico de programación, justificar la selección de la metodología didáctica y de la estrategia de instrucción teniendo en cuenta todas las variables identificadas.

C4: Aplicar procedimientos para la gestión de espacios, recursos y materiales para la realización de actividades de instrucción en Yoga, y de acuerdo a un protocolo, al plan de prevención de riesgos y a la normativa vigente, atendiendo a criterios de accesibilidad.

CE4.1 Identificar los factores de riesgo, zonas potencialmente peligrosas en una sala y espacios, barreras físicas y obstáculos existentes, proponiendo los apoyos y las adaptaciones a realizar para favorecer la accesibilidad, la autonomía personal y autodeterminación del practicante en actividades de Yoga.

CE4.2 Explicar los procesos para la gestión de instalaciones y materiales en actividades Yoga.

CE4.3 En un caso práctico de elaboración de un programa de actividades de Yoga, proponer un calendario de inventariado y mantenimiento de la sala en el modelo de hoja de control o formulario normalizado.

CE4.4 Describir los criterios que determinan la seguridad, adecuación y efectividad en el uso de materiales específicos de Yoga, enumerando factores a tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante la ejecución de las técnicas y/o actividades.

CE4.5 En un supuesto práctico de elaboración de una programación de actividades de instrucción en Yoga, teniendo en cuenta una programación general de referencia, identificar y describir proponiendo soluciones en:

- Situaciones de riesgo durante la práctica de pranayama por hiperventilación y mala práctica.
- Alteraciones por ruidos de actividades colindantes.
- Deterioro de material específico de la sala.
- Falta de higiene y limpieza de la sala.
- Uso inapropiado del material.
- Ausencia de normas de uso de la sala.
- Desconocimiento, por parte de los técnicos, del protocolo de prevención de riesgos y guía para la acción preventiva de la entidad, instalación y/o centro y la normativa vigente.

CE4.6 En un supuesto práctico de elaboración de un calendario de actividades de una sala de Yoga, diseñar una propuesta de coordinación de actividades de diversos niveles y horarios de instrucción.

CE4.7 Seleccionar estrategias de marketing y publicidad en la divulgación de las actividades de Yoga de la sala, y observando la normativa vigente en protección de datos.

CE4.8 En un supuesto práctico de gestión de una instalación con actividades de instrucción en Yoga y donde se cumplen las medidas de seguridad:

- Describir las características del espacio para realizar actividades de instrucción en Yoga.
- Describir las medidas de seguridad para reducir el riesgo de lesiones o accidentes.
- Aplicar las técnicas de inventariado y actualización de material.
- Describir el protocolo y guía para la prevención de riesgos.
- Explicitar el calendario de actividades.
- Justificar la organización y horarios de la sala.

## Contenidos

### 1. Adaptación funcional - Respuesta saludable a la práctica del Yoga.

- Los procesos adaptativos en las actividades de Yoga:
  - Ajuste, huella y adaptación funcional: Adaptación aguda y adaptación crónica.
  - Síndrome General de Adaptación.
  - Umbral de estimulación.
  - Supercompensación.
  - Repercusión orgánica: refuerzo de órganos y sistemas.
- Metabolismo energético.
- Adaptación cardio-vascular.
- Adaptación del Sistema respiratorio.
- Adaptación del Sistema nervioso y endocrino.
- Adaptación del Sistema músculo-esquelético.
- Distensibilidad muscular: Límites- incremento adaptativo.
- Fatiga y recuperación:
  - Fatiga post ejercicio: desgaste estructural y merma metabólica.
  - Recuperación post actividad física.
  - Fatiga crónica.
  - Sobreentrenamiento.
- Concepto de salud y su relación con el Yoga.
- Efectos adaptativos específicos del Yoga sobre la salud y la calidad de vida.
- Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividades de Yoga.
- Higiene corporal y postural a través de las actividades de Yoga.
- Hábitos de vida saludables. Factores condicionantes del nivel de condición psicofísica saludable.

### 2. Factores de la condición física y motriz en Yoga.

- Condición Física – Capacidades Físicas.
- Condición Física en el ámbito de la salud – Componentes:
  - Resistencia: aeróbica.
  - Fuerza resistencia.
  - Flexibilidad – Elasticidad muscular.
  - Composición corporal.
- Capacidades coordinativas:
  - Propiocepción, equilibrio y coordinación en Yoga.
- Desarrollo de las capacidades físicas implicadas en Yoga:
  - Fuerza-resistencia: tensión muscular sostenida.
  - Mejora de la fuerza-resistencia: asanas de tonificación muscular.
  - Flexibilidad-elasticidad muscular: limitación articular, facilitación por estimulación de los reflejos miotático-propiceptivos.

- Mejora de la flexibilidad-elasticidad muscular – los asanas como ejercicios técnicos de estiramiento muscular: pasivos y activos (facilitados y no facilitados).

### **3. Gestión de espacios y recursos materiales en actividades de instrucción en Yoga.**

- Características de los espacios:
  - Espacios e instalaciones específicas para actividades de Yoga.
  - Espacios alternativos y adaptados.
  - Espacios al aire libre.
- Ámbitos de desarrollo de actividades de Yoga:
  - Centros de Yoga.
  - Centros cívicos.
  - Escuelas.
  - Gimnasios y centros deportivos.
  - Organismos oficiales (hospitales, cárceles).
- Características del demandante de actividades de Yoga.
- Recursos materiales y de soporte en Yoga:
  - Material tradicional.
  - Colchonetas.
  - Mantas.
  - Cintas.
  - Bloques.
  - Cojines de distintos tamaños.
  - Equipo musical.
  - Otros materiales adaptados.
- Promoción y divulgación de las actividades de Yoga:
  - Objetivos de la promoción.
  - Valoración económica.
  - Estrategias de marketing aplicadas.
  - Seguimiento y evaluación.
- Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones:
  - Aplicación de normas, medidas de seguridad y prevención.
  - Aplicación de la normativa vigente sobre seguridad y prevención de riesgos en instalaciones.
  - Medidas generales de prevención de riesgos laborales en las instalaciones y normativa aplicable.
- Riesgos característicos de las instalaciones para actividades de Yoga.
- Protocolos de seguridad.
- Guía para la acción preventiva.
- Accesibilidad a instalaciones de Yoga y deportivas.
- Inventariado y mantenimiento del material.

### **4. Programación de la instrucción en Yoga.**

- Marco teórico: la programación en el ámbito del Yoga.
- Criterios de adaptación de las sesiones a las distintas necesidades y tipología los de practicantes: (embarazadas, edad escolar; adultos, mayores de 65 años, colectivos especiales, entre otros).
- Criterios de aplicación metodológica y estrategias didácticas individualizadas y en grupo de instrucción de actividades de Yoga.
- Integración de las distintas variables:
  - Recogida de datos e información.
  - Análisis diagnóstico.
  - Interpretación de pruebas tests y cuestionarios.

- Análisis comparativo en valoraciones sucesivas - evolución de los practicantes.
- Criterios de programación:
  - Objetivos de referencia del centro o entidad.
  - Tipología de los practicantes.
  - Infraestructura, espacios, y materiales.
  - Metodología, objetivos.
  - Recursos humanos.
  - Confort y entorno de desarrollo.
- Elaboración de programas en ámbitos y contextos específicos:
  - Adecuación y respuestas específicas a las necesidades y expectativas de los practicantes.
  - Diseño de objetivos de las actividades de Yoga.
  - Limitación de autonomía por discapacidad.
  - Adaptaciones y contraindicaciones en situaciones de limitación funcional o patología.
- Estructura del programa.
- Estructura de la sesión de Yoga:
  - Inicio.
  - Núcleo principal.
  - Conclusión de la sesión.

#### **5. Actividades de Yoga aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal.**

- Discapacidad: concepto, tipos y características.
- Clasificaciones médico-deportivas y su transferencia al Yoga:
  - Proceso de adaptación y contraindicaciones.
  - Factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad.
  - Organización y adaptación de recursos.
  - Barreras arquitectónicas y adaptación de las instalaciones.

#### **Orientaciones metodológicas**

La secuencia de impartición de las Unidades Formativas deberá seguir el orden en el que aparecen en el Módulo Formativo. Para acceder a la unidad formativa 2 debe haberse superado la unidad formativa 1

#### **Criterios de acceso para los alumnos**

Serán los establecidos en el artículo 4 del Real Decreto que regula el certificado de profesionalidad de la familia profesional al que acompaña este anexo.

### **MÓDULO FORMATIVO 3**

**Denominación:** METODOLOGÍA DE LA INSTRUCCIÓN EN SESIONES DE YOGA.

**Código:** MF2040\_3

**Nivel de cualificación profesional:** 3

**Asociado a la Unidad de Competencia:**

UC2040\_3: Concretar, dirigir y dinamizar sesiones de instrucción en Yoga de acuerdo a las características, necesidades y expectativas de los practicantes.

**Duración:** 160 horas

## UNIDAD FORMATIVA 1

**Denominación:** ANÁLISIS DIAGNÓSTICO Y EVALUACIÓN EN INSTRUCCIÓN DE YOGA.

**Código:** UF0673

**Duración:** 60 horas

**Referente de competencia:** Esta unidad formativa se corresponde con la RP1 y la RP5.

### Capacidades y criterios de evaluación

C1: Definir y aplicar pruebas para la determinación del nivel de habilidad motriz, el nivel de condición física, el nivel de condición biológica, intereses, motivaciones y grado de autonomía personal de los distintos practicantes, en función de su género, edad y características personales.

CE1.1 Definir los parámetros básicos susceptibles de aportar información sobre la condición física, aptitud biológica y nivel de habilidad motriz de una persona de una tipología dada.

CE1.2 Demostrar y explicar el procedimiento de realización y campo de aplicación de diferentes tests, pruebas y cuestionarios, así como las características y uso del material para realizarlos.

CE1.3 Describir tests de aptitud física y biológica, pruebas de nivel de habilidad motriz y cuestionarios en número y variedad suficientes.

CE1.4 En un supuesto práctico, confeccionar una batería de pruebas seleccionando las más adecuadas a los parámetros a medir, a la tipología del practicante y a los medios disponibles.

CE1.5 En un supuesto práctico, aplicar los tests o pruebas:

- Demostrando personalmente la forma de realizarlo.
- Indicando las normas de seguridad que se deben observar.
- Identificando las condiciones fisiológicas o patológicas en que están contraindicados.
- Identificando signos indicadores de riesgo antes y/o durante su ejecución.
- Suministrando las ayudas que requieren los practicantes, especialmente a aquellos que tienen un menor grado de autonomía personal.
- Registrando el resultado obtenido en el modelo y soporte establecido.

CE1.6 Explicar e identificar los fenómenos fisiológicos y los signos de fatiga que pueden ocurrir durante la ejecución de los tests y pruebas.

C2: Describir y realizar el análisis diagnóstico del contexto de intervención recabando, procesando e integrando los distintos tipos de información obtenida para concretar los objetivos operativos de los programas y de las sesiones de actividades de Yoga a partir de la programación general de referencia.

CE2.1 En un supuesto práctico, a partir del resultado ficticio de la aplicación de una batería de pruebas, tests y cuestionarios determinar las características, necesidades, intereses y expectativas de distintos practicantes y la forma de utilizar esta información de forma preferente en el análisis diagnóstico.

CE2.2 Identificar y aplicar la normativa vigente en materia de seguridad y prevención de riesgos relacionada con las instalaciones deportivas susceptibles de incluir actividades de Yoga y su relación con el resto de las actividades que en ellas se realizan.

CE2.3 Identificar y describir las características, el equipamiento básico y material auxiliar necesario para la impartición de actividades de Yoga.

CE2.4 En un supuesto práctico, describir y optimizar las posibilidades operativas de utilización de los recursos materiales y humanos:

- Estableciendo la ratio más adecuada.
- Distribuyendo el material disponible en función de las necesidades que imponen las características de los practicantes y los programas de formación de actividades de Yoga.
- Elaborando un plan de coordinación con otras áreas y/o técnicos de la entidad.
- Estableciendo las situaciones de riesgo potencial que se pueden presentar ante el desarrollo de las actividades de Yoga incluidas en la oferta de instalaciones deportivas, la forma de detectarlas y de corregirlas.

CE2.5 En un supuesto práctico, elaborar un análisis diagnóstico a partir de las distintas fuentes de información propuestas, registrándolo en la forma y soporte más adecuados para ser utilizado como punto de partida en la realización de un programa de instrucción en Yoga para diferentes tipos de practicantes.

CE2.6 En un supuesto práctico de programación general de una entidad ficticia y de un análisis diagnóstico del contexto de intervención previamente efectuado, identificar los niveles de concreción que se establecen en lo relativo a objetivos, consignas y cuanta información sea de relevancia para la impartición práctica de un programa de instrucción en Yoga para diferentes tipos de practicantes.

CE2.7 En un supuesto de impartición de una sesión de Yoga:

- Identificar las características y expectativas de los practicantes reflejadas en el programa a partir del análisis diagnóstico.
- Detectar aquellas variaciones significativas y la adecuación o no del ritmo de evolución de los componentes del grupo.
- Establecer las adaptaciones en el desarrollo de los programas de actividades de Yoga para diferentes tipos de practicantes.

C3: Establecer los procesos y periodicidad para la evaluación cualitativa y cuantitativa de los objetivos establecidos en los distintos programas de instrucción en Yoga.

CE3.1 En un supuesto práctico, de programa de instrucción en Yoga, debidamente caracterizado, establecer la secuencia temporal de evaluación concretando las técnicas, instrumentos y fines para cada fase.

CE3.2 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de instrucción en Yoga, debidamente caracterizado, valorar de manera diferenciada la instalación, los medios, las prestaciones, los horarios y la optimización de tiempos, espacios y recursos estableciéndolos como indicadores fiables en la determinación global de la calidad del servicio.

CE3.3 En un supuesto práctico, de evaluación de un programa de instrucción en Yoga, debidamente caracterizado, determinar los instrumentos, materiales y técnicas de evaluación en congruencia con lo estipulado en la programación para obtener una información lo más objetiva posible sobre el proceso y los resultados, especialmente en lo relativo al grado de satisfacción de los practicantes.

CE3.4 En un supuesto práctico, de programa de instrucción en Yoga, debidamente caracterizado, establecer la evaluación del progreso en la mejora de la ejecución práctica de técnicas de Yoga y satisfacción del practicante discriminado de manera diferenciada aspectos relativos a:

- La mejora de la condición física y posibles carencias en las capacidades físicas más relacionadas con la salud.
- El dominio técnico sobre la ejecución de las habilidades específicas relacionadas con las técnicas de Yoga.
- Los errores de ejecución técnica, sus causas y efectos negativos.
- La percepción consciente de su evolución y su salud y calidad de vida.

- El grado de satisfacción de las expectativas del practicante.
- El grado de adecuación de la metodología de instrucción utilizada y el nivel de los objetivos alcanzados.
- El grado de adaptación necesario en los instrumentos y técnicas habituales para personas con discapacidad que participen en las sesiones.

C4: Analizar y llevar a cabo el proceso de evaluación en sesiones de instrucción en Yoga y su desarrollo de la práctica, para mejorarla y adaptarla a sus necesidades y expectativas, y observando medidas de prevención de riesgos.

CE4.1 Indicar los tipos de evaluación y los aspectos que se deben evaluar en la enseñanza y en el acondicionamiento físico en procesos de instrucción de Yoga.

CE4.2 Identificar los métodos de evaluación de los aprendizajes y mejoras obtenidas en procesos de instrucción de Yoga para diferentes tipos de practicantes.

CE4.3 Ejecutar el proceso de evaluación de procesos de instrucción de Yoga para diferentes tipos de practicantes, en programas desarrollados y debidamente caracterizados, simulando que los compañeros son practicantes, según las directrices dadas.

CE4.4 Aplicar técnicas de procesado e interpretación de datos obtenidos en la evaluación práctica de un proceso de instrucción en Yoga para establecer las correcciones operativas inmediatas y aplicarlos en la mejora de futuros programas.

## Contenidos

### 1. Análisis del practicante en instrucción en Yoga.

- Aspectos básicos de aplicación:
  - Demostración y ayudas.
  - Normas de seguridad, riesgos y síntomas de fatiga.
  - Adaptación a las tipologías de los practicantes.
  - Contraindicaciones.
- Medidas antropométricas en el ámbito del Yoga:
  - Fundamentos biológicos.
  - Biotipología: clasificaciones.
  - Pruebas antropométricas protocolos, aplicación autónoma, colaboración con técnicos especialistas.
  - Instrumentos de medición.
  - Análisis y comprobación de los resultados.
- Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del Yoga:
  - Fundamentos biológicos.
  - Pruebas biológico-funcionales.
  - Instrumentos de medida.
  - Análisis y comprobación de los resultados.
- Pruebas de análisis postural en el ámbito del Yoga:
  - Fundamentos biológicos.
  - Pruebas de análisis postural para el rendimiento físico: protocolos, aplicación autónoma, colaboración con técnicos especialistas.
  - Instrumentos de medida.
  - Análisis y comprobación de los resultados.
- Pruebas y test de valoración de la condición física para las actividades de Yoga:
  - Fundamentos biológicos.
  - Tests de campo y de laboratorio: protocolos, aplicación autónoma, colaboración con técnicos especialistas.
  - Instrumentos y aparatos de medida.
  - Análisis y comprobación de los resultados.

- Personalidad, motivaciones e intereses, fundamentos y valoración en el ámbito del Yoga:
  - Bases de la personalidad.
  - Necesidades personales y sociales.
  - Motivación.
  - Actitudes.
  - Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación.
  - Características psicoafectivas de personas pertenecientes a colectivos especiales.
- Entrevista personal en el ámbito del Yoga:
  - Cuestionarios de entrevista: ámbito de aplicación - modelos - fichas de registro.
  - Técnicas de entrevista personal.
  - Dinámica relacional entrevistador- entrevistado.
  - Normativa vigente de protección de datos.
  - Criterios deontológicos profesionales de confidencialidad.

## **2. Análisis diagnóstico previo a la programación de actividades de instrucción en Yoga.**

- Interpretación de la Programación General de la Entidad:
  - Estructura del programa.
  - Modelos de programa.
  - Programas alternativos.
- Recogida de datos e información:
  - Tipos de practicante.
  - Infraestructura.
  - Espacios y materiales a utilizar.
  - Recursos humanos.
- Análisis del contexto de intervención y oferta adaptada de actividades.
- Análisis diagnóstico - orientaciones para la concreción de la Programación General:
  - Metodología.
  - Objetivos a cumplir.
  - Adecuación y respuesta a las necesidades y expectativas de la demanda.
- Integración y tratamiento de la información obtenida:
  - Modelos de documentos.
  - Registro físico.
  - Soportes y recursos informáticos.
  - Flujo de la información: ubicación y comunicación de los datos elaborados.

## **3. Evaluación programática y operativa en la instrucción del Yoga.**

- Procesos y periodicidad de la evaluación en relación al programa de referencia.
- Aspectos cuantitativos y cualitativos de la evaluación.
- Diseño de los procesos de evaluación:
  - Objetivos, indicadores, técnicas para la recogida de datos.
  - Instrumentos y métodos para la recogida de datos.
  - Procesamiento de la información.
  - Análisis e interpretación de la información.
  - Establecimiento de medidas correctoras – optimizar el programa.
- Evaluación del proceso, resultados y calidad del servicio.
- Periodicidad de la evaluación - cronograma de la misma.
- Evaluación operativa de programas de actividades de Yoga a diferentes tipos de practicantes:
  - Aspectos elementales de la evaluación operativa: objetivos, evaluación del aprendizaje, proceso de la evaluación, medidas correctoras atendiendo a la

evaluación, herramientas de observación, control y evaluación y evaluación del programa.

- Control básico del desarrollo de la sesión.
- Control de la participación.
- Control de la contingencia y previsión de incidencias.
- Control del uso de la instalación, su equipamiento, equipos y materiales.
- Actuación y ubicación del instructor.
- Registro, tratamiento e interpretación de datos.
- Confección de memorias.

## UNIDAD FORMATIVA 2

**Denominación:** DISEÑO Y DIRECCIÓN DE SESIONES Y ACTIVIDADES DE YOGA

**Código:** UF1920

**Duración:** 90 horas

**Referente de competencia:** Esta unidad formativa se corresponde con la RP2, la RP3 y la RP4.

### Capacidades y criterios de evaluación

C1: Disponer las condiciones de distintas tipologías de salas de Yoga, de su área de trabajo y el material de apoyo correspondiente para la práctica de actividades de instrucción en Yoga, observando medidas de prevención de riesgos y atendiendo a criterios de accesibilidad.

CE1.1 Describir las condiciones de una sala y el material que se utiliza en una actividad de instrucción en Yoga.

CE1.2 Explicar la relación existente entre las condiciones del entorno y la mejora de la salud y el bienestar del practicante.

CE1.3 En un supuesto práctico de actividades de instrucción en Yoga, identificar, describir y, en su caso, proponer medidas correctoras sobre:

- Las medidas de seguridad y protocolos de prevención de riesgos de la entidad.
- Las condiciones de higiene de espacios, indumentaria y material.
- La temperatura idónea para la ejecución de sesiones y actividades de Yoga.
- La indumentaria del instructor.
- Las medidas de seguridad respecto a los materiales y espacio.
- Las incidencias de la sala y el procedimiento de registro (hojas de control entre otros) e información de las mismas.

CE1.4 En un supuesto práctico de una sesión de instrucción en Yoga aplicar las medidas de seguridad y prevención de riesgos según protocolos y guías para la acción preventiva establecidos por la entidad, instalación y/o centro, según la normativa vigente y atendiendo a criterios de accesibilidad.

CE1.5 En un supuesto práctico de una actividad de instrucción en Yoga, acondicionar el espacio físico y los materiales que se utilizarán atendiendo a los siguientes criterios:

- De confort físico, higiénico, acústico y ambiental.
- De seguridad y prevención de riesgos conforme a los protocolos de establecidos.
- De indumentaria e imagen general del instructor/a.

- De las ratios practicante/m<sup>2</sup>, practicantes/profesor y practicantes/materiales auxiliares.
- Optimización de la comunicación entre el instructor/a y los practicantes.
- Disposición y uso de canales y recursos para registrar y comunicar las posibles incidencias que se produzcan.

C2: Diseñar sesiones de instrucción en Yoga conforme a la programación operativa de referencia, aplicando la metodología establecida en dicha programación adaptada a las características y necesidades de los practicantes y a los medios disponibles, explicitando las medidas de prevención de riesgos que impone la normativa vigente y comprobando que se respetan los criterios de accesibilidad establecidos.

CE2.1 Analizar la programación de una sala de Yoga para discriminar los objetivos, las orientaciones metodológicas y todos los aspectos relevantes relacionados con espacios, medios y materiales auxiliares.

CE2.2 Concretar y secuenciar los objetivos de sesiones de actividades de instrucción en Yoga según la información obtenida acerca del perfil biológico y funcional de los practicantes a partir de los cuestionarios, observación y pruebas registrados en la programación de la sala y de otras fuentes complementarias.

CE2.3 Aplicar los principios filosóficos y éticos básicos de la tradición del Yoga en sesiones y actividades de Yoga.

CE2.4 Seleccionar los recursos didácticos de intervención que aseguran la comprensión de las instrucciones durante las técnicas del Hatha Yoga y el desarrollo de las distintas actividades.

CE2.5 Identificar los posibles riesgos derivados de ejecuciones prácticas deficientes y/o repetitivas y la forma de prevenirlos.

CE2.6 En un supuesto práctico de sesión de actividades de instrucción en Yoga donde se explicitan las características de unos practicantes:

- Interpretar los resultados de las pruebas.
- Relacionar los resultados de una evaluación inicial y periódica con la secuenciación de la aplicación de las técnicas del Hatha Yoga.
- Concretar la secuencia e integrar la intensidad de la aplicación de las técnicas del Hatha Yoga.
- Identificar los beneficios en las estructuras anatómico funcionales asociados a cada técnica y movimiento corporal.
- Seleccionar y utilizar los recursos y estrategias de comunicación con el practicante.
- Adaptar y aplicar estrategias metodológicas para fomentar la motivación del practicante.
- Identificar y prevenir posibles riesgos en la ejecución de las técnicas.
- Identificar y corregir las faltas de higiene durante la práctica.
- Integrar en la metodología de desarrollo de las distintas actividades la forma de explicarlas y justificarlas conforme a los principios filosóficos y éticos que sustentan el Yoga.

C3: Aplicar técnicas de dirección y dinamización de sesiones de instrucción en Yoga, conforme al diseño operativo de la misma adaptándose a las características y necesidades de los practicantes y materiales establecidos para su desarrollo, adoptando las medidas de prevención de riesgos y asegurando la accesibilidad a todos los practicantes.

CE3.1 En un supuesto práctico de instrucción de una técnica de Yoga ajustar el nivel de ejecución de la práctica a las características del practicante proporcionándole los instrumentos y la información necesaria para asegurar la ejecución evitando sobrepasar los límites corporales.

CE3.2 Explicar las consecuencias nocivas derivadas de los errores de ejecución técnica en las actividades y ejercicios de Yoga, discriminando los riesgos puntuales

e inmediatos, de los que se producen por un efecto acumulativo a partir de la repetición de dichos errores de manera continuada.

CE3.3 En un supuesto práctico de instrucción de una técnica de Yoga a un grupo de practicantes de unas características previamente establecidas, explicar e identificar las contraindicaciones y adaptaciones para prevenir los errores y evitar lesiones e involuciones.

CE3.4 En un supuesto práctico de actividad de instrucción en Yoga adaptar los soportes o materiales de ayuda, ladrillos de madera o corcho, cojines de diferente tamaño y densidad, mantas, cintas, entre otros, según el nivel de dificultad del asana.

CE3.5 En un supuesto práctico de instrucción de una sesión de Yoga:

- Definir los objetivos de las técnicas propuestas explicando al practicante las posibles adaptaciones, los errores habituales y los beneficios derivados.
- Indicar las adaptaciones del material necesarias para la práctica.
- Seleccionar los recursos didácticos y metodológicos para que las indicaciones técnicas sean mostradas con claridad.
- Adaptar asanas, pranayamas, kriyas, vinyasas, shatkarmas, bandhas, mudras, mantras, relajación, dharana y dhyana según la necesidad del practicante.
- Utilizar un lenguaje claro y preciso que favorezca la comprensión y motivación de los practicantes, explicando los principios filosóficos y éticos en los que se sustentan las distintas actividades que se desarrollen.
- Demostrar las técnicas a realizar de manera integrada con el desarrollo secuencial de la sesión, anticipando los errores de ejecución y demostrando una cadencia respiratoria y coordinación con el movimiento integradas durante la fase dinámica y estática de dichas técnicas.
- Aplicar técnicas de dinamización y motivación en coherencia con las distintas fases de desarrollo de la sesión de Yoga y los objetivos a alcanzar de manera global y secuenciada.
- Ubicarse en el espacio físico que en cada momento del desarrollo de a práctica permita establecer un continuo feedback con practicante.

## Contenidos

### 1. Instalación, recursos y materiales para la instrucción en Yoga.

- Tipos y características de las instalaciones o sala para la práctica del Yoga.
- Normativa de construcción y mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga.
- La accesibilidad en las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga: barreras arquitectónicas y medidas de adaptación de instalaciones.
- Plan de mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga, sus equipamientos, equipos y materiales:
  - El mantenimiento de los espacios de trabajo y auxiliares: preventivo y correctivo.
  - El mantenimiento de los equipamientos y equipos: preventivo y correctivo.
  - Confort ambiental y medidas de ahorro.
- Adaptación de las instalaciones y espacios de trabajo para el desarrollo de la sesión de Yoga.
- Materiales básicos y de apoyo en la práctica de Yoga:
  - Prescripciones de uso de los diferentes materiales, errores de uso más frecuentes.
  - Adaptación de los materiales a los diferentes tipos de practicantes: en función de: la edad, género y grado de autonomía personal.
  - Mantenimiento preventivo y correctivo de los distintos tipos de materiales.

- Normas, protocolos de seguridad y prevención de riesgos durante el desarrollo de la sesión de Yoga.
- Normativa vigente en materia de Igualdad de Oportunidades.

## 2. Biomecánica aplicada al Yoga.

- Principios básicos de la biomecánica del movimiento:
  - Concepto y método biomecánico.
  - Objetivos y contenidos.
  - Nomenclatura, ejes y planos anatómicos del cuerpo humano.
- Componentes de la Biomecánica:
  - Movimientos del cuerpo humano.
  - Particularidades del movimiento mecánico del hombre.
  - Propiedades biomecánicas del músculo: elementos pasivos y elementos activos del músculo, husos neuromusculares, tipos de fibras musculares, tipos de contracción muscular, biomecánica de la contracción muscular.
  - Propiedades biomecánicas del tendón: estructura y componentes, respuesta al estrés físico por tracción o por la acción de gestos repetitivos y continuados.
- Los reflejos miotáticos-propioceptivos:
  - Inervación recíproca.
  - Receptores tendinosos – órgano de Golgi.
  - Efecto pliométrico: microroturas del tejido conectivo.
- Análisis de los movimientos:
  - Sistemas de palancas en el cuerpo humano. Tipos de palancas e identificación en el aparato locomotor.
  - Sistema esquelético y Biomecánica articular: articulaciones principales.
  - Las cadenas musculares.
- Límites fisiológicos de las estructuras articulares y musculares:
  - Estructuras articulares: amplitud máxima del recorrido articular y límite de lesión anatómica.
  - Estructura muscular: elongación máxima límite de lesión anatómica.
  - Estructura fascial y tendinosa: elongación máxima y límite de lesión anatómica.
  - Riesgos y patologías en movimientos forzados de amplitud extrema.
- Biomecánica y fisiología básica del aparato respiratorio:
  - Morfología de la caja torácica.
  - Función de la respiración: inspiración, espiración.
  - Volúmenes.
  - Reserva inspiratoria y espiratoria.
  - Morfología de la musculatura respiratoria.
  - Músculos inspiradores y espiradores.
  - Inspiradores y espiradores costales.
  - Abdominales.
  - Diafragma.
  - Músculos accesorios.
- Respiración pulmonar:
  - Vías respiratorias altas y bajas.
  - Ventilación pulmonar.
- Respiración celular:
  - Intercambio gaseoso.

## 3. Bases neurofisiológicas de la relajación y la meditación en Yoga.

- Neurofisiología de la actividad cerebral:
  - La neurona: unidad estructural del sistema nervioso.
  - Fisiología neuronal.

- Estructura cerebral.
  - Áreas de actividad mental: inteligencia operativa e inteligencia emocional.
  - Ondas cerebrales.
  - Estados de activación mental.
  - Técnicas de relajación occidentales versus las técnicas orientales:
    - Antecedentes y fundamentos: hipnosis y autosugestión.
    - Relajación progresiva de Jacobson.
    - Entrenamiento autógeno de Shultz.
    - Técnicas combinadas y derivadas de las anteriores.
    - Similitudes y afinidades entre las técnicas de relación orientales y occidentales.
    - Aplicación ecléctica en las sesiones de Yoga de técnicas de relajación orientales y occidentales.
  - Técnicas de relajación adaptadas según objetivos:
    - Edad.
    - Patología.
    - Embarazo.
    - Colectivos con necesidades especiales.
  - Meditaciones occidentales versus las técnicas orientales:
    - Contemplativa: Concentración sobre e un pensamiento o cita.
    - Reflexiva: pensamiento correlativo y coordinado con respecto a un tema concreto y definido.
    - Receptiva: indagación sobre un nivel de conciencia superior que lleva hacia el discernimiento.
    - Creativa: descubrir y vivenciar la cualidades positivas que existen en el interior del ser humano.
    - Aplicación ecléctica en las sesiones de Yoga de técnicas de meditación orientales y occidentales.
  - Técnicas de observación, concentración y meditación según objetivos:
    - Edad.
    - Patología.
    - Embarazo.
    - Colectivos especiales.
- 4. Metodología de instrucción aplicada a las actividades de Yoga.**
- Teoría y bases fundamentales del aprendizaje y desarrollo motor aplicados al Yoga:
    - Evolución ontogénica en el desarrollo motor en función de la edad y el género.
    - Proceso básico de adquisición de las habilidades motrices: percepción, decisión, ejecución, feedback.
    - Adquisición de las habilidades motrices específicas del Yoga.
    - Condiciones de práctica.
  - Metodología didáctica y estilos de enseñanza: adaptación a la instrucción en Yoga para los diferentes tipos de practicantes.
  - Diseño y desarrollo de la sesión de Yoga, para su adecuación a las necesidades y expectativas de cada practicante:
    - Identificación de las necesidades de cada tipo de practicantes.
    - Interpretación de la programación de referencia.
    - Establecimiento de los objetivos operativos.
    - Establecimiento de las actividades y las técnicas distribuidas en las tres partes de la sesión: inicio, núcleo principal y conclusión de la sesión.
    - Metodología a utilizar en el desarrollo de las sesiones de instrucción en Yoga.

- Descripción de los recursos humanos y materiales necesarios para el desarrollo de la sesión en condiciones de seguridad y su adecuación a las necesidades y número de los practicantes.
  - La intervención – dirección y dinamización en la sesión de Yoga:
    - La estructura de la sesión.
    - Control básico del desarrollo de la sesión.
    - Interacción profesor-grupo y profesor-practicante, aplicación de técnicas de dinamización y motivación: dinámica de grupos en la instrucción en Yoga.
    - Resolución de conflictos.
    - Técnicas de comunicación en la instrucción en Yoga.
    - Soportes y medios de apoyo y refuerzo informativo durante el desarrollo de la sesión.
  - Interpretación y utilización de los datos del seguimiento y evaluación continua de los resultados individuales, para la adaptación de las sesiones a las necesidades de los diferentes tipos de practicantes:
    - Control de la participación de los practicantes.
    - Control de las contingencias y previsión de incidencias.
    - Control del uso del material.
- 5. Hábitos higiénicos saludables complementarios a la sesión de Yoga.**
- El estilo de vida conforme a la filosofía y la ética del Yoga: concepto de salud y factores que lo determinan.
  - Higiene individual y colectiva.
  - La actividad física como hábito higiénico-saludable.
  - Aspectos determinantes para una alimentación saludable:
    - Conceptos básicos de alimentación y nutrición.
    - Los nutrientes: clasificación, origen y funciones.
    - Parámetros para la elaboración de una dieta equilibrada.
  - Composición corporal, balance energético y control del peso:
    - Identificación del somatotipo.
    - Índice de masa corporal.
    - Metabolismo basal y necesidades energéticas de cada uno de los tipos de practicantes, en función de la actividad.
  - Hábitos no saludables - conductas de riesgo para la salud:
    - Tabaco, alcohol, drogas.
    - Sedentarismo.
  - Medidas y técnicas recuperadoras:
    - Métodos de limpieza e higiene (Shatkarmas, kriyas, ayuno controlado).
    - Descripción de las diferentes técnicas: beneficios.
    - Aplicación de las técnicas: medidas de prevención y contraindicaciones.
    - Automasaje y Yoga: indicaciones y complementariedad a las técnicas de Yoga.
- 6. Normalización e integración de las personas con discapacidad en las actividades de Yoga.**
- Identificación de los diferentes tipos de discapacidad:
    - Definición y características.
    - Clasificaciones médico-deportivas.
    - Características psico-afectivas: discapacidad motora; discapacidad psíquica; discapacidad sensorial.
  - Adaptaciones generales de las personas con discapacidad a las actividades de Yoga:
    - Adaptación al esfuerzo.
    - Factores limitantes del movimiento.

- Adaptación de las habilidades básicas y específicas de las actividades de Yoga a las diferentes capacidades.
- Criterios para la organización de las actividades de Yoga adaptadas a las diferentes discapacidades:
  - Adaptación de la organización general de la actividad: profesor y grupo.
  - Adaptación de la metodología de instrucción y comunicación interpersonal.
  - Adaptación de los recursos materiales y soportes de refuerzo a la instrucción.
  - Adaptación de las actividades de instrucción.
- Normas básicas de seguridad e higiene en actividades de Yoga para personas con diferentes tipos de discapacidades.
- Organismos y entidades locales, autonómicas, nacionales e internacionales relacionadas con las personas con discapacidad.

### Orientaciones metodológicas

La secuencia de impartición de las Unidades Formativas deberá seguir el orden en el que aparecen en el Modulo Formativo. Para acceder a la unidad formativa 2 debe haberse superado la unidad formativa 1.

### Criterios de acceso para los alumnos

Serán los establecidos en el artículo 4 del Real Decreto que regula el certificado de profesionalidad de la familia profesional al que acompaña este anexo.

### MÓDULO FORMATIVO 4

**Denominación:** Primeros auxilios.

**Código:** MF0272\_2

**Nivel de cualificación profesional:** 2

**Asociado a la Unidad de Competencia:**

UC0272\_2 Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

**Duración:** 40 horas

### Capacidades y criterios de evaluación

- C1: Identificar las características de la asistencia como primer interviniente.
- CE1.1 Definir los conceptos de urgencia, emergencia y catástrofe.
  - CE1.2 Explicar el concepto de sistema integral de urgencias y emergencias y describir la organización de los sistemas de emergencia.
  - CE1.3 Manejar la terminología médico-sanitaria elemental.
  - CE1.4 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, aplicar las técnicas de autoprotección frente a posibles lesiones derivadas de la manipulación de personas accidentadas.
  - CE1.5 Describir el contenido mínimo de un botiquín de urgencias y las indicaciones de las sustancias y medicamentos.

C2: Aplicar técnicas de valoración inicial según el protocolo establecido accediendo al accidentado de forma oportuna y generando un entorno seguro.

CE2.1 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, acceder al accidentado:

- Identificando y justificando la mejor forma de acceso al accidentado.
- Identificando los posibles riesgos.
- Asegurando la zona según el procedimiento oportuno.
- Efectuando las maniobras necesarias para acceder al accidentado.

CE2.2 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, seguir las pautas de actuación según protocolo para la valoración inicial de un accidentado.

CE2.3 Identificar situaciones de riesgo vital y definir las actuaciones que conllevan.

C3: Aplicar técnicas de soporte vital según el protocolo establecido.

CE3.1 Describir los fundamentos de la reanimación cardio-pulmonar básica e instrumental.

CE3.2 Describir las técnicas básicas de desobstrucción de la vía aérea.

CE3.3 Aplicar las técnicas básicas e instrumentales de reanimación cardio-pulmonar sobre maniqués.

CE3.4 Aplicar las técnicas básicas de reanimación cardio-pulmonar sobre maniqués utilizando equipo de oxigenoterapia y desfibrilador automático.

C4: Identificar los primeros auxilios que se deben prestar para las lesiones o patologías más frecuentes y aplicar las técnicas de primeros auxilios según los protocolos establecidos.

CE4.1 Indicar las lesiones, patologías o traumatismos más significativos y los aspectos a tener en cuenta para su prevención, en función del medio en el que se desarrolla la actividad precisando:

- Las causas que lo producen.
- Los síntomas y signos.
- Las pautas de actuación.

CE4.2 Discriminar los casos y/o circunstancias en los que no se debe intervenir directamente por exceso de riesgo o por ser específicos de otros profesionales.

CE4.3 Discriminar las técnicas que no debe aplicar el primer interviniente de forma autónoma, por exceso de riesgo o por ser específicas de otros profesionales.

CE4.4 En diferentes situaciones de accidentes simulados donde se presenten diferentes tipos de lesiones, determinar:

- Las prioridades de actuación en función de la gravedad y el tipo de lesiones
- Las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar.

C5: Aplicar métodos de movilización e inmovilización que permitan la evacuación del accidentado si fuese necesario.

CE5.1 Explicar y aplicar los métodos básicos para efectuar el rescate de un accidentado.

CE5.2 Explicar y aplicar los métodos de inmovilización aplicables cuando el accidentado tiene que ser trasladado.

CE5.3 En un supuesto práctico debidamente caracterizado de movilización e inmovilización de un accidentado, elegir el método más adecuado, dadas las posibles lesiones del accidentado y/o las circunstancias de los accidentes.

CE5.4 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, explicar y aplicar al accidentado las medidas posturales más adecuadas.

CE5.5 Explicar y aplicar las repercusiones que un traslado inadecuado puede tener en el accidentado.

CE5.6 Confeccionar camillas y sistemas para la inmovilización y transporte de enfermos y/o accidentados utilizando materiales convencionales e inespecíficos o medios de fortuna.

C6: Aplicar técnicas de apoyo psicológico al accidentado y a familiares.

CE6.1 Explicar los principios básicos de la comunicación con el accidentado.

CE6.2 Explicar los mecanismos de defensa de la personalidad y su aplicación práctica.

CE6.3 Enumerar los diferentes elementos de la comunicación.

CE6.4 En un supuesto práctico debidamente caracterizado de una situación que dificulta la comunicación y donde se presta asistencia a un accidentado, aplicar técnicas facilitadoras de la comunicación interpersonal.

C7: Aplicar técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés.

CE7.1 Enumerar los factores que predisponen ansiedad en las situaciones de accidente o emergencia.

CE7.2 En un supuesto práctico debidamente caracterizado donde se especifican distintas situaciones de tensión ambiental, especificar las técnicas a emplear para:

- Controlar una situación de duelo
- Controlar situaciones de ansiedad y angustia
- Controlar situaciones de agresividad.

CE7.3 Ante un supuesto de aplicación de primeros auxilios no exitoso (muerte del accidentado), describir las posibles manifestaciones de estrés de la persona que socorre e indicar las acciones para superar psicológicamente el fracaso.

## Contenidos

### 1. Fundamentos de Primeros Auxilios.

- Conceptos:
  - Definiciones de accidente, urgencia y emergencia.
  - Definición de Primeros Auxilios.
- Objetivos y límites de los Primeros Auxilios.
- Aspectos ético-legales en el primer interviniente:
  - Perfil, competencias y actitudes.
  - Ética profesional y código deontológico.
  - Marco legal y responsabilidad: normas civiles, normas penales.
- Actuación del primer interviniente:
  - Riesgos en la intervención.
  - Seguridad y protección durante la intervención.
  - Prevención de contagios y enfermedades.
- Anatomía y fisiología básicas para Primeros Auxilios:
  - Conceptos básicos de anatomía y fisiología.
  - Sistemas: respiratorio, cardiocirculatorio, neurológico, digestivo, genito-urinario, endocrino, tegumentario, osteo-muscular.
  - Signos y síntomas.
  - Terminología básica médico-sanitaria.
- Técnicas de apoyo psicológico en Primeros Auxilios:
  - Principios de Psicología general.
  - Principios de la comunicación: canales y tipos de comunicación, comunicación entre primeros intervinientes, asistente-accidentado y asistente-familia.
  - Mecanismos de defensa de la personalidad.
  - Habilidades sociales en situaciones de crisis: escucha activa, respuesta funcional, comunicación operativa.
  - Perfil psicológico de la víctima.

- Apoyo psicológico ante situaciones de emergencia: crisis, duelo, tensión, agresividad, ansiedad.
  - Técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés:
  - Mecanismos de defensa.
  - Medidas, técnicas y estrategias de autocontrol emocional para superar situaciones de ansiedad, agresividad, angustia, duelo y estrés.
  - Afrontamiento y autocuidado.
- 2. RCP básica y obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño.**
- La cadena de supervivencia:
    - Activación precoz de la emergencia.
    - RCP básica precoz.
    - Desfibrilación precoz.
    - Cuidados avanzados precoces.
  - RCP básica:
    - Comprobación del nivel de consciencia.
    - Apertura de la vía aérea.
    - Aviso al 112.
    - Inicio y continuidad en la RCP básica: masaje cardíaco, ventilaciones.
    - Utilización del Desfibrilador Externo Automático.
    - Posición lateral de seguridad.
  - RCP básica en casos especiales:
    - Embarazadas.
    - Lactantes.
    - Niños.
  - Obstrucción de vía aérea:
    - Víctima consciente.
    - Víctima inconsciente.
  - Aplicación de oxígeno.
- 3. Técnicas y maniobras de la primera asistencia al accidentado.**
- El paciente traumático:
    - Valoración primaria.
    - Valoración secundaria.
    - Valoración del paciente traumático.
    - Traumatismos tóraco-abdominales.
    - Traumatismos cráneo-encefálicos.
    - Traumatismos de la columna vertebral.
    - Recursos materiales para realizar inmovilizaciones.
    - Inmovilizaciones.
    - Traslados.
  - Traumatismos en extremidades y partes blandas:
    - Traumatismos en extremidades: abiertos, cerrado.
    - Traumatismos en partes blandas: contusiones, heridas.
  - Trastornos circulatorios:
    - Síncope.
    - Hemorragias.
    - Shock.
  - Lesiones producidas por calor o frío:
    - Lesiones producidas por calor: insolación, agotamiento por calor, golpe de calor, quemaduras.
    - Lesiones producidas por frío: hipotermia, congelaciones.
  - Picaduras:
    - Picaduras por serpientes.
    - Picaduras por peces.

- Picaduras por insectos.
- Picaduras o mordeduras de otros animales.
- Urgencias médicas:
  - Generales.
  - Específicas: dificultad respiratoria, dolor torácico, alteración del estado mental, abdomen agudo, intoxicaciones (por inhalación, por absorción, por ingestión y por inyección), conductuales.
- Intervención prehospitalaria en ahogamientos y lesionados medulares en el medio acuático:
  - Ante ahogamientos de grado 1.
  - Ante ahogamientos de grado 2.
  - Ante ahogamientos de grado 3.
  - Ante ahogamientos de grado 4.
  - Ante ahogamientos de grado 5.
  - Ante posibles lesionados medulares.
- El botiquín de Primeros Auxilios y la enfermería:
  - Conservación y buen uso del botiquín.
  - Contenidos del botiquín.
  - Enfermería: características, recursos materiales en instrumental y fármacos básicos.

#### **4. Asistencia a víctimas con necesidades especiales, emergencias colectivas y catástrofes.**

- Víctimas con necesidades especiales:
  - Niños.
  - Personas mayores.
  - Personas en situación de discapacidad: física, intelectual, sensorial, pluridiscapacidad.
- Sistemas de emergencia:
  - Sistemas integrales de urgencias.
  - Protección Civil.
  - Coordinación en las emergencias.
- Accidentes de tráfico:
  - Orden de actuación.
  - Clasificación de heridos en el accidente.
  - Recursos relacionados con la seguridad de la circulación.
- Emergencias colectivas y catástrofes:
  - Métodos de "triage".

#### **Criterios de acceso para los alumnos**

Serán los establecidos en el artículo 4 del Real Decreto que regula el certificado de profesionalidad de la familia profesional al que acompaña este anexo.

#### **MÓDULO DE PRÁCTICAS PROFESIONALES NO LABORALES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA**

**Código:** MP0403

**Duración:** 120 horas

#### **Capacidades y criterios de evaluación**

C1 Analizar, asistir y aplicar las pruebas, tests y cuestionarios utilizados por el centro o entidad para la determinación de la condición física y biológica, la motivación e

interés, la habilidad en la ejecución de técnicas de Yoga y el grado de autonomía de los distintos practicantes.

CE1.1 Identificar las distintas pruebas de valoración inicial, analizando su adecuación así como su aplicación a las diferentes tipologías de los practicantes y, en su caso, proponer alternativas de modificación o complemento.

CE1.2 Aplicar los tests o pruebas:

- Demostrando personalmente la forma de realizarlo.
- Indicando las normas de seguridad que se deben observar.
- Identificando las condiciones fisiológicas o patológicas en que están contraindicados.
- Identificando signos indicadores de riesgo antes y/o durante su ejecución.
- Suministrando las ayudas que requieren los practicantes, especialmente a aquellos que tienen un menor grado de autonomía personal.
- Registrando el resultado obtenido en el modelo y soporte establecido.

CE1.3 Determinar las características, necesidades, intereses y expectativas de distintos practicantes y la forma de utilizar esta información de forma preferente en el análisis diagnóstico.

CE1.4 Describir las situaciones de riesgo que se pueden presentar en la práctica del Yoga y la forma detectarlas.

CE1.5 Describir y optimizar las posibilidades operativas de utilización de los recursos materiales y humanos:

- Estableciendo la ratio más adecuada.
- Distribuyendo el material disponible en función de las necesidades que imponen las características de los practicantes y los programas de actividades de Yoga.

C2: Comprobar y, en su caso, completar la obtención, integración y procesado de los distintos tipos de información con que se elabora el análisis diagnóstico del que se parte para elaborar la programación de instrucción en Yoga de referencia, proponiendo, en su caso, alternativas en dicho análisis diagnóstico ante las posibles carencias detectadas.

CE2.1 Utilizar la información obtenida a partir de la aplicación de la batería de pruebas, tests y cuestionarios utilizados para determinar las características, necesidades, intereses y expectativas de distintos practicantes para su integración en el análisis diagnóstico.

CE2.2 Comprobar que la normativa vigente en materia de seguridad y prevención de riesgos relacionada con las instalaciones deportivas que por su tipología pueden ofrecer actividades de instrucción en Yoga, se aplica y tiene en cuenta entre los datos a utilizar en la elaboración del análisis diagnóstico del contexto de intervención.

CE2.3 Describir las situaciones de riesgo que se pueden presentar ante el desarrollo de las actividades de Yoga que se tienen previsto impartir en la instalación de referencia.

CE2.4 Analizar las condiciones del espacio y recursos habilitados para el desarrollo de las actividades de Yoga comprobando:

- El grado de confort en relación a la temperatura, condiciones acústicas y adecuación de la superficie del pavimento.
- Las posibilidades operativas de utilización de los recursos y materiales de que se dispone.
- La ratio practicantes/profesor en función de las posibilidades de distribución horaria y de los técnicos implicados.
- La distribución del material disponible y las posibles adaptaciones del mismo en función de las necesidades que imponen las características de los practicantes.
- La dependencia y coordinación con otras áreas y/o técnicos de la entidad.

CE2.5 Identificar el análisis diagnóstico del que se parte para la elaboración de la programación de instrucción de Yoga de referencia y relacionarlo con las distintas fuentes de información de que se alimenta, comprobando la suficiencia y adecuación de dichas fuentes y la objetividad en el tratamiento de la información de que se dispone, proponiendo, en caso necesario, los ajustes que permitan establecer un análisis diagnóstico más objetivo.

C3: Ayudar y colaborar en la programación de actividades de Yoga para diferentes tipos de practicantes a partir de los objetivos y estrategias metodológicas establecidas en instrucción de Yoga.

CE3.1 Identificar y describir teorías y métodos de planificación y programación de actividades de instrucción en Yoga.

CE3.2 Identificar el análisis diagnóstico y proponer y justificar la selección de la metodología didáctica y las estrategias utilizadas en la programación.

CE3.3 Elaborar un programa de actividades de Yoga, determinando:

- Conclusiones y estrategias de estructura programática derivadas del análisis diagnóstico.
- El tipo y secuenciación de las sesiones describiendo la metodología de instrucción y las progresiones de enseñanza.
- Las fases que debe tener la sesión de Yoga explicando las características de cada una de ellas, precisando la secuencia de las actividades y técnicas que se utilizan.
- El material necesario.
- Las posibles adaptaciones y/o modificaciones de las actividades y técnicas en función de las características y las necesidades del practicante.
- Las actividades alternativas adecuadas a las posibilidades y limitaciones de los practicantes con menor grado de autonomía personal.
- El uso de símbolos, y esquemas gráficos para representar movimientos y ejercicios tipo en la forma y soporte más adecuados.

CE3.4 Colaborar en la divulgación y organización de actividades y eventos de Yoga.

C4: Colaborar en la impartición y dinamización de sesiones de Yoga demostrando y describiendo las diferentes técnicas que la componen y el uso correcto de los materiales de apoyo establecidos.

CE4.1 Comprobar la adecuación del espacio de intervención y de los recursos y materiales en función de las características de los practicantes y de la naturaleza de las técnicas que se realizarán en el desarrollo de la sesión a impartir, realizando las correcciones y adaptaciones que sean necesarias para optimizarlos.

CE4.2 Asistir y colaborar en la discriminación del tipo de practicante para establecer estrategias de intervención individualizadas en la ejecución práctica de Yoga.

CE4.3 Demostrar la forma de ejecutar las diferentes técnicas de Yoga, así como el uso y manejo óptimo del material de apoyo, estableciendo un criterio de atención a los practicantes aportándoles información y correcciones individualizadas.

CE4.4. Detectar los errores en la ejecución técnica de una sesión de Yoga, anticipándose a posibles riesgos.

CE4.5 Colaborar en la dinamización de sesiones de Yoga a través de la explicación, demostración y corrección de las diferentes técnicas aplicando las directrices del centro de referencia en lo relativo a la propia imagen personal, el trato y la comunicación con el practicante.

CE4.6 Colaborar en el establecimiento de medidas complementarias al programa de Yoga realizando:

- El cálculo del aporte calórico de los alimentos propuestos.
- El cálculo del valor de la ingesta calórica diaria recomendable.
- La propuesta de unas pautas dietéticas específicas y equilibradas.

CE4.7 Coordinar, asistir y dirigir las medidas de recuperación adecuadas al practicante en función; del programa de referencia, de sus propias características y de su estilo de vida

C5: Analizar y asistir en el proceso de evaluación de instrucción en Yoga para diferentes tipos de practicantes.

CE5.1 Identificar los diferentes métodos de evaluación de aprendizaje en Yoga y elaborar propuestas para su mejora.

CE5.2 Asistir en los procesos de evaluación periódica, identificando y relacionando los instrumentos y métodos que se utilizan con los aspectos evaluados.

CE5.3 Colaborar en la ejecución de procesos de evaluación en instrucción de Yoga para diferentes tipos de practicante según el programa de referencia, analizando .la relación de dependencia que se pueda establecer entre los aspectos relacionados con la evaluación de los resultados y la evaluación del proceso en tanto que pueda afectar al reajuste de la programación de referencia.

CE5.4 Colaborar en el proceso de aplicación de técnicas de procesado e interpretación de datos obtenidos en la evaluación práctica estableciendo las correcciones operativas inmediatas y su aplicación en la mejora de futuros programas de instrucción en Yoga.

C6: Identificar los primeros auxilios necesarios para atender situaciones de lesiones o patologías más frecuentes y colaborar en la aplicación de los mismos conforme a los protocolos establecidos.

CE6.1 Ante situaciones de accidente, ayudar a aplicar técnicas de valoración inicial según el protocolo establecido accediendo al accidentado de forma oportuna y generando un entorno seguro.

CE6.2 Discriminar los casos y/o circunstancias en los que no se debe intervenir directamente, por exceso de riesgo o por ser específicos de otros profesionales.

CE6.3 En diferentes situaciones de accidentes simulados/reales donde se presenten diferentes tipos de lesiones o accidentes, determinar:

- Las prioridades de actuación en función de la gravedad y el tipo de lesiones,
- Las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar.

CE6.4 En diferentes situaciones de accidentes en las que sea necesario inmovilizar y evacuar al accidentado:

- Determinar el método de movilización e inmovilización más adecuado, dadas las posibles lesiones del accidentado y/o las circunstancias de los accidentes.
- Ayudar a aplicar métodos de movilización e inmovilización que permitan la evacuación del accidentado con seguridad y rapidez.
- Aplicar al accidentado las medidas posturales más adecuadas.

CE6.5 En diferentes situaciones de accidentes, observar y apoyar la aplicación de técnicas de apoyo psicológico al accidentado y a familiares.

CE6.6 En situaciones prácticas en las que existe tensión ambiental, poner en práctica las técnicas de autocontrol y utilizándolas para:

- Controlar una situación de duelo.
- Controlar situaciones de ansiedad y angustia.

C7: Participar en los procesos de trabajo de la empresa, siguiendo las normas e instrucciones establecidas en el centro de trabajo.

CE7.1 Comportarse responsablemente tanto en las relaciones humanas como en los trabajos a realizar.

CE7.2 Respetar los procedimientos y normas del centro de trabajo.

CE7.3 Empezar con diligencia las tareas según las instrucciones recibidas, tratando de que se adecuen al ritmo de trabajo de la empresa.

CE7.4 Integrarse en los procesos de producción del centro de trabajo.

CE7.5 Utilizar los canales de comunicación establecidos.

CE7.6 Respetar en todo momento las medidas de prevención de riesgos, salud laboral y protección del medio ambiente.

## Contenidos

### 1. Análisis y aplicación de las pruebas tests y cuestionarios utilizados por el centro o entidad.

- Aplicación de las pruebas de valoración.
- Registro de datos.
- Análisis e interpretación de datos.
- Elaboración de informes.
- Ratio.
- Distribución del material disponible.

### 2. Análisis diagnóstico previo a la programación de actividades de instrucción en Yoga.

- Análisis de las fuentes de información: naturaleza de los datos utilizados.
- Integración de los datos obtenidos en la Programación General de la Entidad.
- Análisis del contexto de intervención y oferta adaptada de actividades.
- Análisis diagnóstico - orientaciones para la concreción de la Programación General.
- Integración y tratamiento de la información obtenida.

### 3. Diseño y elaboración del programa de actividades de Yoga.

- El análisis diagnóstico como referente en la programación de instrucción en Yoga.
- Selección de teorías y métodos de planificación y programación.
- Selección de las metodologías didácticas y estrategias en instrucción de Yoga
- Formulación de objetivos operativos.
- Secuenciación de los contenidos de una sesión de Yoga. Técnicas utilizadas, duración y secuencia temporal, material de apoyo y posibles adaptaciones del mismo.
- Utilización de símbolos y esquemas gráficos.
- Adaptación y adecuación de actividades alternativas para colectivos especiales y practicantes con autonomía limitada.
- Actividades de promoción y fidelización en Yoga.

### 4. Dirección y dinamización de sesiones de Yoga respetando los principios de la ética del Yoga.

- Acondicionamiento de espacios y preparación y adaptación de recursos y materiales.
- Identificación previa de los niveles y tipologías de los practicantes en una actividad de Yoga individual o colectiva.
- Criterios de agrupación de los practicantes.
- Demostración de las diferentes técnicas anticipando y detectando posibles errores en la ejecución práctica.
- Demostración del uso correcto del material de apoyo.
- Dinamización de las sesiones.

### 5. Análisis de hábitos y prácticas complementarias a la práctica del Yoga que incidan sobre la salud y la calidad de vida.

- Concepto de salud y factores que la determinan.
- Alimentación saludable y los principios del Yoga.
- Composición de una dieta equilibrada y adaptada al practicante.

- Cálculo de aporte calórico de alimentos propuestos.
- Cálculo del valor de ingesta calórica recomendable.
- Confección de una dieta equilibrada y adaptada al practicante.
- Aplicación de las técnicas básicas de automasaje y recuperación.

#### 6. Evaluación de la programación general y específica de actividades de Yoga.

- Métodos y técnicas de evaluación.
- Evaluación en Yoga y su aplicación en el análisis de resultados.
- Evaluación de los procesos de la programación general.
- Evaluación de la programación específica para distintos tipos de practicantes.
- Análisis de los resultados.
- Propuestas de mejora.

#### 7. Identificación de los primeros auxilios necesarios en situaciones de lesiones o patologías más frecuentes y colaboración en la aplicación de los mismos.

- Utilización de las técnicas de valoración inicial según el protocolo establecido.
- Discriminación de la intervención o no en función de los casos.
- Priorización de la actuación.
- Determinación de las técnicas o métodos adecuados al caso.
- Selección de los métodos de inmovilización si son necesarios.
- Control psicológico del accidentado.

#### 8. Integración y comunicación en el centro de trabajo.

- Comportamiento responsable en el centro de trabajo.
- Respeto a los procedimientos y normas del centro de trabajo.
- Interpretación y ejecución con diligencia las instrucciones recibidas.
- Reconocimiento del proceso productivo de la organización.
- Utilización de los canales de comunicación establecidos en el centro de trabajo.
- Adecuación al ritmo de trabajo de la empresa.
- Seguimiento de las normativas de prevención de riesgos, salud laboral y protección del medio ambiente.

### IV. PRESCRIPCIONES DE LOS FORMADORES

Módulos Formativos	Acreditación requerida	Experiencia profesional requerida en el ámbito de la unidad de competencia
MF2038_3: Dominio de las técnicas específicas de Yoga	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Licenciado, Ingeniero, Arquitecto o el título de graduado correspondientes u otros títulos equivalentes.</li> <li>• Diplomado, Ingeniero Técnico, Arquitecto Técnico o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes.</li> </ul>	3 años
MF2039_3: Programación de actividades de instrucción en Yoga	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Licenciado, Ingeniero, Arquitecto o el título de graduado correspondientes u otros títulos equivalentes.</li> <li>• Diplomado, Ingeniero Técnico, Arquitecto Técnico o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes.</li> </ul>	2 años
MF2040_3: Metodología de la instrucción en sesiones de Yoga	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Licenciado, Ingeniero, Arquitecto o el título de graduado correspondientes u otros títulos equivalentes.</li> <li>• Diplomado, Ingeniero Técnico, Arquitecto Técnico o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes.</li> </ul>	1 año

Módulos Formativos	Acreditación requerida	Experiencia profesional requerida en el ámbito de la unidad de competencia
MF0272_2: Primeros auxilios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Licenciado en medicina y cirugía o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes.</li> <li>• Diplomado en enfermería o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes.</li> </ul>	1 año

#### V. REQUISITOS MÍNIMOS DE ESPACIOS, INSTALACIONES Y EQUIPAMIENTO

Espacio Formativo	Superficie m2 15 alumnos	Superficie m2 25 alumnos
Aula taller de actividades físico-deportivas.	60	100
Taller para prácticas de primeros auxilios.	60	100
Sala de Yoga.	60	90
Almacén.	20	20

Espacio Formativo	M1	M2	M3	M4
Aula taller de actividades físico-deportivas.	X	X	X	X
Taller para prácticas de primeros auxilios				X
Sala de Yoga.	X	X	X	X
Almacén.	X	X	X	X

Espacio Formativo	Equipamiento
Aula taller de actividades físico-deportivas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mesa y silla para el formador, mesa y sillas del alumnado, pizarra, rotafolios, equipos audiovisuales (DVD, cañón, portátil), material de aula, PCs instalados en red, conectados a Internet.</li> <li>– Hardware y Software específico de aplicación para la valoración de la condición física y biológica.</li> <li>– Medios y equipos de oficina</li> <li>– Hardware y Software específico.</li> <li>– Materiales convencionales para la valoración de la condición física, biológica y psicosocial: cuestionarios, pinza para pliegues cutáneos, cinta métrica, báscula, antropómetro, plomada, podoscopio, cronómetro, pulsómetro, metrónomo, máquinas de resistencia, dinamómetros.</li> </ul>

Espacio Formativo	Equipamiento
Taller para prácticas de primeros auxilios	<p>Botiquín:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protector facial y mascarilla para RCP.</li> <li>- Apósitos adhesivos de distintos tamaños (tiritas).</li> <li>- Vendas 5X5 cm. y 10X10 cm. (elásticas, autoadhesivas, de crepé, rizadas, etc.).</li> <li>- Vendajes y pañuelos triangulares.</li> <li>- Vendas tubulares (elásticas y de gasa).</li> <li>- Parches de ojos.</li> <li>- Compresas de gasas estériles, pequeñas y grandes.</li> <li>- Guantes desechables.</li> <li>- Clips para vendas e imperdibles.</li> <li>- Termómetro irrompible.</li> <li>- Manta térmica plegada (más de una).</li> <li>- Compresas y vendas, que produzcan frío instantáneo, o que puedan congelarse previamente.</li> <li>- Vaselina.</li> <li>- Povidona yodada (Betadine)</li> <li>- Clorhexidina (Hibitane)</li> <li>- Agua oxigenada.</li> <li>- Jabón antiséptico.</li> <li>- Solución para lavado ocular.</li> <li>- Linterna.</li> <li>- Teléfono móvil</li> <li>- Esparadrapo (normal e hipoalérgico).</li> <li>- Toallitas limpiadoras.</li> <li>- Algodón. Tijeras, pinzas (de material esterilizable)</li> <li>- Juego completo de férulas hinchables para inmovilizar, preferentemente transparentes.</li> <li>- Collarines ajustables</li> <li>- Alcohol de 90º</li> <li>- Jeringas estériles de un solo uso, de 5 y de 10 cc para hacer lavados</li> </ul> <p>Material de enfermería:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partes de accidentes y libro de memorias</li> <li>- Lavapies.</li> <li>- Nevera.</li> <li>- Camillas fijas con fundas desechables (ideal: 2-3).</li> <li>- Camilla portátil plegable</li> <li>- Camilla rígida de traslados con inmovilización.</li> <li>- Aspirador y catéteres.</li> <li>- Collarines cervicales rígidos (adulto/pediátrico, multitallas).</li> <li>- Férulas hinchables.</li> <li>- Tablero espinal</li> <li>- Colchón de vacío</li> <li>- Camilla de palas</li> <li>- Maniquí de R.C.P.</li> <li>- Equipo de oxigenoterapia.</li> <li>- Desfibrilador automático.</li> <li>- Carros de parada (adultos y pediátricos).</li> <li>- Instrumental para urgencias (tijeras, pinzas, guantes, etc.).</li> <li>- Medicamentos de urgencia médica.</li> <li>- Dispensador de jabón.</li> <li>- Dispensador de papel.</li> <li>- Contenedor para residuos desechables peligrosos.</li> <li>- Cubo de pedal con bolsa de basura.</li> <li>- Sillas.</li> </ul>

Espacio Formativo	Equipamiento
Aula de Yoga	<ul style="list-style-type: none"><li>- Colchonetas, mantas, cintas, bloques y cojines de distintos tamaños, taburetes o safus de meditación.</li><li>- Equipo de música.</li><li>- Petaca-micrófono de comunicación inalámbrica.</li></ul>
Almacén	<ul style="list-style-type: none"><li>- Estanterías.</li><li>- Maquinaria de transporte</li></ul>

No debe interpretarse que los diversos espacios formativos identificados deban diferenciarse necesariamente mediante cerramientos.

Las instalaciones y equipamientos deberán cumplir con la normativa industrial e higiénico sanitaria correspondiente y responderán a medidas de accesibilidad universal y seguridad de los participantes.

El número de unidades que se deben disponer de los utensilios, máquinas y herramientas que se especifican en el equipamiento de los espacios formativos, será el suficiente para un mínimo de 15 alumnos y deberá incrementarse, en su caso, para atender a número superior.

En el caso de que la formación se dirija a personas con discapacidad se realizarán las adaptaciones y los ajustes razonables para asegurar su participación en condiciones de igualdad.