



**SPANISH SPORTS SCHOOL**  
*Formación Deportiva Online*

**Yoga**

**MONITOR DE YOGA INFANTIL  
+ FUNDAMENTOS DE LA MOTRICIDAD**

**450 H. LECTIVAS**

**300 H. PRÁCTICAS**



*Desde Spanish Training School,  
queremos ayudarte a alcanzar tus metas,  
a que avances y no te quedes atrás.*

*Te presentamos nuestra formación técnica privada,  
una formación amplia y de calidad,  
y un sistema de aprendizaje a tu medida.*

*Vas a tener libros físicos y aula virtual, con el temario,  
ejercicios y con los tutores pendientes de ti,  
para resolverte cualquier duda que te pueda surgir  
y para ayudarte en tu proceso formativo.*

*Nuestra formación técnica privada,  
está totalmente actualizada por nuestro equipo docente y  
de expertos, y te permitirá alcanzar  
un grado de especialización importante.*

*Nuestro centro,  
te prepara para acceder a una titulación oficial  
a través de las pruebas libres o  
para conseguir un empleo público a través de las oposiciones,  
pero además, impartimos formación técnica,  
para ayudarte en el mercado laboral.*

***Es una formación pensada para ti.  
¡tu éxito es el nuestro!***



# ***Monitor de Yoga Infantil + Fundamentos de la Motricidad***

*El pack formativo de monitor de yoga Infantil desarrolla conceptos y contenidos necesarios para poder ejercerlo en la práctica.*

*Este pack didáctico ,desarrolla contenidos propios de motricidad, entrenamiento de la actividad de yoga, así como programaciones a través de la fisiología energética.*

*Comprenderás posturas básicas de asanas, así como conocer la influencia que tienen esta técnica para nuestro propio cuerpo.*



# **Metodología**

*En nuestros cursos online de formación Técnica dispondrás de un aula de presencia-virtual con...*

**Temario en formato electrónico,**  
*permanentemente actualizado y que responde a todas y cada una de las cuestiones objeto de estudio.*

**Contenido Interactivo,**  
*que te facilitará la lectura y comprensión del tema de una forma más pedagógica.*

**Esquemas, resúmenes y presentaciones**  
*que te ayudarán a estructurar todos los conocimientos adquiridos.*

**Correo electrónico,**  
*para comunicarte con tu orientador y los profesores especialistas en cada una de las materias, permitiendo la resolución de cualquier duda en un plazo máximo de 48 horas.*

*Y algo muy importante... un **apoyo constante de tu tutor**, para que nunca te olvides de tus objetivos.*

*Porque, una mala preparación un temario desactualizado, el no entender un tema o un NO seguimiento por parte del tutor, son sinónimo de fracaso.*

*Y desde Spanish Training School, no lo vamos a permitir.*

**¡Caminamos juntos hacia tu éxito personal!**



# Temario

## **BLOQUE I. FUNDAMENTOS DE MOTRICIDAD EL APARATO LOCOMOTOR. SISTEMA ÓSEO Y ARTICULAR**

*Introducción*  
*Generalidades del sistema locomotor*  
*Partes del sistema óseo*  
*El tronco*  
*Las extremidades*  
*Estructura y características del sistema óseo*  
*La columna vertebral y el esqueleto*  
*Fisiología y morfología*  
*El sistema articular*  
*Sistema óseo y deporte*  
*Sistema articular y deporte*

## **EL APARATO LOCOMOTOR. SISTEMA MUSCULAR**

*Introducción*  
*Los músculos*  
*Estructura general del músculo*  
*El tejido muscular*  
*Tipos de músculos y acciones musculares*  
*Ligamentos y tendones*  
*La musculatura dorsal*  
*Capacidad de los músculos*  
*Los músculos y el deporte*  
*Beneficios del deporte en los músculos*

## **EL APARATO LOCOMOTOR. SISTEMA MUSCULAR (II): MÚSCULOS HIPOPRESIVOS**

*Introducción*  
*Aspectos generales*  
*Tabla de abdominales hipopresivos*  
*Pautas para la realización*  
*Core y fascias*

## **ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL APARATO RESPIRATORIO**

*Introducción*  
*Aspectos básicos del sistema respiratorio*  
*Tracto respiratorio superior e inferior*  
*Tracto respiratorio superior*  
*Tracto respiratorio inferior*  
*Volúmenes y capacidades pulmonares*  
*Mecanismos de respiración*  
*Circulación pulmonar e intercambios de gases*



# Temario

*Control y regulación de la respiración  
Actividad física y respiración  
Beneficios del deporte en el sistema respiratorio*

## **ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA DEL SISTEMA CIRCULATORIO Y NERVIOSO**

*Introducción  
Aspectos generales  
El corazón, los vasos sanguíneos y el sistema linfático  
Fisiología del corazón y la circulación sanguínea  
Sistema nervioso central y periférico  
Sistema nervioso central  
Sistema nervioso periférico  
Fisiología del sistema nervioso  
El sistema circulatorio y el deporte  
El sistema nervioso y el deporte*

## **BIOMECAÁNICA DEPORTIVA**

*Introducción  
Conceptualización de la biomecánica deportiva  
Fundamentos del movimiento  
Fisiología del movimiento  
El equilibrio  
La resistencia  
Lesiones deportivas y prevención*

## **METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO**

*El ejercicio físico  
Según el volumen de la masa muscular  
Según tipo de contracción  
Según la fuerza y potencia  
Según la intensidad  
Efectos fisiológicos del ejercicio físico  
Sistema cardio-respiratorio  
Procesos metabólicos  
Nuestros músculos y huesos  
Procesos psicológicos  
Contra el envejecimiento  
Beneficios del ejercicio físico  
Efectos fisiológicos en niños y adolescentes  
Efectos negativos del ejercicio  
Fases del ejercicio físico  
Flujo sanguíneo en los músculos de actividad  
Frecuencia cardiaca (FC)*



# Temario

*Deshidratación durante el ejercicio*

## **PSICOLOGÍA HUMANA Y DEPORTIVA**

*Introducción*

*Antecedentes de la psicología humana*

*Aspectos generales de la psicología humana*

*El comportamiento humano*

*Psicología del deporte*

*Habilidades a mejorar con la psicología del deporte*

*Ámbitos de actuación de la psicología deportiva*

*Aplicaciones de la psicología del deporte*

## **ERGONOMÍA Y DEPORTE**

*Introducción*

*Aspectos generales*

*La ergonomía en el ámbito deportivo*

*Esfuerzo físico y postural*

*La fatiga física*

*Prevención de riesgos en el deporte*

*Ergonomía del ambiente físico*



# Temario

## **BLOQUE II: MONITOR DE YOGA INFANTIL**

### **INTRODUCCIÓN AL YOGA**

*El yoga y los niños  
Beneficios del yoga en los niños*

### **METODOLOGÍA CON NIÑOS**

*Diario de Yoga*

### **ESTRUCTURA DE UNA CLASE CON NIÑOS**

*Meditación*

*Respiración*

*Asanas (Posturas)*

*Asanas para aliviar tensiones y relajar el cuerpo*

*Asanas para aliviar tensiones y fortalecer el cuerpo y la mente*

*Asanas para desarrollar el equilibrio, la concentración y la flexibilidad*

*Asanas para estirar el cuerpo, tonificarlo y relajarlo*

*Asanas para tomar una nueva perspectiva del mundo*

*Asanas para controlar nuestra propia respiración*

*Otras asanas*

*Relajación*

### **EL SALUDO AL SOL**

### **LOS RINCONES COMO TÉCNICA EN EL YOGA INFANTIL**

*El rincón de las posturas*

*El rincón de la reflexión*

*El rincón masajista*

*El rincón de Leo, leo ¿Tú que lees?*

*El rincón del artista*

*El rincón de las emociones*

*El rincón de los personajes*

*El rincón de la imaginación*

*El rincón dale al coco*

### **TALLERES**

*Taller 1: La muñeca Aalehaya*

*Taller 2 : Sorteamos las posturas*

*Taller 3: Los saquitos de arroz*

*Taller 4 : Las cartas de yoga*

*Taller 5 : Un día en el bosque*

*Taller 6 : Los árboles y los gatos*





# Temario

## **RECURSOS**

Cuentos

*Disfrutando del paisaje*

*El viaje de Robin*

*El secreto mejor guardado*

*La playa*

Vídeos

Música

**ANEXO 1: PLANTILLA PARA LA RELAJACION**

**ANEXO 2: PANEL DE CONTROL PARA TRABAJAR POR RINCONES**

**ANEXO 3: LAS CARTAS DE YOGA**

**ANEXO 4: PUBLICIDAD**



# Plan de Estudios

## Al matricularte

**Vas a recibir el primer módulo formativo en papel y acceso al Campus de:**

**Fundamentos de Motricidad**

**Se pondrá en contacto contigo el Orientador académico y tutor especializado**

**6 meses** (máximo para hacer el módulo)

**Una vez superado el primer módulo, vas a recibir el segundo\* y acceso al Campus de:**

**Monitor de Yoga Infantil**

**Se pondrá en contacto contigo el Orientador académico y tutor especializado**

**6 meses** (máximo para hacer el módulo)

**Una vez superado el segundo módulo, vas a recibir\* el:**

**Diploma Acreditativo de:**

**Monitor de Yoga Infantil con Fundamentos de Motricidad**

**Y se pondrá en contacto contigo: El Departamento de Prácticas.**

**300 Horas** (máximo y no obligatorias)

**\*Antes de mandar el segundo Módulo hay que tener cubiertas mínimo 3 cuotas.**

**\*Antes de mandar el Diploma y empezar las prácticas hay que tener cubiertos la totalidad de los pagos.**

**Si quieres avanzar más rápido y terminar el curso antes, puedes avanzar cuotas o pagar la totalidad a través de Transferencia Bancaria**



## *Actividades Físicas y Deportivas*

# **MONITOR DE YOGA INFANTIL + FUNDAMENTOS DE LA MOTRICIDAD**

*Orientador Académico*

*Aula Virtual*

*Contenido Interactivo Multimedia*

*Temario Digital Actualizado*

*Temario Papel Actualizado*

*Seguimiento y apoyo al alumno*

*Esquemas, resúmenes, presentaciones y ejercicios supuestos*

*Resolución de dudas*

*Tutor y profesores*

*450 horas de formación.*

*300 horas de prácticas*

*Diploma Certificativo*

**Precio Total de la Preparación 945€**

*La formación tiene una duración de 12 meses.*

*Formas de pago:*

*Al contado mediante tarjeta- o transferencia (BECA 100€)*

**Precio: 845€**

*Fraccionado en 8 pagos.*

*Primer pago en el momento de la matriculación: 245€  
(mediante transferencia bancaria, ingreso o tarjeta)*

*7 pagos de 100€  
(mediante domiciliación bancaria)*





***Para más información:***

***Web: [www.spanishtrainingschool.com](http://www.spanishtrainingschool.com)***

***E-mail: [info@spanishtrainingschool.com](mailto:info@spanishtrainingschool.com)***

***Teléfono: 665.640.238***



**SPANISH TRAINING SCHOOL**  
*formación a distancia*



**SPANISH TRAINING SCHOOL**

*formación a distancia*