

Estándar de competencias profesionales

Programar actividades de yoga

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	3
Código	ECP2039_3
Estado	BOE
Publicación	RD 915/2024

Competencia profesional

Elementos de la competencia

EC1 Analizar el contexto de intervención, previo al desarrollo de sesiones, aplicando procedimientos de recogida de información para optimizar y ajustar la programación a los diferentes tipos de practicantes.

IC1.1 El modelo de ficha del practicante se elabora contemplando los apartados informativos necesarios para obtener la información individualizada y obtener un diagnóstico de la situación de enseñanza.

IC1.2 La plantilla de consentimiento informado para entregar a los practicantes se prepara, enunciando un texto en el que el practicante asuma y firme estar en condiciones físicas para practicar yoga.

IC1.3 Los datos personales de los practicantes se almacenan, respetando la normativa aplicable en materia de protección de datos, tanto si se recogen en formato digital como analógico.

IC1.4 La información sobre la experiencia en la práctica de yoga y posibles limitaciones físicas de los practicantes se obtiene mediante la aplicación de cuestionarios orientados a conocer su trayectoria.

IC1.5 Los recursos disponibles como material, sala y disponibilidad horaria, entre otros se analizan, poniéndose a disposición de los diferentes grupos de practicantes en función de sus circunstancias.

- IC1.6** Los resultados del análisis diagnóstico se registran en el soporte físico previsto para tal fin, jerarquizando las referencias clave, para que permita la aplicación funcional y operativa de los mismos.
- IC1.7** 7 El guion de entrevista con los practicantes se prepara orientándolo a rescatar información personalizada de cada uno y poder orientar la instrucción a las necesidades demandadas.
- EC2** Determinar la escuela de enseñanza en yoga que se va a seguir, exponiendo sus características y posibles inconvenientes, considerando la motivación de los practicantes para facilitar la seguridad y progresión de los mismos bajo la tendencia escogida.
- IC2.1** Los niveles y concreción de la enseñanza propuesta se comunican a los practicantes teniendo en cuenta la información recogida en las hojas de control.
- IC2.2** Los fundamentos filosóficos de la tradición seleccionada se dan a conocer a los practicantes como ejes vertebradores de las enseñanzas de yoga a transmitir.
- IC2.3** Los planteamientos metodológicos que sustentan la escuela de yoga a impartir se dan a conocer a los posibles practicantes, previo al desarrollo de las sesiones, como información de referencia.
- EC3** Formular la programación general para la sala de yoga (programación a largo plazo), considerando el grupo al que va dirigida y la escuela de enseñanza de yoga que se sigue para garantizar un programa que atienda a las características y capacidades de los practicantes.
- IC3.1** Los objetivos del programa, así como los contenidos a desarrollar se determinan en función de la escuela de yoga que se desarrolla, atendiendo a la diversidad de tipos de practicantes y orientándolo hacia el desarrollo integral y la calidad de vida.
- IC3.2** La metodología de enseñanza a utilizar se plantea, teniendo en cuenta la escuela de yoga de elección, los objetivos planteados, los intereses del grupo de practicantes, sus necesidades y posibles limitaciones.
- IC3.3** La distribución temporal del programa se establece, concretando el número de sesiones a impartir y atendiendo a la duración de las mismas.
- IC3.4** Las asanas y técnicas de pranayama a impartir se secuencian, atendiendo a las características del grupo de practicantes.
- IC3.5** La programación general para un curso completo se revisa, acometiendo adaptaciones que den respuesta al progreso de los practicantes.

EC4 Programar sesiones secuenciadas de yoga, considerando la evolución de los practicantes en relación con el programa general planteado, en coherencia con la escuela de yoga que se desarrolla para afianzar el progreso y la integración de las enseñanzas en la sala de yoga.

IC4.1 La fase inicial, el núcleo central y la fase de relajación de asanas y/o pranayamas de cada sesión se determina, adecuándose a la duración de las mismas, ajustando las técnicas en coherencia con la escuela de enseñanza de yoga que se desarrolla y planteando el contenido de manera accesible en ritmo y progresión.

IC4.2 Las secuencias de asanas y técnicas de pranayama se determinan, considerando las características de los practicantes y atendiendo a la progresión integral de las enseñanzas de yoga.

IC4.3 Las secuencias de asanas y las técnicas de pranayama y relajación se determinan en la programación, buscando la concentración, la observación de la consciencia, el equilibrio energético y la serenidad en la mente atendiendo a la progresión integral que se busca, de las enseñanzas de yoga.

IC4.4 Las técnicas y procedimientos para la evaluación del desarrollo de las sesiones se determinan, garantizando la coherencia entre el desarrollo de las sesiones, la programación general de referencia y las posibilidades de reajustar el contenido según la evolución de los practicantes.

EC5 Acometer 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.

IC5.1 Los procedimientos de evaluación de la programación de la sala, del proceso y los resultados de aprendizaje, se determinan, temporalizando las medidas correctoras necesarias.

IC5.2 El grado de satisfacción de los practicantes se evalúa, aplicando instrumentos cuantitativos y cualitativos 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.

IC5.3 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 a la persona responsable.

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Monitores de yoga
Instructores de yoga

Medios de producción

Plantillas de programación de sesión. Equipo informático. Aplicaciones informáticas. Medios y equipos de oficina. Modelos de registro.

Información utilizada o generada

Bibliografía de referencia del yoga y artículos publicados en revistas científicas y/o especializadas. Material bibliográfico sobre programación. Manuales de asanas, pranayamas y sus variantes según las diferentes escuelas de enseñanza. Documentación sobre los beneficios anatómicos y fisiológicos del yoga. Documentación sobre la pedagogía aplicada del yoga. Normativa vigente en la ley de protección de datos. Hojas de control. Modelo de consentimiento informado para los practicantes. Prevención de riesgos laborales.