

**Máster en Técnicas Avanzadas de Análisis Y Corrección del Movimiento + 60  
Créditos ECTS**





Entrena tu pasión,  
fortalece tu talento

# ÍNDICE

1 | Somos  
EduSport

2 | Alianzas

3 | Rankings

4 | By EDUCA  
EDTECH  
Group

5 | Metodología  
LXP

6 | Razones  
por las que  
elegir  
EduSport

7 | Financiación  
y Becas

8 | Métodos de  
pago

9 | Programa  
Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

## SOMOS EDUSPORT

---

EDUSPORT es una institución de formación deportiva online dedicada a ofrecer educación de calidad en el ámbito del deporte. Nuestro objetivo **proporcionar a los entusiastas del deporte las herramientas necesarias con las que elevar sus habilidades al máximo potencial**, alcanzar sus metas y disfrutar de su pasión por el deporte de forma plena.

A través de nuestro contenido educativo, programas personalizados y una comunidad en línea damos lo mejor de nosotros por inspirar, motivar y guiar a nuestros estudiantes en su viaje hacia la excelencia deportiva. En EDUSPORT conocimiento y práctica van unidos y nuestro compromiso con el alumnado es firme para conseguir que alcancen un futuro profesional prometedor.

Más de  
**18**  
años de  
experiencia

Más de  
**300k**  
estudiantes  
formados

Hasta un  
**98%**  
tasa  
empleabilidad

Hasta un  
**100%**  
de financiación

Hasta un  
**50%**  
de los estudiantes  
repite

Hasta un  
**25%**  
de estudiantes  
internacionales



Desde donde quieras y como quieras,  
**Elige EDUSPORT**

## ALIANZAS EDUSPORT Y UTAMED

---

UTAMED y EDUSPORT forjan una alianza que revoluciona la formación online en el ámbito del deporte, la salud y la gestión educativa.

Por un lado, UTAMED (Universidad Tecnológica Atlántico-Mediterráneo) nace como una universidad digital con una clara vocación internacional. Su modelo educativo 100% online se orienta a dotar a los estudiantes de competencias profesionales alineadas con el nuevo mercado global, mediante programas innovadores y metodologías activas.

EDUSPORT, por su parte, es una institución especializada en la formación para el sector deportivo, con un enfoque práctico y actualizado. Su propuesta abarca desde la gestión deportiva hasta la actividad física, la salud y el entrenamiento, siempre con un compromiso claro con la profesionalización del sector.

Esta alianza estratégica tiene como objetivo diseñar itinerarios formativos que respondan a las nuevas necesidades del deporte en clave digital, incorporando tecnologías emergentes, contenidos adaptativos y experiencias de aprendizaje orientadas al desempeño.

Ambas instituciones apuestan por un ecosistema formativo que combina la flexibilidad del entorno online con la profundidad técnica, preparando a futuros profesionales del deporte para liderar el cambio en un contexto cada vez más exigente y digitalizado.





## RANKINGS DE EDUSPORT

---

EDUSPORT se engloba en el conjunto de **EDUCA EDTECH** Group, que ha sido reconocido por su trabajo en el campo de la formación online. Todas las entidades bajo el sello EDUCA EDTECH comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.

Gracias a ello ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.



## ALIANZAS Y ACREDITACIONES

---



**UCAM**  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE MURCIA

Universidad de **Vitoria-Gasteiz** **EUNEIZ**



**Universidad Europea  
Miguel de Cervantes**



## BY EDUCA EDTECH

---

EDUSPORT es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación



### ONLINE EDUCATION

---



# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



## 1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar dónde, cuándo y cómo quiera.



## 2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



## 3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



## 4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



## 5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



## 6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.

SPORT



SPORT

Programas  
**PROPIOS**  
**UNIVERSITARIOS**  
**OFICIALES**

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUSPORT

---

### 1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia**.
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan**.
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

### 2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

### 3. Nuestra Metodología



#### 100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



#### APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



#### EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.

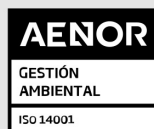


#### NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

## 4. Calidad Aenor

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



## 5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



## 6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial** y una **imprenta digital industrial**.

## FINANCIACIÓN Y BECAS

---

Financia tu cursos o máster 100 % sin intereses y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

**25%** Beca ALUMNI

**20%** Beca DESEMPLEO

**15%** Beca EMPRENDE

**15%** Beca RECOMIENDA

**15%** Beca GRUPO

**20%** Beca FAMILIA NUMEROSA

**33%** Beca DISCAPACIDAD

**20%** Beca DEPORTISTAS DE ÉLITE, ALTO NIVEL Y ALTO RENDIMIENTO



EDU  
SPORT

## MÉTODOS DE PAGO

---

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



## Máster en Técnicas Avanzadas de Análisis Y Corrección del Movimiento + 60 Créditos ECTS



**DURACIÓN**  
1500 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO  
PERSONALIZADO**



**CREDITOS**  
60 ECTS

### Titulación

---

Titulación de Máster de Formación Permanente en Técnicas Avanzadas de Análisis Y Corrección del Movimiento con 1500 horas y 60 ECTS expedida por UTAMED - Universidad Tecnológica Atlántico Mediterráneo.



## Descripción

Con el Master en Técnicas Avanzadas de Análisis y Corrección del Movimiento el alumno matriculado va a adquirir los conocimientos necesarios para poder llevar a cabo entrenamientos personalizados en donde va a poder analizar si los ejercicios que se están realizando se hacen de forma correcta, realizar los ajustes necesarios y todo ello encaminado a optimizar el rendimiento y evitar lesiones. Actualmente, el deporte y la actividad física están en auge como medios para mejorar la salud tanto física como mental. Es por ello, que resulta imprescindible contar con profesionales capacitados y preparados para que las sesiones de entrenamiento sean de calidad, evitando malos hábitos posturales y lesiones innecesarias. Por lo que, el Master en Técnicas Avanzadas de Análisis y Corrección del Movimiento va a capacitar al alumno para poder dirigir entrenamientos personalizados, llevar a cabo una evaluación completa de cómo se están realizando las actividades y ofrecer pautas, en el caso de que sea necesario, para corregir los aspectos de movimiento y posturales.

## Objetivos

- Conocer todos los aspectos básicos sobre la fisiología humana.
- Identificar la figura del entrenador, sus funciones y áreas de actuación.
- Saber identificar qué partes del cuerpo humanos son más proclives a sufrir una lesión y las medidas preventivas.
- Conocer la biomecánica deportiva.
- Desarrollar técnicas de mejora física a través de movimiento corporales: Yoga y Pilates.

## Para qué te prepara

---

Este Master en Técnicas Avanzadas de Análisis y Corrección del Movimiento va dirigido a profesiones de la actividad física y deportiva y entrenadores que quieran adquirir o ampliar sus conocimientos sobre las distintas técnicas que se pueden aplicar tanto para evaluar como corregir los movimientos corporales en un entrenamiento.

## A quién va dirigido

---

Con este Master en Técnicas Avanzadas de Análisis y Corrección del Movimiento tendrás la posibilidad aprender las distintas técnicas empleadas para mejorar y evaluar los movimientos corporales en un entrenamiento. De esta forma, ofrecerás un servicio de calidad minimizando al máximo posibles lesiones durante la ejecución de los ejercicios. Aprenderás dos técnicas muy en tendencia actualmente como son el Yoga y Pilates.

## Salidas laborales

---

Con el Master en Técnicas Avanzadas de Análisis y Corrección del Movimiento podrás ampliar o perfeccionar tu formación, para desarrollar una labor de calidad como entrenador dentro de entidades u organizaciones deportivas. Ofreciendo programas de entrenamiento orientados a mejorar el rendimiento, la higiene postural y evitar lesiones.

## TEMARIO

---

### MÓDULO 1. FISIOLÓGÍA HUMANA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS BÁSICOS EN FISIOLÓGÍA

1. Definición de fisiología. Características generales de los seres vivos
2. Mantenimiento de la homeostasis
3. Sistemas de regulación fisiológicos
4. Métodos de transporte de sustancias por el organismo
5. Captación e interpretación de señales

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología y fisiología ósea
2. Crecimiento óseo
3. Cráneo
4. Columna vertebral
5. Tronco
6. Extremidades
7. Cartílagos
8. Esqueleto apendicular
9. Articulaciones y movimientos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMA MUSCULAR

1. Fisiología muscular
2. Ligamentos
3. Musculatura dorsal

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL SISTEMA NERVIOSO

1. Introducción al sistema nervioso
2. Sistema nervioso central
3. Sistema nervioso periférico
4. El sistema nervioso autónomo o vegetativo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL SISTEMA RESPIRATORIO

1. El aparato respiratorio
2. El proceso respiratorio

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL SISTEMA DIGESTIVO

1. Introducción al sistema digestivo
2. Componentes del sistema digestivo
3. Movimientos del tracto digestivo

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL SISTEMA CIRCULATORIO

1. Introducción al sistema cardiovascular
2. Los vasos sanguíneos

## MÓDULO 2. COACH DEPORTIVO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA FIGURA DEL ENTRENADOR

1. Introducción
2. Funciones básicas del entrenador
3. Áreas de desarrollo del entrenador
4. Perfiles de los clientes
5. Ética profesional del entrenador
6. Claves para el éxito del entrenador

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

1. Conceptos generales
2. Logro y mantenimiento de la salud

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1. Resistencia
2. Fuerza
3. Velocidad
4. Flexibilidad

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO

1. El esquema corporal
2. El proceso de lateralización
3. Coordinación
4. Equilibrio
5. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
6. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. INICIACIÓN DEPORTIVA

1. Deportes individuales
2. Deportes colectivos
3. Técnicas en el deporte colectivo. El juego y el deporte
4. Tipos de juegos
5. El juego como método de enseñanza
6. Iniciación deportiva
7. Tipos de juegos para la iniciación deportiva
8. Juegos de iniciación para deportes de equipo

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

1. Atletismo
2. Natación
3. Bádminton
4. Judo
5. Tenis
6. Gimnasia rítmica
7. Gimnasia artística
8. Aeróbic
9. Voleibol
10. Baloncesto
11. Fútbol
12. Balonmano

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Ahogamientos
3. Pérdida de conciencia
4. Crisis cardíacas
5. Crisis convulsivas
6. Hemorragias
7. Heridas
8. Las fracturas y luxaciones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE

1. Ética profesional
2. Claves para el éxito

#### MÓDULO 3. LESIONES DEPORTIVAS

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LESIONES DEPORTIVAS: CONCEPTO Y PREVENCIÓN

1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
2. Causas de las lesiones deportivas
3. Fases de la lesión deportiva
4. Factores que influyen en la lesión y curación
5. Prevención de la lesión deportiva
6. Reconocimiento médico previo
7. Psicología de la lesión deportiva
8. Fases de tratamiento de recuperación de la lesión

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LESIONES DEL MIEMBRO INFERIOR

1. Osteología del miembro inferior
2. Musculatura del miembro inferior
3. Lesiones de la pierna y el muslo
4. Lesiones de la rodilla
5. Lesiones del tobillo

6. Lesiones del pie

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LESIONES EN EL TRONCO

1. Revisión anatómica
2. Lesiones torácicas y abdominales
3. Lesiones cadera
4. Lesiones de la espalda

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES DEL MIEMBRO SUPERIOR

1. Revisión anatómica
2. Lesiones del hombro
3. Lesiones de la extremidad superior
4. Lesiones de la muñeca y la mano

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LESIONES DE LA PIEL EN EL DEPORTE

1. Revisión anatómica
2. Lesiones en la piel por la práctica deportiva

UNIDAD DIDÁCTICA 6. OTRAS LESIONES

1. Síncope y muerte súbita en el deportista
2. Epistaxis
3. Anemia en el deportista
4. Menarquia, dismenorrea y deporte
5. Traumatismo craneoencefálico
6. Lesiones en párpados y anejos
7. Erosiones corneales
8. Lesiones de la boca

MÓDULO 4. BIOMECÁNICA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BIOMECÁNICA GENERAL

1. Biomecánica de los segmentos anatómicos
2. Conceptos básicos en el estudio anatómico del movimiento
3. Postura estática y dinámica
4. Cinética y cinemática
5. Métodos de estudio en biomecánica

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS DE LA BIOMECÁNICA DEPORTIVA

1. Definición e importancia de la biomecánica deportiva
2. Cinesiología y biomecánica
3. Relación entre biomecánica y actividad física

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES MATEMÁTICAS

1. El origen de los números
2. Medida de magnitudes
3. Trigonometría
4. Cálculo vectorial

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESTÁTICA, EQUILIBRIO MECÁNICO Y ESTABILIDAD

1. Consideraciones generales de la mecánica. Conceptos y tipos
2. La masa: masa gravitatoria y masa inercial
3. La fuerza y momento de una fuerza
4. Condiciones de equilibrio, primera ley de Newton
5. Tercera ley de Newton
6. Centro de masas y centro de gravedad
7. Centro de gravedad en el cuerpo humano
8. Estabilidad del equilibrio

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. CINEMÁTICA

1. Fundamentos básicos de la cinemática
2. Conceptos básicos de cinemática
3. Tipos de movimientos
4. Cinemática angular (rotación)
5. Movimiento lineal y movimiento angular en el deporte
6. Cinemática aplicada al deporte

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. DINÁMICA DEL MOVIMIENTO

1. Concepto de dinámica
2. Leyes de Newton
3. Fuerzas de rozamiento
4. Impulso mecánico y cantidad de movimiento
5. Momento de inercia
6. Momento angular o cinético
7. Fuerzas ejercidas por los fluidos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. TRABAJO Y ENERGÍA

1. Energía. Historia y concepto
2. Conservación y degradación de la energía
3. Trabajo
4. Potencia
5. Eficiencia
6. Palancas
7. Poleas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL APARATO LOCOMOTOR

1. Introducción al aparato locomotor
2. Sistema óseo
3. Articulaciones y movimiento

4. Sistema muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 9. BIOMECÁNICA DE LA MARCHA HUMANA

1. La marcha humana
2. Ciclo de la marcha
3. Biomecánica de la fase de apoyo de la marcha
4. Biomecánica de la fase de oscilación de la marcha
5. Cadenas musculares implicadas en la marcha, detección de acortamientos musculares, medidas básicas de prevención y mejora

UNIDAD DIDÁCTICA 10. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO HUMANO. COLUMNA VERTEBRAL

1. La columna cervical: anatomía y biomecánica
2. La columna dorsal y tórax: anatomía y biomecánica
3. La columna lumbar: anatomía y biomecánica

UNIDAD DIDÁCTICA 11. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO HUMANO. MIEMBROS SUPERIORES

1. Anatomía de la extremidad superior
2. Biomecánica de extremidad superior

UNIDAD DIDÁCTICA 12. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO HUMANO. MIEMBROS INFERIORES

1. Anatomía de extremidad inferior
2. Biomecánica de extremidad inferior

MÓDULO 5. PILATES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. APROXIMACIÓN Y BREVE HISTORIA DEL PILATES

1. Inicio y Aproximación Histórica del Método Pilates
2. Pilates : Principios Básicos y Fundamentales
3. Los Aspectos Beneficiosos del Método Pilates
4. Conceptos y bases

UNIDAD DIDÁCTICA 2. METODOLOGÍA DE INSTRUCCIÓN APLICADA A LAS ACTIVIDADES DE PILATES

1. Teoría y bases fundamentales del aprendizaje y desarrollo motor aplicados al Pilates
2. Metodología didáctica y estilos de enseñanza: adaptación a la instrucción en Pilates para los diferentes tipos de practicantes
3. Diseño y desarrollo de la sesión de Pilates, para su adecuación a las necesidades y expectativas de cada practicante
4. La intervención - dirección y dinamización en la sesión de Pilates
5. 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

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS EN PILATES

1. Sesiones de Pilates
2. Modalidades del Método Pilates
3. Evaluación postural
4. Ejercicios prepilates

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. APROXIMACIÓN AL PILATES EN MÁQUINAS

1. Pilates en máquina
2. Beneficios generales del ejercicio
3. Indicaciones y contraindicaciones del Pilates en Máquinas
4. ¿Por qué realizar Pilates en máquina?

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. REFORMER

1. Pilates "Reformer"
2. Ejercicios
3. Otros ejercicios nivel

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. CADILLAC

1. Pilates "Trapecio Cadillac"
2. Ejercicios en Cadillac

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. BARRIL (LADDER BARREL)

1. Pilates en barril (Ladder Barrel)
2. Ejercicios
3. Otros ejercicios

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. SILLA (WUNDA CHAIR)

1. Pilates en silla
2. Ejercicios

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. SPINE CORRECTOR

1. Spine corrector en Pilates
2. Ejercicios

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. PERFIL DEL MONITOR DE PILATES Y SU TRATO CON EL CLIENTE

1. El monitor de Pilates
2. Capacidades del monitor de Pilates
3. Comunicación entre el monitor y el cliente
4. Claves para el éxito del monitor de Pilates

#### MÓDULO 6. YOGA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANÁLISIS DEL PRACTICANTE EN INSTRUCCIÓN EN YOGA

1. Aspectos básicos de aplicación
2. Medidas antropométricas en el ámbito del Yoga
3. Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del Yoga
4. Pruebas de análisis postural en el ámbito del Yoga
5. Pruebas y test de valoración de la condición física para las actividades de Yoga
6. Personalidad, motivaciones e intereses, fundamentos y valoración en el ámbito del Yoga
7. Entrevista personal en el ámbito del Yoga

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ADAPTACIÓN FUNCIONAL-RESPUESTA SALUDABLE A LA PRÁCTICA DEL YOGA

1. Los procesos adaptativos en las actividades de Yoga
2. Metabolismo energético
3. Adaptación cardio-vascular
4. Adaptación del Sistema respiratorio
5. Adaptación del Sistema nervioso y endocrino
6. Adaptación del Sistema músculo-esquelético
7. Distensibilidad muscular: Límites- incremento adaptativo
8. Fatiga y recuperación
9. Concepto de salud y su relación con el Yoga
10. Efectos adaptativos específicos del Yoga sobre la salud y la calidad de vida
11. Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividades de Yoga
12. Higiene corporal y postural a través de las actividades de Yoga
13. Hábitos de vida saludables. Factores condicionantes del nivel de condición psicofísica saludable

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FACTORES DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ EN YOGA

1. Condición Física - Capacidades Físicas
2. Condición Física en el ámbito de la salud - Componentes:
3. Capacidades coordinativas
4. Desarrollo de las capacidades físicas implicadas en Yoga

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. PROGRAMACIÓN DE INSTRUCCIÓN EN YOGA

1. Marco teórico: la programación en el ámbito del Yoga
2. 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)
3. Criterios de aplicación metodológica y estrategias didácticas individualizadas y en grupo de instrucción de actividades de Yoga
4. Integración de las distintas variables
5. Criterios de programación
6. Elaboración de programas en ámbitos y contextos específicos
7. Estructura del programa
8. Estructura de la sesión de Yoga

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. BASES NEUROFISIOLÓGICAS DE LA RELAJACIÓN Y LA MEDITACIÓN EN YOGA

1. Neurofisiología de la actividad cerebral
2. Técnicas de relajación occidentales versus las técnicas orientales
3. Técnicas de relajación adaptadas según objetivos

4. Meditaciones occidentales versus las técnicas orientales
5. Técnicas de observación, concentración y meditación según objetivos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. METODOLOGÍA DE INSTRUCCIÓN APLICADA A LAS ACTIVIDADES DE YOGA

1. Teoría y bases fundamentales del aprendizaje y desarrollo motor aplicados al Yoga
2. Metodología didáctica y estilos de enseñanza: adaptación a la instrucción en Yoga para los diferentes tipos de practicantes
3. Diseño y desarrollo de la sesión de Yoga, para su adecuación a las necesidades y expectativas de cada practicante
4. La intervención - dirección y dinamización en la sesión de Yoga
5. 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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE PIE

1. Introducción
2. Tadasana
3. Vrksasana
4. Utthita Trikonasana
5. Utthita Parsvakonasana
6. Virabhadrasana I
7. Virabhadrasana II
8. Virabhadrasana III
9. Ardha Chandrasana
10. Parivrtta Trikonasana
11. Parivrtta Parsvakonasana
12. Parsvottanasana
13. Prasarita Padottanasana I
14. Prasarita Padottanasana II
15. Padangusthasana
16. Padahasthasana
17. Uttanasana
18. Adho Muka Svanasana

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS SENTADAS

1. Introducción
2. Dandasana
3. Virasana
4. Supta Virasana
5. Badha Konasana
6. Supta Baddha Konasana (con soportes)

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EXTENSIÓN

1. Introducción
2. Salabhasana

3. Makarasana
4. Bhujangasana I
5. Urdhva Mukha Svanasana
6. Ustrasana
7. Dhanurasana
8. Urdhva Dhanurasana
9. Setu Bandha Sarvangasana
10. Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS INVERTIDAS

1. Introducción
2. Salamba Sirsasana
3. Salamba Sirsasana II
4. Salamba Sirsasana III
5. Salamba Sarvangasana
6. Salamba Sarvangasana II
7. Niralamba Sarvangasana I
8. Niralamba Sarvangasana II
9. Eka Pada Sarvangasana
10. Parsvaika Pada Sarvangasana
11. Halasana
12. Parsva Halasana
13. Karnapidasana
14. Supta Konasana
15. Setu Bandha Sarvangasana
16. Pincha Mayurasana

#### UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRANAYAMA

1. Ejecución técnica de pranayama
2. Purificación de los conductos de energía pránica o nadis
3. Etapas en la ejecución de pranayama
4. Ejecución práctica de pranayamas para obtener:
5. Beneficios energéticos derivados de la práctica de pranayama
6. Observación de las modificaciones físicas y la calma mental derivadas de la práctica de pranayama
7. Concentración (después de la práctica): vivencias y experiencias derivadas de la práctica de pranayama

#### UNIDAD DIDÁCTICA 12. INTEGRACIÓN DE ASANAS Y PRANAYAMAS-SECUENCIAS Y TRANSICIONES

1. Asana y respiración
2. Asanas para la relajación
3. Secuencias de un asana
4. Sincronía chakras - asana - pranayama - bandha: circulación de la energía

#### MÓDULO 7. PROYECTO FIN DE MASTER

# EDU SPORT



By  
EDUCA EDTECH  
Group