

**INSTITUTO TECNOLÓGICO NACIONAL DE CIENCIAS
DEPORTIVAS Y TERAPÉUTICAS**

**TEMARIO DE CURSO YOGA
FITNESS Y BIKRAM**



INTRODUCCIÓN

Curso diseñado para el aprendizaje histórico práctico y metodológico de las posturas “asanas” características del yoga clásico y contemporáneo con enfoque en la salud y bienestar.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Analizar e identificar los conceptos principales entorno al ámbito del yoga
- Demostrar las posturas de yoga progresivamente de acuerdo a su grado de complejidad.
- Establecer la técnica correcta para la ejecución de las posturas del yoga.
- Establecer la metodología y planificación de una correcta clase de yoga.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- Práctica y evaluación constante en cada postura de yoga.
- Demostración y análisis constructivo en cada postura de yoga.
- Uso de implementos para la facilitación de las posturas y sus alcances.

EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

- Demostración práctica de una clase de yoga con la metodología establecida en el curso.

NOMBRE DE LA UNIDAD ACADEMICA: YOGA FITNESS Y BIKRAM		
OBJETIVO PARTICULAR		
Que el alumno comience con la formación para su práctica maestra.		
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA
Y.F.B.1 Y.F.B.1.1 Y.F.B.1.2 Y.F.B.1.3 Y.F.B.1.4	Pilates Mat Historia y exponentes. Conceptos Metodología y aplicación Asanas, biomecánica y series	4.0
Y.F.B.2 Y.F.B.2.1 Y.F.B.2.2 Y.F.B.2.3 Y.F.B.2.4 Y.F.B.2.5	Yoga fitness Historia y exponentes. Conceptos Metodología y aplicación Asanas, biomecánica y series Yoga funcional e implementos.	4.0
Y.F.B.3 Y.F.B.3.1 Y.F.B.3.2 Y.F.B.3.3 Y.F.B.3.4 Y.F.B.3.5 Y.F.B.3.6	Power yoga Historia y exponentes. Conceptos Metodología y aplicación Asanas, biomecánica y series Yoga Cardio Calistenia e inversiones	4.0
Y.F.B.4 Y.F.B.4.1 Y.F.B.4.2 Y.F.B.4.3 Y.F.B.4.4 Y.F.B.4.5	Hot yoga (bikram) Historia y exponentes. Conceptos Metodología y aplicación Asanas, biomecánica y series Enfoque de hipertrofia	4.0
HORAS TOTALES		16.0