

## PROGRAMA DEL CURSO

**ÁREA TEMÁTICA:** Actividad Física y Deportiva

**DENOMINACIÓN DEL CURSO:** Actividad física alternativa: yoga, taichi y método Pilates

**CÓDIGO:** 200607901

**FECHA:** 5 y 6 de octubre

**LUGAR:** Pabellón Polideportivo Universitario. Carretera de Madrid s/n. Jaén

**Nº DE HORAS:** 20

**DIRECCIÓN:**

Nombre y apellidos	Actividad profesional	Puesto de trabajo	Titulación académica
Belén de Rueda Villén	Profesora de la FCCAFD	FACCAFD. Universidad de Granada	Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**PONENTES:**

Nombre y apellidos	Actividad profesional	Puesto de trabajo	Titulación académica
Ondine Savage	Profesora Pilates	Monitora de Pilates	B MUS (PERF) Nueva Zelanda
Ana Caeiro	Profesora Hata Yoga	PMD	
Li-Li	Profesora Tai-chi	Instituto Deporte Pekín	
Satomi	Profesora Vyayam	Casa Yoga	

**OBJETIVOS DEL CURSO:**

- Comprender los fundamentos de taichi, yoga y método Pilates desde el desarrollo de las habilidades básicas de cada disciplina y su aplicación en el ámbito de la actividad física y el deporte.
- Orientar el aprendizaje de estos métodos como actividad física para la salud en el ámbito de la motricidad humana.
- Conocer los orígenes y elementos culturales propios del yoga, tai-chi y método Pilates de esta materia y su aplicación a la actividad deportiva.
- Desarrollar a través de la práctica los elementos comunes e interdisciplinarios de estas tres actividades, diferenciando el origen y metodología de cada una de ellas.

## CONTENIDOS DEL CURSO (distribución por Bloques Temáticos):

### Bloque 1

#### *Método Pilates*

1. Fundamentos y concepto del método Pilates. Aplicación de técnicas progresivas.
2. Ejercicios de suelo con pelotas pequeñas, grandes (*fitness ball*) y bandas elásticas.
3. La postura neutral. Punto de partida para la progresión de los movimientos.
4. “Cinturón de fuerza” o “*Powerhouse*”. Foco de fortalecimiento muscular.
5. Desarrollo del método Pilates en el ámbito de la preparación física, educativa y área de salud.

### Bloque 2

#### *Hatha Yoga*

1. Fundamentos básicos del yoga.
2. Fisiología básica de respiración, beneficios y contraindicaciones de las asanas.
3. Ejercicios de respiración y técnicas de relajación.
4. Sthiti asanas-asanas de apertura y tonificación preparatoria asanas, posturas físicas de flexibilización.

### Bloque 3

#### *Taichi*

1. Taichi chuan. Arte marcial-danza de origen chino. Desarrollo de las series de movimientos progresivos.
2. La "secuencia" (forma). Centro de la práctica.
3. Métodos y conceptos para su aprendizaje. Adecuación al ámbito de la actividad física.
4. Práctica de las secuencias. Realización de las series con música.
5. El tai-chi como hábito de vida saludable.

### Bloque 4

#### *Vyayam. Yoga dinámico*

1. Orígenes y raíces del vyayam.
2. Los cinco principios del vyayam, beneficios generales.
3. El vyayam en la actualidad, concepto del *tan*, cinco principios de la vida saludable.
4. Sukshma vyayam-vyayam sutil, de movimiento energético externo.
5. Herramientas docentes para introducir el yoga en el ámbito educativo desde un enfoque de salud.

## METODOLOGÍA:

El curso será básicamente práctico, introduciendo las bases las bases para comprender por qué y cómo realizar las prácticas correctamente.

El desarrollo de la práctica es individual, y progresivamente compartida, donde en cada propuesta habrá un profesor orientando las secuencias de ejercicios.

En el bloque del método Pilates se aplicará la metodología del método Schrott.  
El alumnado realizará las prácticas de cada materia adecuando e incorporando los materiales propios de las mismas.  
La música es un elemento fundamental para el desarrollo de las prácticas y el conocimiento e introducción a las diferentes culturas de donde proceden estas materias.

### TEMPORALIZACIÓN:

Fecha	Hora	Bloque	Contenidos	Ponente
5 de octubre	Mañana	1	Método Pilates	Ondine
	Tarde	2	Hatha yoga	Ana Caeiro
6 de octubre	Mañana	3	Tai-chi	Li-Li
	Tarde	4	Vyayam.(4 horas)	Satomi
			Mesa redonda Debate (1 hora)	Belén Rueda

**DESTINATARIOS:** docentes de EF, técnicos deportivos de nivel I-II-III, alumnos de CAFD y Ciencias de la Educación.