



PROGRAMA

Guía de Yoga Infantil

50 horas

Asincrónico / Sincrónico



En este Curso recibirás herramientas concretas y efectivas para guiar prácticas de yoga infantil.

Estarás capacitado para guiar sesiones individuales o grupales de yoga, con mención en Emociones.

Dirigido a todo quien desee introducirse en el camino del yoga infantil. Conocer más de las emociones en la primera infancia.

Consta de 50 **horas certificadas**. Entre clases en vivo, formato on line y acceso a nuestra aula virtual, con videos de apoyo y material descargable. Con acceso hasta fin de año.

Contenido

MÓDULO 1: Introducción al camino del yoga

- ¿Qué es el Yoga?
- 8 pasos del Yoga

MÓDULO 2: Educación emocional en la vida y en contextos educativo

- ¿Cómo hablar de emociones en la Educación?
- Alfabetización emocional
- Familia de emociones
- Afectos

Módulo 3: Mundo emocional de la niñez

- ¿Qué son las emociones?
- Yoga como una herramienta para la gestión emocional

MÓDULO 4: Chakras y su relación en la práctica de Yoga

- Chakras, concepto
- 7 chakras
- Yoga y más, por cada chakra

MÓDULO 5: Posturas de yoga para la niñez

- Asana concepto
- 24 posturas para la niñez

MÓDULO 6: Herramientas para una práctica exitosa

- Meditaciones activas
- Música
- Yoguicuentos
- Yoguijuegos

MÓDULO 7: Metodología del aprendizaje

- ¿Cómo aprendemos?
- Estilos de aprendizaje

MÓDULO 8: Planificación de una práctica de Yoga en la niñez y adolescencia

- Ejemplos de planificaciones
- ¿Cómo planificar mis prácticas con niños y adolescentes?

MÓDULO 9: Atención plena

- Concepto
- Ideas de ejercicios prácticos
- ¿Cómo lo integro en mis prácticas?

MÓDULO 10: Estructura de una práctica de Yoga

- Revisión de estructura tipo
- Ideas de estructuras según rango etario

MÓDULO 11: Crianza Respetuosa

- ¿Qué es la Crianza Respetuosa?
- Crianza respetuosa y regulación emocional

MÓDULO 12: Rutinas de yoga para el hogar

- ¿Cómo practicar en casa?
- Rutinas para la mañana
- Rutinas al acostaros

MÓDULO 13: Rutinas de yoga para la educación

- ¿Cómo practicar en la escuela?
- Rutinas para comenzar una clase
- Rutinas para antes del recreo
- Rutinas para después del recreo

MÓDULO 14: Desarrollo infantil y sus necesidades

- Conceptos
- Apego Exterogestación y contacto
- Características del sueño
- Forma de pensamiento y comprensión de la realidad

MÓDULO 15: Desarrollo infantil 2 años, 9 años y 14 años

- Características de cada etapa
- Autoregulación

MÓDULO 16: Malos tratos en la niñez

- Conceptos
- Cifras en Chile y en el mundo
- Funcionamiento del cerebro del niño y adulto frente al estrés
- Tipos de maltrato

MÓDULO 17: Conociendo el cerebro del niño y adolescente

- Teoría de los 4 cerebros
- Cerebro adolescente, segunda oportunidad

MÓDULO 18: Planificación de un Proyecto

- ¿Cómo comenzar?
- Formatos de Planificación

- Pasos para crear mi Proyecto

MÓDULO 19: Manualidades para trabajar la calma y atención plena

- 10 actividades prácticas para hacer en casa
- 10 actividades prácticas para hacer en la escuela

MÓDULO 20: Buscando la calma, camino al bienestar

- Técnica de relajación
- Rincón de la calma
- Espacio de calma para grandes y pequeños

BONUS DE REGALO:

- Libro PDF "Yoga para Niños"
- Libro PDF "Aprendiendo sobre las emociones"
- E-book Crianza Respetuosa
- PDF de Yoga infantil y Educación emocional
- PDF 6 emociones básicas Chakrin
- PDF Libro para colorear con mi amigo Chakrin

- Documento Ejemplos clases Yoga kids
- Playlist Spotify apoyo

Trabajo personal

Material de lectura, tareas, clases grabadas y análisis.

Relatora

Carla Godoy

- Docente de Educación General Básica, con Mención en Lenguaje y Comunicación. Profesora de Yoga infantil desde el 2014.
- Con una amplia trayectoria en yoga y mindfulness para la niñez, guiando capacitaciones, talleres y más.
- Instructora de Yoga Pre natal, Método Loknath.
- Diplomada en Educación Emocional, Liderazgo y Bases del Coaching para el desarrollo integral.
- Diplomada en Neuroeducación
- Fundadora de Profe Carlita Yoga, acompañando a muchas familias en la crianza y educación respetuosa.

Detalles

Para este Curso certificado, tendrás acceso a nuestra Aula virtual desde el día martes 11 de JULIO, pudiendo ver los módulos escritos y videos, las veces que necesites. Esto está contemplado como HORAS DE ESTUDIO INDEPENDIENTE, también certificadas dentro de las 50 horas totales.

Tendremos 4 encuentros virtuales, a través de zoom. Los cuales quedarán a tu disposición en la plataforma, para que puedas volver a verlas durante todo el 2023. En ellos tendremos como foco, reforzar el contenido del material escrito.

Este curso es 50% asincrónico, en nuestra aula virtual y 50% sincrónico, con tu participación en los encuentros en vivo.

Evaluación

En este proceso de aprendizaje, te acompañaremos fielmente, para que logres un aprendizaje significativo y puedas aprobarlo con éxito.

Tendrás acceso al contacto directo de nuestra relatora a cargo, para resolver dudas y hacer consultas

Para que este Curso sea frutífero para ti, contarás con distintos tipos de evaluaciones:

Tipo evaluación	Descripción	Porcentaje
Visita a nuestra aula virtual	A través de nuestra aula virtual, tendremos acceso a tus movimientos en ella, tiempo y permanencia.	20%
Tareas	La relatora entregará tareas según sus necesidades.	20%
Evaluación final	Evaluación de contenido teórico, cargada en la plataforma, en fecha y horario acordado.	30%
Evaluación práctica	Material visual de una práctica de yoga infantil	30%

- Los trabajos o tareas deben ser enviadas en el tiempo acordado con la relatora. El no envío de las tareas, será evaluado con la nota mínima: 2.0
- El envío con atraso también será evaluado con menor nota (un día de atraso, nota máxima 6.0, dos días de atraso, nota máxima 5.0 y así sucesivamente)
- Es importante tu participación en el grupo de acompañamiento vía whatsapp. Siendo el correo la comunicación formal, pero la mensajería instantánea, es de gran ayuda.

Para aprobar se exige obtener 75% de participación en clases on line en vivo.

Y también el 75% o más en el resultado de la evaluación final.

Se envía por e-mail CERTIFICADO DE CAPACITACIÓN, con el nombre del participante, una vez aprobado el curso.

Planificación de encuentros:

Fecha	Módulo o Encuentro	Relatora	N°Horas	Horario
11/07 Acceso a aula virtual	Envío de usuario y contraseña para entrar	Encargada Alicap Otec		Durante el día
13/07 jueves	Encuentro 1	Carla Godoy	1	20:00 a 21:30 hrs.
20/07 jueves	Encuentro 2	Carla Godoy	1	20:00 a 21:30 hrs.
27/07 jueves	Encuentro 3	Carla Godoy	1	20:00 a 21:30 hrs.
03/08 jueves	Encuentro 4	Carla Godoy	1	20:00 a 21:30 hrs.
25/08 viernes	Entrega material visual de práctica yoga infantil	Carla Godoy	Todo el día	Envío de proyecto escrito a correo: Cgodoy@otecalicap.com
26 y 27 Agosto	Evaluación final escrita	Encargada de área	Todo el fin de semana	Evaluación cargada a la plataforma

Valores

Valor ex alumn@s	\$80.000
Valor normal	\$100.000
Valor especial 2x	\$150.000

Nuestros cursos o talleres están certificados bajo la Norma Chilena de Calidad NCh2728 2015 por lo que esta actividad se considera como Capacitación (perfeccionamiento) mejorando competencias profesionales y laborales.

Centro de Capacitación Alicap está reconocido por Sence para impartir cursos con franquicia tributaria.





CENTRO DE CAPACITACIÓN ALICAP
Santa Magdalena 10 Of, 41, Providencia, Santiago
Contacto: 942089262
contacto@otecalicap.com
www.otecalicap.com