

ANNEX IV

I. IDENTIFICACIÓ DEL CERTIFICAT DE PROFESSIONALITAT

Denominació: INSTRUCCIÓ EN IOGA

Codi: AFDA0311

Família professional: Activitats físiques i esportives

Àrea professional: Activitats fisicoesportives i recreatives

Nivell de qualificació professional: 3

Qualificació professional de referència:

AFD616_3 Instrucció en ioga (RD 1034/2011, de 15 de juliol)

Relació d'unitats de competència que configuren el certificat de professionalitat:

UC2038_3: Executar les tècniques específiques del ioga amb eficàcia i seguretat.

UC2039_3: Programar les activitats de la sala de ioga d'acord a la programació general de referència.

UC2040_3: Concretar, dirigir i dinamitzar sessions d'instrucció en ioga d'acord a les característiques, necessitats i expectatives dels i de les practicants.

UC0272_2: Assistir com a primer intervinent en cas d'accident o situació d'emergència.

Competència general:

Programar, dirigir i dinamitzar activitats d'instrucció en ioga conforme a les directrius establertes en la programació de referència, amb les tècniques i postures específiques, adreçades a tot tipus de practicants i adaptant-les a les seves necessitats, per a la cura i millora corporal, augmentar la percepció del benestar i afavorir la realització personal, en condicions de seguretat i amb el nivell de qualitat del servei que permeti aconseguir la satisfacció dels i de les practicants.

Entorn professional:

Àmbit professional:

Desenvolupa la seva activitat professional com a autònom o per compte d'altri dins del marc d'un programa amb activitats de ioga, tant en l'àmbit públic, organitzacions no governamentals, fundacions, associacions, com en entitats de caràcter privat, ja siguin grans, mitjanes o petites, empreses que ofereixin serveis de lleure i temps lliure, turisme i serveis relacionats amb el

manteniment i cura corporal i el desenvolupament personal. La seva activitat es desenvolupa en ajuntaments, associacions, gimnasos, comunitats de veïns, centres penitenciaris, centres educatius i instal·lacions afins, empreses turístiques, hotels i balnearis, podent col·laborar en un equip interdisciplinari. En el desenvolupament de l'activitat professional s'apliquen els principis d'accessibilitat universal d'acord amb la legislació vigent.

Sectors productius:

S'ubica en els sectors de l'esport, lleure i temps lliure, turisme, salut i benestar.

Ocupacions o llocs de treball relacionats:

Instructor/a de ioga.

Auxiliar de suport en equips de millora de la condició física.

Auxiliar de suport en equips de desenvolupament personal.

Requisits necessaris per a l'exercici professional:

Els establerts segons la legislació vigent publicats en les normatives i decrets de cada una de les comunitats autònomes d'Espanya.

Durada de la formació associada: 550 hores

Relació de mòduls formatius i d'unitats formatives:

MF2038_3: Domini de les tècniques específiques de ioga (180 hores).

- UF1916: Principis fonamentals ètics, filosòfics i místics en ioga (50 hores).
- UF1917: Asana i pranayama - Seqüències i progressions (vinyasa i karana) (90 hores).
- UF1918: Relaxació i meditació en ioga (40 hores).

MF2039_3: Programació d'activitats d'instrucció en ioga (120 hores).

- UF0673: (Transversal) Anàlisi diagnòstica i avaluació en instrucció de ioga (60 hores).
- UF1919: Programació i gestió de recursos en activitats d'instrucció en ioga (60 hores).

MF2040_3: Metodologia de la instrucció en sessions de ioga (150 hores).

- UF0673: (Transversal) Anàlisi diagnòstica i avaluació en instrucció de ioga (60 hores).
- UF1920: Disseny i direcció de sessions i activitats de ioga (90 hores).

MF0272_2 (Transversal): Primers auxilis (40 hores).

MP0403: Mòdul de pràctiques professionals no laborals d'Instrucció en ioga (120 hores).

II. PERFIL PROFESSIONAL DEL CERTIFICAT DE PROFESSIONALITAT

Unitat de competència 1

Denominació: EXECUTAR LES TÈCNiques ESPECÍFIQUES DEL IOGA AMB EFICÀCIA I SEGURETAT

Nivell: 3

Codi: UC2038_3

Realitzacions professionals i criteris de realització

RP1: Respectar els principis filosòfics de l'ètica del ioga, aplicant els seus fonaments en l'execució pràctica per preservar els seus valors i afermar la transmissió de la tradició del ioga.

CR1.1. Els ensenyaments de les quatre sendes clàssiques del ioga: *karma ioga*, *raja ioga*, *bhakti ioga*, *jnana ioga*, s'apliquen a totes les tècniques específiques del ioga per garantir l'actitud, l'acció desinteressada i la motivació dels i de les practicants.

CR1.2 L'aprenentatge dels passos de l'*ashtanga ioga*: *yama* (actituds) *niyama* (observació d'un mateix) *asana* (postura), *pranayama* (comprensió i regulació de la respiració – els *pranayames* són, doncs, exercicis de control respiratori -), *pratyahara* (control dels sentits per a la calma mental), *dharana* (concentració), *dhyana* (meditació), *samadhi* (estat de realització), es realitza de forma gradual, per respectar els principis de la filosofia i de l'ètica de la tradició del ioga.

CR1.3 L'actitud positiva, la calma mental, la respiració natural i completa, el comportament desinteressat tant en l'activitat física, com en els exercicis mentals vinculats als passos de l'*ashtanga ioga* s'expliquen als i a les practicants per a la seva aplicació a la vida quotidiana.

CR1.4 L'autoconeixement del cos i de la ment vinculats als passos de l'*ashtanga ioga* s'explica als i a les practicants per incorporar-lo a la pràctica personal, atenent al seu equilibri psicofísic.

CR1.5 Els principis de *yama*: *ahimsa*, *satya*, *brahmacharya*, *asteya*, *aparigraha* s'associen a totes les tècniques del ioga per fomentar el respecte a un mateix i als altres, reconeixent tals principis com els pilars ètics del ioga.

CR1.6 Els principis de *niyama*: *sausha*, *santosha*, *tapas*, *swadhyaya*, *ishwara*, *pranidhana*, s'incorporen a totes les manifestacions del ioga per preservar i continuar els valors que li confereixen el seu origen i la seva identitat.

CR1.7 Els riscos laborals derivats de l'execució pràctica es tenen en compte per realitzar les adaptacions de les tècniques, efectuar les correccions en el seu cas i evitar les possibles lesions.

RP 2: Executar les tècniques d'*asanes*, segons les variants i conforme als principis filosòfics i de l'ètica de la tradició del ioga, amb el domini que permeti utilitzar-los com a elements per a l'obtenció de l'estabilitat corporal i l'harmonització dels sistemes energètic i nerviós.

CR2.1 Les tècniques de *vinyases*, *karanes* i *asanes* es coordinen amb la respiració per incrementar la fluïdesa de la circulació sanguínia, millorar la flexibilitat en les articulacions, facilitar la descompressió discal i obtenir força, estabilitat i calma, objectiu de *sthira shukam*.

CR2.2 Les tècniques d'*asanes* invertides (*sirsasana, sarvangasana, sasamgasana*, entre d'altres) es realitzen, evitant la càrrega excessiva del pes del cos sobre el cap i el coll, per obtenir, l'equilibri i l'harmonització dels sistemes energètic, nerviós i respiratori.

CR2.3 Les tècniques d'*asanes* de flexió i d'extensió de la columna vertebral (*paschimottanasana, padahastanasana, padanghustasana, pranatasana, kurmasana, bhujangasana, salabhasana, virabhadrasana, dhanurasana, matsyasana, sethubandasana, ustrasana*, entre altres) es realitzen protegint-la dels límits de màxima flexió i màxima extensió, per obtenir flexibilitat de la part posterior i anterior del cos harmonitzant els sistemes energètic, nerviós i respiratori.

CR2.4 Les tècniques d'*asanes* de torsió (*ardha matsyendrasana, marichyasana, bharadvajasana jatara parivartanasana*, entre altres) es realitzen en rotació de la columna vertebral en posicions assegudes, invertides o dempeus, segons els processos i característiques de cada variant, per obtenir flexibilitat a la columna vertebral, harmonització dels sistemes energètic, nerviós i respiratori.

CR2.5 Les tècniques d'*asanes* de lateralització (*utthita trikonasana, nitambasana, konasana, parighasana*, entre d'altres) es realitzen en inclinació lateral de la columna vertebral amb postures assegudes o dempeus, segons els processos i característiques de cada variant, per obtenir força en membres inferiors, flexibilitat en la pròpia columna, expansió toràctica, harmonització dels sistemes energètic, nerviós i respiratori.

CR2.6 Les tècniques d'*asanes* d'equilibri (*kakasana, mayurasana, vrkshasana, garudasana, natarajanasana tuladandasana, paksasasana, ardha chandrasana*, entre altres) es realitzen mantenint l'estabilitat corporal en posició invertida, dempeus i asseguda, segons els processos i característiques de cada variant, per obtenir força en les extremitats del cos, capacitat de concentració, estirament de la columna, expansió toràctica, harmonització del sistema energètic, nerviós i respiratori.

CR2.7 Les tècniques d'*asanes* de meditació es realitzen en posició asseguda (*padmasana, siddhasana, mukthasana, guptasana, vajrasana, swastiasana, sukhasana, savasana, advasana, shanshankasana, nen krishna*, entre altres) segons els processos i característiques de cada variant, per obtenir la verticalitat de la columna, l'elasticitat en els membres inferiors, la concentració, l'harmonització del sistema energètic, nerviós i respiratori.

CR2.8 Les tècniques d'*asanes* de relaxació es realitzen en postures de descàrrega (*padmasana, siddhasana, mukthasana, guptasana, vajrasana, swastiasana, sukhasana, savasana, advasana, shanshankasana, nen krishna*, entre altres) segons les necessitats d'alleujament de cada practicant, per obtenir la compensació orgànica, el descans muscular, emocional i mental i l'harmonització dels sistemes energètic, nerviós i respiratori.

RP 3: Executar les tècniques dels *pranayames*, els *shatkarmes* o *kriyes*, els *mudres* i els *bandhes*, segons les variants i conforme als principis filosòfics i de l'ètica de la tradició del ioga, amb el domini que permeti utilitzar-los com a elements per obtenir els beneficis i millores físiques, emocionals i mentals en tots els *koshes* (els *kosha* són els cinc embolcalls o cinc cossos, el cos físic, *annamaya kosha*, el cos energètic o prànic, *pranamaya kosha*, el cos mental, *manomaya kosha*, el cos psíquic o intuïtiu, *vignyanamaya kosha* i el cos causal, *anandmaya kosha*).

CR3.1 La tècnica de la respiració completa i les seves variants es realitza mitjançant el domini de la respiració natural, per obtenir els beneficis específics en tots els *koshes*.

CR3.2 Les tècniques de *shartkarmes* o *kriyes* s'efectuen prèvia realització a les de *pranayames* per afavorir la neteja i purificació dels *nadis* o canals (trajectòries subtils per on es distribueix el *prana* o energia per tot el cos) i obtenir els beneficis en tots els *koshes*.

CR3.3 Les tècniques de *pranayames* energitzants i d'acció (*kapalabhati*, *bhastrika*, entre d'altres) es realitzen mitjançant la igualtat o desigualtat en els temps d'inhalació i exhalació per permetre la neteja dels *nadis* i obtenir els beneficis en tots els *koshes*.

CR3.4 Les tècniques de *pranayames* equilibrants (*anuloma viloma*, *nadi sodana*, *surya i chandra bhedana*, entre d'altres) es realitzen mitjançant la respiració alterna de cada fossa nasal, amb o sense retenció de l'aire, per obtenir els beneficis en tots els *koshes*.

CR3.5 Les tècniques de *pranayames* estabilitzadors i estimulants (*brahmari*, *sitthali*, *sitkari*, entre d'altres) es realitzen amb inhalació, exhalació i/o so, a través del nas o la boca, per variar la temperatura del cos i/o igualar els temps de la respiració i obtenir beneficis en tots els *koshes*.

CR3.6 Les tècniques de *pranayames* d'expansió (*ujjayi*, entre d'altres) es realitzen mitjançant la inhalació i exhalació amb o sense so, procurant l'amplitud de la caixa toràcica per obtenir els beneficis en tots els *koshes*.

CR3.7 Els *mudres* i els *bandhes* (*mula bandha*, *uddiyana bandha*, *jalandhara bandha*, entre d'altres) s'executen amb la seguretat i la tècnica postural indicada per obtenir els beneficis en tots els *koshes*.

RP 4: Executar les tècniques de *mantres*, de relaxació i d'interiorització, segons les variants i conforme als principis filosòfics i de l'ètica de la tradició del ioga per obtenir el descans en tots els *koshes*.

CR 4.1 Els *mantres* es realitzen recitant o cantant, respectant els ritmes respiratoris i la capacitat de l'aparell fonador, per obtenir la relaxació mental i concentració.

CR 4.2 La tècnica de relaxació física s'executa després de cada *asana* o exercici actiu, mitjançant les contrapostures per obtenir la compensació dels efectes de la contracció muscular.

CR 4.3 La tècnica de relaxació mental es completa mitjançant instruccions pròpies de la tradició del ioga per reduir l'activitat mental i obtenir el descans dels processos cognitius i una respiració regular.

CR 4.4 La tècnica d'interiorització es completa mitjançant instruccions conforme als principis filosòfics i ètics de la tradició del ioga per obtenir un estat que permeti transcendir el cos, la ment i la consciència de l'ego.

RP 5: Executar les tècniques de *pratyahara*, *dharana* i *dhyana*, segons les variants i conforme als principis filosòfics i de l'ètica de la tradició del ioga per obtenir la concentració mental i els beneficis en tots els *koshes*.

CR 5.1 La tècnica de *pratyahara* es realitza en diferents postures, seguint els principis d'observació, visualització i concentració, per crear en la ment processos estabilitzadors.

CR 5.2 La tècnica de *dharana* es realitza en diferents postures després de la consecució de *pratyahara*, seguint els principis de concentració per obtenir els beneficis en tots els *koshes*.

CR 5.3 La tècnica de *dhyana* es realitza en diferents postures després de la consecució de *pratyahara* i *dharana*, per obtenir els beneficis en tots els *koshes*.

Context professional

Mitjans de producció i/o creació de serveis

Instal·lació amb terra confortable i llis, ventilació, il·luminació i temperatura mitjanes, protegida acústicament. Materials específics per a l'execució de les tècniques de ioga: coixins, mantes, cintes, cadires, estorettes antilliscants, tovalloles, banquetes, maons de suro o fusta, cordes i altres suports.

Productes o resultat del treball

Execució de les tècniques del ioga respectant els principis filosòfics i l'ètica del ioga. Domini de les tècniques d'*asanes*, segons les variants. Domini dels *pranayames*, els *shatkarmes* i *kriyes*, els *mudres* i els *bandhes*, segons les variants. Domini de les tècniques de relaxació i interiorització segons les variants. Domini de les tècniques de *pratyahara*, *dharana* i *dhyana*, segons les variants.

Informació utilitzada o generada

Manuais de pràctica i teoria. Manuais de filosofia del ioga. Visionat de models tècnics. Documents en qualsevol tipus de suport, revistes i llibres especialitzats. Guies per a l'acció preventiva de l'entitat.

Unitat de competència 2

Denominació: PROGRAMAR LES ACTIVITATS DE LA SALA DE IOGA D'ACORD A LA PROGRAMACIÓ GENERAL DE REFERÈNCIA

Nivell: 3

Codi: UC2039_3

Realitzacions professionals i criteris de realització

RP1: Realitzar l'anàlisi diagnòstica del context d'intervenció per desenvolupar, optimitzar i ajustar la programació d'activitats de la sala de ioga, per a diferents tipus de practicants, segons les tècniques previstes en la programació de referència i atenent a criteris d'accessibilitat.

CR1.1 La documentació i informació sobre les característiques del grup de practicants (edat, naturalesa de la demanda, necessitats terapèutiques, gènere, tractaments mèdics i/o farmacològics, entre d'altres) es recopila i se selecciona, utilitzant les tècniques descrites en la programació general de referència per agrupar els i les practicants segons els criteris objectius previstos i atenent a criteris d'accessibilitat.

CR1.2 La programació general de referència de l'entitat, instal·lació i/o centre, s'interpreta identificant les directrius expressades en dita programació per a l'elaboració de la programació de la sala de ioga.

CR1.3 Les característiques del grup de practicants s'identifiquen, analitzant la documentació recopilada i les tècniques previstes en la programació general de referència i de forma diferenciada:

- . Els recursos que intervenen en un accident o situació d'emergència es troben disponibles.
- . Nivell de condició física.
- . Nivell de condició biològica.
- . Interval d'edat.
- . Estil de vida de les i dels practicants.
- . Història de la salut dels i de les practicants.
- . Grau d'autonomia personal.
- . Diferències de comunicació.
- . Necessitat de suports físic, emocional i/o psicològic.
- . Origen de la demanda del servei (individual, en nom de tercers, organitzacions, altres professionals de la salut, entre altres).

CR1.4 Els recursos humans, disposició horària, instal·lacions, mitjans i material auxiliar s'analitzen definint les seves possibilitats, límits i possibles riscos en el seu ús i atenent a criteris d'accessibilitat per al desenvolupament de l'activitat.

CR1.5 Els resultats de l'anàlisi diagnòstica es registren en el suport físic fàcil d'usar i previst per a tal finalitat, jerarquizant les referències clau, perquè permeti la seva aplicació funcional i operativa.

RP2: Determinar els objectius de la programació de la sala de ioga per satisfer les necessitats i expectatives, conforme a les demandes i anàlisi diagnòstica del context d'intervenció, reorientant-los en el seu cas, per atendre els diferents tipus de practicants i atenent a criteris d'accessibilitat.

CR2.1 La informació obtinguda en l'anàlisi diagnòstica s'utilitza com a premissa en la determinació, seqüenciació, ajust i/o redefinició dels objectius a arribar pel grup de practicants.

CR2.2 Els objectius de la programació de la sala i els de cada una de les sessions es determinen d'acord a les directrius i criteris de la programació general de referència, per assolir els objectius generals previstos i garantir la pràctica segura, atenent a criteris d'accessibilitat i permetent alhora:

- . Donar resposta als interessos del grup de practicants tenint en compte les seves necessitats i possibles limitacions.
- . Orientar el programa cap al desenvolupament integral de la persona pensant en la seva salut, qualitat de vida, benestar físic i mental i realització personal.

CR2.3 Les prioritats i la seqüència temporal dels objectius es reflecteixen en la programació d'activitats de la sala de ioga per als diferents tipus de practicants de forma específica.

RP3: Determinar la metodologia de la instrucció de les activitats de ioga d'acord a la programació general de referència i els objectius previstos en ella, de les característiques de les i dels practicants i atenent a criteris d'accessibilitat, per assegurar-ne la concreció, la seguretat i la satisfacció.

CR3.1 La metodologia, l'estil d'intervenció i motivació es determinen per adequar les activitats d'instrucció en ioga a les necessitats, expectatives dels i de les practicants i als objectius previstos en la programació general de referència, assegurant la consecució del coneixement del *hatha* i el *raja ioga*.

CR3.2 Les estratègies d'intervenció se seleccionen, adequant-les a les característiques emocionals, psicofísiques i a les necessitats del grup de practicants en les activitats d'instrucció en ioga, per assegurar una comprensió eficaç i comunicació activa.

CR3.3 Les estratègies metodològiques orientades a la integració dels i de les practicants amb alguna limitació de la seva autonomia personal es preveuen i registren, per assegurar la participació i pràctica segures en les activitats de ioga.

CR3.4 Las fases de la sessió d'instrucció d'activitats de ioga, s'identifiquen, com a elements del procés d'aprenentatge, identificant:

- . Escalfament.
- . Estirament-tonificació-relaxació.
- . Respiració.
- . Interiorització-meditació.

CR3.5 La seqüenciació i temporalització de les tècniques de ioga es determina, respectant les característiques dels i de les practicants i la seqüència dels objectius prevista, per assegurar la progressió eficaç en la concreció de les activitats, explicitant:

- . Objectius.
- . Metodologia.
- . Selecció i justificació de les *asanes*, respiracions, *pranayames*, exercicis de concentració i relaxació.
- . Material de suport (coixins, mantes, música, encens, tapís de ioga, entre d'altres).
- . Aspectes de risc de lesió i contraindicacions.
- . Control del o de la practicant.

CR3.6 Les proves i qüestionaris d'avaluació biològica i funcional (contacte inicial, observació de la postura, l'aparença, d'anomalies i alteracions, de la biomecànica de la marxa, entre altres) se seleccionen, d'acord a la programació general de referència per a la personalització de la instrucció de les activitats de ioga.

CR3.7 L'organització de cursos i tallers com a oferta d'activitats es determina i es recull en la programació de la sala de ioga, d'acord a la programació general de referència, per fomentar la pràctica del ioga.

RP4: Gestionar l'operativitat de la sala de ioga, dels recursos i materials per assegurar el seu ús, idoneïtat i seguretat segons el protocol, el pla de prevenció de riscos de l'entitat, instal·lació i/o centre, respectant la normativa vigent i atenent a criteris d'accessibilitat.

CR4.1 Les barreres arquitectòniques i les necessitats d'adaptació de la sala de ioga i dels seus accessos, es detecten i es comuniquen al o a la responsable de l'entitat, instal·lació i/o centre, per facilitar la participació i autonomia de les i dels practicants amb algun tipus de dificultat.

CR4.2 L'inventari del material es determina amb la periodicitat d'acord amb la programació general de referència i es registra en el model de full de registre de l'entitat, instal·lació i/o centre, per resoldre possibles necessitats i renovacions.

CR4.3 Els formularis o fulls de control de manteniment per a les comprovacions rutinàries s'inclouen en la programació de la sala de ioga, per al seu emplenament i lliurament a la persona responsable, per al seu control i gestió per l'entitat, instal·lació i/o centre.

CR4.4 Les mesures de seguretat respecte a l'ús de materials específics de ioga i la pràctica durant les sessions, es determinen i recullen en la programació de la sala de ioga, per reduir i minimitzar el risc de lesions, d'acord als criteris establerts en la programació general de referència, el protocol, pla de prevenció de riscos de l'entitat, instal·lació i/o centre i la normativa vigent.

CR4.5 Les normes d'ús de la sala de ioga respecte a la seguretat i prevenció de riscos i respecte a la seva netedat i higiene, s'expliciten en la programació de la sala, d'acord als criteris establerts en la programació general de referència, guia per a l'acció preventiva de l'entitat, instal·lació i/o centre i la normativa vigent.

CR4.6 El registre de les dades personals de les i dels practicants i el seu consentiment d'arxivament, es realitza en el model de full de control i format establert per l'entitat, instal·lació i/o centre, d'acord a la programació general de referència, i es custodien segons el protocol establert per assegurar-ne la confidencialitat i complir amb la normativa vigent.

CR4.7 El calendari i els horaris de les activitats de ioga i els mitjans disponibles de la sala, s'organitzen d'acord a les directrius de l'entitat, instal·lació i/o centre i la programació general de referència, per evitar coincidències amb altres activitats que puguin distorsionar la pràctica de les activitats de ioga.

CR4.8 Les estratègies de màrqueting i publicitat com a repartiment de fullets informatius, elaboració de cartells, tramesa de correus electrònics, entre altres, es preveuen i es determinen, per assegurar la divulgació de les activitats de ioga de la sala, d'acord a la programació general de referència i els criteris organitzatius de l'entitat, instal·lació i/o centre, contemplant la llei de protecció de dades i la normativa vigent.

RP5: Realitzar l'avaluació de la programació de la sala de ioga estimant el grau de satisfacció del o de la practicant, la qualitat del servei i l'eficàcia de la programació, observant les mesures de prevenció de riscos, la normativa vigent, i atenent a criteris d'accessibilitat.

CR5.1 Els instruments d'avaluació es trien en funció dels objectius de la programació de la sala de ioga i d'acord als criteris de l'entitat, instal·lació i/o centre i a la programació general de referència, per a l'anàlisi dels resultats de la pràctica.

CR5.2 Els procediments d'avaluació de la programació de la sala, del procés i els resultats d'aprenentatge, es determinen, temporalitzant les mesures correctores necessàries, per garantir l'èxit dels objectius programats.

CR5.3 L'avaluació de les activitats de la programació de la sala de ioga es programa i s'estableix de forma periòdica registrant-la en el model de full de control, per obtenir una valoració objectivable i reajustar les activitats d'instrucció en ioga i inclusió en la memòria.

CR5.4 Les dades sobre l'evolució dels i de les practicants es registren als fulls de control normalitzats per a tal finalitat, per facilitar la seva utilització posterior en reajustaments de la programació de la sala de ioga i la concreció de la pràctica.

CR5.5 El grau de satisfacció de les i dels practicants s'avalua aplicant els instruments per a tal finalitat i de manera individualitzada, seguint els criteris de l'entitat, instal·lació i/o centre i d'acord a la programació general de referència, per ajustar la programació de la sala de ioga, aplicar les mesures correctores i assegurar la fidelització a la pràctica.

CR5.6 La qualitat del servei i adequació de la sala, espais, mitjans i recursos utilitzats, el compliment dels horaris, l'optimització del temps i l'eficàcia de les instructores i els instructors de ioga es registra en els fulls de control segons el model i format establerts per l'entitat, instal·lació i/o centre, per estimar la qualitat global i proposar canvis per a la seva millora.

CR5.7 La valoració dels riscos laborals s'estima segons els criteris establerts en la programació general de referència, guia per a l'acció preventiva de l'entitat, instal·lació i/o centre i la normativa vigent, identificant-los i informant dels resultats al o a la responsable de l'entitat, instal·lació i/o centre perquè siguin minimitzats dins dels marges tolerables.

CR5.8 La informació al o a la practicant del seu dret a accedir a l'arxiu de les dades personals, així com el relatiu a la guarda i registre de la pràctica i evolució en suports informàtics, s'informa, per complir amb la normativa vigent.

Context professional

Mitjans de producció i/o creació de serveis

Instal·lacions. Equip informàtic. Aplicacions informàtiques. Mitjans i equips d'oficina. Proves de capacitat funcional i biològica aportades pels i per les practicants. Models de registre. Material de suport per a la pràctica del ioga.

Productes o resultat del treball

Anàlisi diagnòstica del context d'intervenció. Objectius de la programació de la sala de ioga. Metodologia de la instrucció de les activitats de ioga. Gestió de l'operativitat de la sala, dels recursos i materials. Avaluació de la programació de la sala de ioga. Fulls de control de manteniment. Fulls de control d'evolució. Fulls de control de dades personals.

Informació utilitzada o generada

Revistes i llibres especialitzats en ioga. Protocols d'actuació en l'anticipació de riscos laborals i en el manteniment d'instal·lacions i elements de suport. Fulls de control i evolució del o de la practicant. Guies per a l'acció preventiva de l'entitat. Normativa de seguretat en prevenció de riscos. Normativa vigent en matèria d'igualtat d'oportunitats.

Unitat de competència 3

Denominació: CONCRETAR, DIRIGIR I DINAMITZAR SESSIONS D'INSTRUCCIÓ EN IOGA D'ACORD A LES CARACTERÍSTIQUES, NECESSITATS I EXPECTATIVES DELS I DE LES PRACTICANTS

Nivell: 3

Codi: UC2040_3

Realitzacions professionals i criteris de realització

RP1: Identificar i analitzar les característiques individuals dels i de les practicants de ioga utilitzant els instruments previstos en la programació de la sala i d'acord a la programació general de referència i atenent a criteris d'accessibilitat, per concretar les activitats, adaptant-les a les seves necessitats i als mitjans disponibles.

CR1.1 La informació sobre el perfil biològic i funcional de cada practicant s'obté a partir de les dades aportades, els qüestionaris, el contacte inicial, dels informes rebuts d'altres tècnics i tècniques de l'equip interdisciplinari i d'altres fonts complementàries, per identificar:

- . Nivell de condició física individual.
- . Nivell de condició biològica individual.
- . Història de la salut de cada practicant.
- . Interessos, motivació i expectatives individuals.
- . Aparença i idioma del cos.
- . Alteracions de la postura.
- . Grau d'autonomia personal.
- . Diferències de comunicació.
- . Origen de la demanda del servei (individual, organitzacions, altres professionals de la salut, entre d'altres).

CR1.2 L'evolució i l'experiència prèvia en activitats de ioga dels i de les practicants s'identifiquen i registren en el model de full de registre previst per a tal finalitat, de forma individual mitjançant l'observació, els informes, el contacte inicial i les proves d'avaluació previstes en la programació de la sala de ioga, per adequar els objectius de la sessió i les activitats.

CR1.3 L'avaluació inicial dels i de les practicants es realitza i es registra en el model de full de control normalitzat, per identificar les expectatives, possibilitats i motivació cap a la pràctica del ioga de les i dels practicants, discriminant:

- . Estil de vida del o de la practicant.
- . És procedent la pràctica del ioga o es rebutja.
- . Incompatibilitat de la pràctica del ioga amb actuals tractaments mèdics i símptomes que ho desaconsellen.
- . Creences i preferències personals.
- . Context físic, social, emocional i econòmic del o de la practicant.
- . Percepció de la o del practicant del seu propi problema.

- . Necessitat de suports físic, emocional i/o psicològic.
- . Necessitat de consell d'una altra font.
- . Procedeix que el o la practicant busqui consell mèdic i/o referir-lo a un altre professional o terapeuta.

RP2: Preparar la sala de ioga, el material i l'àrea de treball per assegurar el desenvolupament de la pràctica de les activitats d'instrucció en ioga durant la sessió, i observant les mesures de prevenció de riscos, la normativa vigent i atenent a criteris d'accessibilitat.

CR2.1 L'estat del material, de la sala de ioga, de l'àrea de treball, es comproven per verificar la seva posada a punt, idoneïtat i la seva adaptació a les necessitats de les activitats programades i dels practicants, seguint els criteris establerts en la programació general de referència, guia per a l'acció preventiva de l'entitat, instal·lació i/o centre, la normativa vigent i atenent a criteris d'accessibilitat.

CR2.2 La netedat, la temperatura, l'aïllament sonor i l'espai sense obstacles es revisen per facilitar el desenvolupament de la pràctica, assegurant el benestar del o de la practicant.

CR2.3 Les incidències detectades a la sala de ioga es registren en el model de full de control normalitzat i s'informa el o la responsable de la sala, instal·lació i/o centre per facilitar la seva resolució.

CR2.4 L'equip i el compliment de les normes d'higiene personal dels i de les practicants per a la participació en la sessió de ioga, es verifiquen a l'inici, per assegurar el desenvolupament normal de la sessió en les condicions mínimes aconsellables de respecte al grup i instructor i de la pràctica.

CR2.5 La imatge professional es verifica per complir els criteris de qualitat requerits en la instrucció d'activitats de ioga assegurant la vestimenta apropiada i la higiene personal de l'instructor o de l'instructora per al desenvolupament de la sessió.

CR2.6 Les mesures de seguretat i prevenció de riscos per al desenvolupament de les sessions s'apliquen abans, durant i després de la sessió, seguint els criteris establerts en la programació general de referència, els protocols de seguretat i prevenció de riscos i guia per a l'acció preventiva de l'entitat, instal·lació i/o centre i la normativa vigent, per assegurar el seu desenvolupament sense incidències.

RP3: Concretar les sessions de ioga, segons la metodologia establerta en la programació de la sala de ioga i concorde a la programació general de referència, tenint en compte els mitjans disponibles, les necessitats individuals dels i de les practicants i observant les mesures de prevenció de riscos, la normativa vigent i atenent a criteris d'accessibilitat, per garantir el desenvolupament de la sessió en condicions de seguretat.

CR3.1 La programació de la sala de ioga s'analitza discriminant els objectius i orientacions metodològiques, i atenent a criteris d'accessibilitat, per concretar les característiques de la sessió.

CR3.2 El consentiment donat pel o per la practicant, es recull, en model de full de control per escrit, i/o de forma oral, per assegurar el coneixement conscient del programa d'activitats de ioga a realitzar i evitar possibles lesions garantint una pràctica segura.

CR3.3 La seqüenciació i intensitat de la realització de les tècniques de *hatha ioga*, es realitza, adaptant-la a les característiques de la o del practicant segons les estructures anatomicofuncionals per obtenir els beneficis associats i la interpretació dels resultats de les proves.

CR3.4 Els recursos didàctics d'intervenció per a l'execució de les tècniques de *hatha ioga* es realitzen i s'adeqüen segons les necessitats del o de la practicant assegurant la comprensió de les instruccions per obtenir una pràctica precisa i la consecució dels objectius proposats.

CR3.5 Els objectius de cada sessió, s'estableixen en funció de la tipologia de cada grup i de les possibilitats dels practicants, segons la informació obtinguda, per atendre les seves necessitats individuals i motivacions personals.

CR3.6 El marc teòric, estructural i filosòfic es comunica als practicants per facilitar la comprensió global de la pràctica.

CR3.7 La selecció i seqüenciació de les tècniques i el seu temps de manteniment s'estableixen per assolir els objectius previstos en la programació de la sala de ioga, segons les necessitats i possibilitats individuals dels practicants.

CR3.8 Les diferents tècniques del ioga s'integren entre si per donar coherència a cada una de les sessions de ioga, d'acord amb els objectius establerts en la programació de la sala.

CR3.9 Les pautes d'higiene descrites en el ioga s'apliquen en la sessió de ioga per a la seva integració en la vida quotidiana i per millorar el benestar i qualitat de vida del o de la practicant.

RP4: Dirigir i dinamitzar les sessions de ioga, utilitzant la metodologia descrita en la programació de la sala de ioga i concorde a la programació general de referència, en funció de les característiques, necessitats i expectatives de les o dels practicants per garantir el desenvolupament de les sessions.

CR4.1 Els objectius de les tècniques, els beneficis derivats de la seva pràctica, així com el nombre de sessions, s'expliquen als i a les practicants, per facilitar la seva comprensió i integració.

CR4.2 La motivació del practicant durant l'execució s'analitza mitjançant l'observació de la seva alineació postural i la seva atenció per ajustar les tècniques a les seves possibilitats reals.

CR4.3 Els recursos didàctics i metodològics se seleccionen i apliquen per solucionar possibles contingències i afavorir una comunicació eficaç amb la o el practicant, assolint els objectius programats.

CR4.4 Les indicacions tècniques sobre la postura i el moviment es demostren i/o s'expliquen per assegurar un coneixement del funcionament eficaç de la pràctica del ioga.

CR4.5 La realització de les *asanes, pranayames, kriyes, vinyases, shatkarmes, bandhes, mudres, mantres*, relaxació, *dharana i dhyana* s'adapten a les necessitats dels i de les practicants per ajustar el nivell d'execució de la pràctica.

CR4.6 La coordinació del moviment i de la respiració durant les fases dinàmica i estàtica de l'*asana* s'explica i/o demostra, per facilitar la seva comprensió i realització.

CR4.7 El nivell de dificultat de la sessió en termes de límits corporals dels i de les practicants, es concreta per prevenir el risc de lesions i respectant-ne la diversitat.

CR4.8 Les contraindicacions, les possibles adaptacions, els errors habituals i la utilització de materials d'ajuda s'identifiquen per assegurar la realització i eficàcia de les tècniques proposades i obtenir el benestar, beneficis físics i l'equilibri en la salut.

CR4.9 La ubicació de l'instructora o instructor durant l'activitat es determina per controlar visualment el grup, donar instruccions, aconseguir la comprensió de les seves indicacions pels i per les practicants, obtenir la seguretat de l'activitat i anticipant-se a possibles contingències, per aconseguir la participació activa dels i de les practicants.

RP5: Realitzar el seguiment i valorar el resultat de les sessions d'instrucció en ioga dels i de les practicants seguint la programació de la sala i d'acord a la programació general de referència, per millorar i adaptar la seva pràctica cap a hàbits saludables.

CR5. L'execució de les tècniques de ioga: la respiració, la concentració, la comoditat, l'adaptació de l'*asana*, es valoren periòdicament i es registra en el model de fitxa, per adaptar la pràctica cap a hàbits saludables i millorar actuacions posteriors.

CR5.2 Les dades obtingudes del seguiment i valoració de la pràctica individual es registren al full de control normalitzat per a la seva anàlisi i posteriors programacions.

CR5.3 L'evolució del practicant es valora en relació amb les anàlisis de la pràctica diària, execució dels exercicis i *asanes*, informacions del o de la practicant i als objectius previstos en la programació de la sala de ioga, per millorar l'execució, adaptar les activitats i en el seu cas continuar la pràctica del ioga.

CR5.4 Les dades personals registrades en els fulls de control dels i de les practicants es custodien per protegir la intimitat de les i dels participants segons la normativa vigent en protecció de dades.

Context professional

Mitjans de producció i/o creació de serveis

Instruments de recollida de la informació. Materials per al processament i l'organització de la informació. Material de comunicació i difusió de la informació.

Equips informàtics, programari específic per a la realització de tests. Tècniques de comunicació oral i motivació. Material de suport, equip de música, matalassos, mantes, coixins i altres elements que sostinguin una bona pràctica de ioga. Sala ventilada i amb llum natural, aïllada de sorolls i temperatura apta per a la pràctica del ioga.

Productes o resultat del treball

Identificació i anàlisi de les característiques de les i dels practicants. Preparació de les instal·lacions i els mitjans disponibles per a la pràctica de les activitats d'instrucció en ioga. Concreció de sessions de ioga, segons la metodologia establerta en la programació de la sala de ioga i concorde a la programació general de referència. Direcció i dinamització de sessions de ioga. Seguiment i valoració de les sessions d'instrucció en ioga. Fulls de control de registres i dades.

Informació utilitzada o generada

Llibres de referència del ioga. Manuals d'*asanes* i les seves variants. Documentació sobre higiene postural i beneficis anatomicofuncionals del ioga. Documentació sobre l'estrès i les seves conseqüències. Informe sobre l'evolució dels i de les participants. Guies per a l'acció preventiva de l'entitat. Normativa de seguretat en prevenció de riscos. Normativa vigent en matèria d'igualtat d'oportunitats. Informes d'altres professionals relacionades i relacionats.

Unitat de competència 4

Denominació: ASSISTIR COM A PRIMER INTERVINENT EN CAS D'ACCIDENT O SITUACIÓ D'EMERGÈNCIA

Nivell: 2

Codi: UA_0272_2

Realitzacions professionals i criteris de realització

RP1: Buscar signes d'alteracions orgàniques segons els protocols establerts com a primer intervinent.

CR1.1 S'estableix comunicació amb la persona accidentada, si és possible, per recollir informació sobre el seu estat i les causes de l'accident.

CR1.2 S'interroga les persones de l'entorn amb deferència i respecte, per completar la informació sobre l'esdeveniment.

CR1.3 La permeabilitat de la via aèria, ventilació, circulació i nivell de consciència es comproven.

CR1.4 El servei d'atenció d'emergències, en cas de necessitat, és informat dels resultats de la revisió realitzada, consultant les maniobres que s'han d'aplicar i sol·licitant altres recursos que poguessin ser necessaris.

CR1.5 Els mecanismes de producció del traumatisme s'analitzen per buscar les possibles lesions associades.

CR1.6 Els elements de protecció individual s'utilitzen per prevenir riscos laborals durant l'assistència a la persona accidentada.

RP2: Aplicar tècniques de suport respiratori i/o circulatori bàsiques segons el protocol establert.

CR2.1 L'obertura i neteja de la via aèria es realitzen mitjançant les tècniques manuals adequades o aspirador.

CR2.2 La permeabilitat de la via aèria es manté en persones accidentades inconscients mitjançant la tècnica postural apropiada.

CR2.3 Les tècniques manuals de desobstrucció s'apliquen quan existeix una obstrucció de la via aèria.

CR2.4 El baló ressuscitador autoinflable s'utilitza per donar suport respiratori a la persona accidentada que ho precisi.

CR2.5 Les tècniques de reanimació cardiorespiratòria s'apliquen davant d'una situació d'aturada cardiorespiratòria.

CR2.6 L'oxigen s'aplica en cas de necessitat segons els protocols establerts.

CR2.7 El desfibril·lador semiautomàtic, en cas de necessitat, s'utilitza adequadament conforme a les normatives i protocols establerts.

CR2.8 Les tècniques d'hemostàsia davant d'hemorràgies externes s'apliquen de forma adequada.

CR2.9 El tractament postural adequat s'aplica quan l'accidentat es troba en situació de compromís respiratori o presenta signes evidents de «xoc».

RP3: Prestar les cures bàsiques inicials en situacions d'emergència que no impliquin una aturada cardiorespiratòria segons protocol establert.

CR3.1 El servei d'atenció d'emergències és avisat i consultat sobre les mesures a aplicar com a resposta a la situació concreta que s'estigui produint.

CR3.2 L'atenció inicial a persones en situació de compromís respiratori es presta adequadament.

CR3.3 L'atenció inicial a persones en situació de compromís cardiocirculatori es realitza correctament.

CR3.4 Les cures a persones accidentades que han sofert lesions per agents físics i/o químics s'apliquen convenientment.

CR3.5 Es presta l'atenció i les cures adequades a la dona en situació de part imminent.

CR3.6 Les persones amb crisis convulsives reben l'atenció inicial oportuna.

CR3.7 La persona accidentada és col·locada en la posició i en l'entorn més adequat en funció del seu estat i de la situació d'emergència.

CR3.8 En situacions d'emergències col·lectives i catàstrofes es col·labora en l'atenció inicial i en la primera classificació dels i/o de les pacients conforme a criteris elementals.

RP4: Generar un entorn segur en situacions d'emergència.

CR4.1 La senyalització i l'abalisament de la zona es realitzen utilitzant els elements necessaris.

CR4.2 La persona accidentada es col·loca en un lloc segur.

CR4.3 Les tècniques de mobilització i immobilització s'apliquen per col·locar la persona accidentada en una posició anatòmica no lesiva fins que acudeixin a la zona els serveis sanitaris d'emergència o per procedir al seu trasllat en cas necessari.

CR4.4 Els mitjans i equips de protecció personal s'usen per prevenir riscos i accidents laborals.

RP5: Recolzar psicològicament la persona accidentada i familiars en situacions d'emergències sanitàries.

CR5.1 Les necessitats psicològiques de l'accidentada o l'accidentat es detecten i s'apliquen tècniques de suport psicològic bàsiques per millorar el seu estat emocional.

CR5.2 La comunicació amb l'accidentat o l'accidentada i la seva família s'estableix de forma fluida des de la presa de contacte fins al seu trasllat, atenent, en la mesura possible, tots els seus requeriments.

- CR5.3 S'infon confiança i optimisme a la persona accidentada durant tota l'actuació.
- CR5.4 Es facilita la comunicació de la persona accidentada amb els seus familiars.
- CR5.5 Els familiars de les persones accidentades són atesos, brindant-los informació sobre les qüestions que puguin plantejar dins de les seves competències.

Context professional

Mitjans de producció i/o creació de serveis

Material de mobilització i immobilització. Material electromèdic. Material fungible. Farmaciola. Equip d'oxigenoteràpia. Desfibril·lador semiautomàtic. Equip de protecció individual. Sistema de comunicació. Equip d'organització en catàstrofe. Protocols d'actuació. Material de senyalització i abalisament. Material d'autoprotecció. Tècniques de comunicació. Tècniques d'informació. Tècniques d'observació i valoració.

Productes o resultat del treball

Valoració inicial de l'accidentat o accidentada. Aplicació de tècniques de suport vital bàsic. Aplicació de cures bàsiques a les emergències més freqüents. Classificació bàsica de persones accidentades en emergències col·lectives i catàstrofes. Generació d'un entorn segur per a l'assistència a la persona. Immobilització preventiva de les lesions. Mobilització amb les tècniques adequades. Evacuació des del lloc de l'esdeveniment fins a un lloc segur. Trasllat en la posició anatòmica més adequada a les necessitats de la persona accidentada. Protocols d'actuació. Informe d'assistència. Coneixement de les necessitats psicològiques de l'accidentat o accidentada. Seguretat a la persona accidentada davant de l'assistència. Canalització dels sentiments dels familiars. Apaivagament de les situacions d'irritabilitat col·lectiva.

Informació utilitzada o generada

Manuais de primers auxilis. Revistes i bibliografia especialitzada. Protocols d'actuació. Informes.

III. FORMACIÓ DEL CERTIFICAT DE PROFESSIONALITAT

MÒDUL FORMATIU 1

Denominació: DOMINI DE LES TÈCNiques ESPECÍFIQUES DE IOGA

Codi: MF2038_3

Nivell de qualificació professional: 3

Associat a la unitat de competència:

UC2038_3: Executar les tècniques específiques del ioga amb eficàcia i seguretat

Durada: 180 hores

UNITAT FORMATIVA 1

Denominació: PRINCIPIS FONAMENTALS ÈTICS, FILOSÒFICS I MÍSTICS EN IOGA

Codi: UF1916

Durada: 50 hores

Referent de competència: Aquesta unitat formativa es correspon amb la RP1.

Capacitats i criteris d'avaluació

C1: Aplicar els principis filosòfics i de l'ètica del ioga, seguint les sendes clàssiques en execucions pràctiques.

CE1.1 Definir els efectes de l'aprofundiment en les sendes clàssiques del ioga (*karma ioga, raja ioga, bhakti ioga, jnana ioga*) i la seva aplicació en l'execució pràctica de les tècniques del ioga tenint en compte motivacions, actituds i límits dels i de les practicants.

CE1.2 Relacionar els passos de l'*ashtanga ioga: yama* (actituds), *niyama* (observació d'un mateix) *asana* (postura), *pranayama* (comprensió i regulació de la respiració), *pratyahara* (control dels sentits per a la calma mental), *dharana* (concentració), *dhyana* (meditació), *samadhi* (estat de realització) i la seva influència en l'execució pràctica de tècniques de ioga.

CE1.3 Relacionar els principis de *yama (ahimsa, satya, brahmacharya, asteya i aparigraha)* associats a l'execució pràctica de tècniques de ioga.

CE1.4 Relacionar els principis de *niyama (shaucha, santosha, tapes, swadhyaya, ishvara pranidhana)* associats a l'execució pràctica de tècniques de ioga.

CE1.5 Vivenciar i explicar els efectes físics emocionals i mentals derivats de l'aplicació de *yama* en la vida quotidiana.

CE1.6 Vivenciar i explicar els efectes físics emocionals i mentals derivats de l'aplicació de *niyama* en el *sadhana* personal.

CE1.7 En un supòsit pràctic donat, descriure l'etimologia d'una *asana* relacionant-la amb la mitologia hindú.

C2: Identificar l'estructura de l'ésser humà conforme a la mística tradicional hindú per relacionar-la amb la concepció holística de la pràctica del ioga dins dels principis eticofilosòfics de dita pràctica.

CE2.1 Explicar els benèfics físics derivats de la pràctica del ioga, segons el concepte de salut de la mística hindú.

CE2.2 Identificar els efectes energètics derivats de la pràctica d'*asanes* i *pranayames*.

CE2.3 Relacionar els beneficis físics, mentals i emocionals derivats de la pràctica regular del ioga amb la correcta utilització del *prana* (energia o respiració) durant l'execució de les diferents tècniques de ioga.

- CE2.4 Relacionar els aspectes físic, mental i emocional de l'ésser humà amb els *koshes*.
- CE2.5 A partir de l'aplicació de tècniques d'interiorització i reequilibri energètic, específiques de la mística hindú, a la pràctica del ioga, explicar i vivenciar la relació existent entre els principals *txakres* (centres d'energia ubicats al llarg de la columna vertebral) i els *nadis* (trajectòries subtils per on es distribueix dita energia en el cos)
- CE2.6 En un supòsit pràctic d'execució de tècniques d'interiorització i reequilibri energètic, descriure els beneficis de la correcta circulació i equilibri dels fluxos energètics segons la mística hindú.

Continguts

1. Principis ètics i filosòfics en ioga

-Orígens del ioga:

- . Civilització de la Vall de l'Indo.
- . Període vèdic.
- . Període èpic i purànic.
- . Període medieval.
- . Període modern contemporani.

-Escoles filosòfiques (*darshanes*):

- . Vedanta.
- . Ioga.
- . Samkhya.
- . Mimansa.
- . Vaishesika.
- . Nyaya.

-Sendes del ioga clàssic:

- . *Karma ioga*.
- . *Raja ioga*.
- . *Bhakti ioga*.
- . *Jnana ioga*.

-Sendes del ioga:

- . *Dhyana ioga*.
- . *Hatha ioga*.
- . *Japa ioga*.
- . *Kundalini ioga*.
- . *Laya ioga*.
- . *Mantra ioga*.
- . *Tantra ioga*, entre d'altres.

-El ioga a Occident:

- . Introducció, desenvolupament i adaptacions.
- . Interpretació occidental de les escoles filosòfiques de l'Índia.

-Textos clàssics:

- . Els 4 Vedes.
- . Upanishad.
- . Ramayana.
- . Mahabharata (Bhagavad Gita).
- . Samkhya (estrofes).
- . Ioga Sutra.
- . Geranda Asmita.
- . Hatha Ioga Pradipika.
- . Purana.
- Mestres contemporanis orientals.
- Ètica o aspectes ètics de l'*Ashtanga Ioga*:
 - . *Yama*.
 - . *Niyama*.
- Mitologia hindú aplicada al ioga:
 - . Cosmovisió hindú.
 - . El panteó hindú.
 - . *Asanes* i mitologia.

2.Estructura de l'ésser humà i la mística hindú.

- Orígens de la medicina tradicional hindú:
 - . *Ayurveda*.
 - . Concepte de salut en la mística hindú.
 - . El ioga com a mitjà de salut en la tradició mística i mèdica de l'Índia.
 - . *Ioga Chikitsa*.
- Estructura anatòmica i fisiològica segons la concepció de la mística hindú.
- Estructura bioenergètica de l'ésser humà segons la concepció la mística hindú.
- Concepte i utilització de l'energia segons la mística hindú:
 - . Els *txakres* com a nuclis d'energia - correspondència anatòmica - funcions.
 - . La *kundalini* i els *nadis*: energia circulant - fluxos energètics.
 - . Relació amb els *txakres* - beneficis de la correcta circulació energètica.
- Concepte de *prana*:
 - . *Pranayama*.
 - . *Nadi*.
 - . *Bandha*.
 - . *Kriya*.
 - . *Vayus* interns.
 - . *Vayus* externs.
- Embolcalls de l'*atman* o ésser.
 - . Els *koshes*.
- Interiorització dels nuclis i fluxos energètics:
 - . Autoconsciència i energia: tècniques d'interiorització i reequilibri.
 - . Sensibilització energètica respecte dels altres i de l'entorn.

UNITAT FORMATIVA 2

Denominació: ASANA I PRANAYAMA - SEQÜÈNCIES I PROGRESSIONS (VINYASA I KARANA)

Codi: UF1917

Durada: 90 hores

Referent de competència: Aquesta unitat formativa es correspon amb la RP2 i la RP3.

Capacitats i criteris d'avaluació

C1: Dominar tècniques d'*asanes* amb eficàcia i seguretat, seguint els principis filosòfics i ètics de la tradició del ioga.

CE1.1 Definir els beneficis orgànics, estructurals i correccions posturals derivats d'execucions de tècniques *asanes* i de les variants segons les sendes clàssiques del ioga.

CE1.2 En un supòsit pràctic d'execució d'activitats de ioga en la que es realitzen tècniques en una seqüència que combina la respiració i la fluïdesa dels moviments, executar:

- *Vinyasa*.
- *Karana*.
- *Asana*.

CE1.3 En un supòsit pràctic d'execució d'activitats de ioga on s'executen *sirsasana*, *sarvangasana*, *sasamgasana* i variants, aplicar una acció tècnica en *asana* invertida per evitar càrregues excessives del pes del cos sobre el cap i el coll mantenint l'alineament amb el cos.

CE1.4 En un supòsit pràctic d'activitats de ioga on s'executen *paschimottanasana*, *padahastanasana*, *padanghustasana*, *pranatasana*, *kurmasana*, *bhujangasana*, *salabhasana*, *virabhadrasana*, *dhanurasana*, *matsyasana*, *sethubandasana*, *ustrasana* i variants, aplicar una acció tècnica en *asana* de flexió i d'extensió evitant càrregues excessives sobre la columna vertebral.

CE1.5 En un supòsit pràctic d'execució d'activitats de ioga on s'executen *ardha matsyendrasana*, *marichyasana*, *bharadvajasana* *jatara parivartanasana* i variants, aplicar una acció tècnica en *asana* de torsió mantenint la verticalitat de la columna vertebral i l'expansió del tòrax.

CE1.6 En un supòsit pràctic d'execució d'activitats de ioga on es realitzen *utthita trikonasana*, *nitambasana*, *konasana*, *parighasana* i variants, aplicar una acció tècnica en *asana* de lateralització, mantenint l'estirada de la columna vertebral i en expansió del tòrax.

CE1.7 En un supòsit pràctic d'execució d'activitats de ioga on es realitzen *kakasana*, *mayurasana*, *vrkshasana*, *garudasana*, *natarajanasa* *tuladandasa*, *paksasana*, *ardha chandrasana* i variants, aplicar una acció tècnica en *asana* d'equilibri, mantenint l'estabilitat corporal i coordinant-la amb la respiració.

CE1.8 En un supòsit pràctic d'activitats de ioga on es realitzen *padmasana, siddhasana, mukthasana, guptasana, vajrasana, swastiasana, sukhasana, savasana, advasana, shanshankasana, nen krishna* i postures de màxima descàrrega, aplicar una acció tècnica en *asana* de meditació i relaxació discriminant els elements que proporcionen comoditat, temps de manteniment i calma.

C2: Dominar tècniques de *pranayames, shatkarmes o kriyes, mudres i bandhes* amb eficàcia i seguretat, seguint els principis filosòfics i ètics de la tradició del ioga.

CE2.1 Explicar els beneficis en els *koshes* derivats d'execucions de tècniques de *pranayames, shatkarmes o kriyes, mudres i bandhes* i de les seves variants segons les diferents línies del ioga.

CE2.2 En un supòsit pràctic d'execució d'una tècnica de respiració completa, explicar:

- Signes de desestabilització física.
- Signes de desestabilització emocional.
- Signes de desestabilització de la consciència.
- Estratègies i instruccions per al seu restabliment.

CE2.3 En un supòsit pràctic d'execució d'un *pranayama* realitzar un *shatkarma* o *kriya* de purificació física i neteja dels *nadis* amb igualtat i/o desigualtat dels temps d'inhalació i exhalació.

CE2.4 En un supòsit pràctic d'execució de *pranayama*, realitzar *kapalabhati, bhasrika* i variants, mantenint la concentració en l'exhalació.

CE2.5 En un supòsit pràctic d'execució de *pranayama* equilibrant, realitzar *anuloma viloma, nadi sodana, surya i chandra bhedana* i variants, alternant la inhalació i exhalació a cada fossa nasal segons característiques de les tècniques.

CE2.6 En un supòsit pràctic d'execució de *pranayames* estabilitzadors i estimulants, realitzar *brahmari, sitthali, sitkari* i variants, aplicant el so que correspon a les característiques de cada una de les tècniques.

CE2.7 En un supòsit pràctic d'execució de *pranayama* d'expansió, realitzar *ujjayi* i les seves variants en amplitud toràcica.

CE2.8 En un supòsit pràctic d'execució de *bandhes* i *mudres*, aplicar:

- *Mula bandha* elevat els músculs centrals de perineu.
- *Uddiyana bandha* elevat la cavitat abdominal i el diafragma.
- *Jalandhara bandha* amb i sense retenció de l'alè, tancant la glotis.
- Un *mudra* escollint un gest amb les mans i el cos per permetre la canalització de l'energia.

Continguts

1. Asana

- Execució tècnica d'*asanes* - Principis bàsics de *Sthira Sukha* en l'execució de l'*asana*:
 - . Estabilitat.
 - . Progressió.
 - . Distensió.

- . Atenció.
- Estiraments, progressions i exercicis dinàmics:
 - . *Vinyasa*.
 - . *Karana*.
- Estructura i classificació de les *asanes* - Grups d'*asanes*:
 - . *Asanes* segons moviment de la columna vertebral: de flexió, d'extensió, d'inclinació lateral, de torsió, de descompressió en l'eix vertical, de combinació de diferents moviments (*trikones*).
 - . *Asanes* segons gravetat: dempeus, d'equilibri, asseguts, decúbit supí, decúbit prono, invertides, sobre genolls.
 - . *Asanes* segons dificultat d'execució: nivell bàsic, nivell mitjà, nivell avançat.
 - . *Asanes* segons finalitat: *Langhana* (efecte relaxant), *Samana* (efecte equilibrant), *Brahmana* (efecte vigoritzant).
 - . *Asanes* segons naturalesa: flexibilitat, tonificació, resistència, coordinació, relaxació, concentració, meditació, d'altres.
- Etapas en l'execució de l'*asana*:
 - . Presa de consciència.
 - . Propiocepció i escolta de necessitats.
 - . Aquietament interior.
 - . Disponibilitat davant de l'execució pràctica de l'*asana*.
 - . Objectiu.
 - . Compensacions i contrapostures
 - . Interiorització.
 - . Equilibri d'efectes.
- Beneficis i contraindicacions:
 - . Variants, alternatives i prevenció d'errors en l'execució.
 - . Suports i ajuts auxiliars per a l'adaptació personalitzada d'*asanes*.
- Contrapostures:
 - . Compensacions.
 - . Equilibri d'efectes.
- Observació de modificacions físiques, emocions i equilibri energètic derivat de l'execució d'*asanes*.
- Concentració (després de la pràctica): vivències i experiències derivades de la pràctica d'*asanes*.

2. Pranayama

- Execució tècnica de *pranayama*:
 - . Recuperació de la respiració natural.
 - . Espais respiratoris.
 - . Temps i ritme.
 - . Ampliació del ritme respiratori.
 - . Fases respiratòries: *puraka*, *rechaka*, *kumbhaka antara i bahya*.
 - . Respiració completa iòguica.
 - . Beneficis i contraindicacions.

- . Estructura i classificació dels *pranayames*.
- . Variants, alternatives i prevenció d'errors.
- Purificació dels conductes d'energia prànica (canals) o *nadis*:
 - . A través de *Samanu: bijamantres*
 - . A través de *Nirmanu: satkarmes o kriyes*
- Etapas en l'execució de *pranayama*:
 - . Presa de consciència.
 - . Escolta de la respiració: ritme i profunditat.
 - . Propiorecepció i escolta de necessitats.
 - . Aquietament interior.
 - . Disponibilitat davant de l'execució pràctica de *pranayama*.
 - . Exercicis previs per desbloquejar diafragma i caixa toràctica.
 - . Exercicis previs per flexibilitzar i donar amplitud a les fases de la respiració lògica.
 - . Objectius.
 - . Equilibri d'efectes.
- Execució pràctica del *pranayama* per obtenir:
 - . Respiració profunda, rítmica, silenciosa i conscient.
 - . Vigor físic.
 - . Calma mental.
- Beneficis energètics derivats de la pràctica del *pranayama*:
 - . Potenciació del vigor energètic.
 - . Equilibri energètic.
- Observació de les modificacions físiques i la calma mental derivades de la pràctica del *pranayama*.
- Concentració (després de la pràctica): vivències i experiències derivades de la pràctica de *pranayama*.

3.Integració d'*asanes* i *pranayames* - seqüències i transicions

- Asana* i respiració.
- Asanes* per a la relaxació.
- Seqüències d'una *asana*:
 - . Transicions entre *asanes*.
 - . Seqüències establertes: sèries i salutacions.
- Sincronia *txakres* - *asana* - *pranayama* - *bandha*: circulació de l'energia:
 - . Equilibri *prànic* a través de la pràctica d'*asana*.
 - . Influència de la pràctica d'*asana* sobre els centres energètics.
 - . Canaltzació del *prana* a través dels *nadis* principals i secundaris
 - . Connexió amb els canals *prànics* a través dels *mudres*: *Hasta mudra*: gest realitzat amb les mans; *Hatha mudra*: gest que implica tot el cos; *Prana mudra*: gestos energètics.
 - . Distribució de l'energia *prànica* mitjançant els aparells circulatori i respiratori i els sistemes neuromuscular, limfàtic, glandular, digestiu, genitourinari, com a transportadors de *prana* o *nadis*.
 - . Tancaments energètics o *bandhes* a la pràctica de *Pranayama* en *kumbhaka*.

UNITAT FORMATIVA 3

Denominació: RELAXACIÓ I MEDITACIÓ EN IOGA

Codi: UF1918

Durada: 40 hores

Referent de competència: Aquesta unitat formativa es correspon amb la RP4 i la RP5.

Capacitats i criteris d'avaluació

C1: Dominar tècniques de *mantres*, de relaxació i d'interiorització, precisant els elements que la componen i la seva intencionalitat, i seguint els principis filosòfics i ètics de la tradició del ioga.

CE1.1 Definir els beneficis d'execucions de tècniques de *mantres*, de relaxació i d'interiorització.

CE1.2 En un supòsit d'execució de tècniques de ioga, realitzar una tècnica de *mantra* recitant-lo i/o cantant-lo i harmonitzant-lo amb el ritme respiratori sense forçar els límits vocals.

CE1.3 En un supòsit pràctic d'execució de tècniques de ioga, realitzar una tècnica de relaxació explicitant el temps i maneres de compensació dels exercicis a través de contrapostures.

CE1.4 En un supòsit pràctic d'execució de tècniques de ioga, realitzar una tècnica de relaxació mental identificant les instruccions que l'afavoreixen.

CE1.5 En un supòsit pràctic d'execució de tècniques de ioga, realitzar tècniques d'interiorització identificant les instruccions que l'afavoreixen.

C2: Dominar tècniques de *pratyahara*, *dharana* i *dhyana*, i seguint els principis filosòfics i ètics de la tradició del ioga.

CE2.1 Explicitar els beneficis d'execucions de tècniques de *pratyahara*, *dharana* i *dhyana* segons els principis ètics i filosòfics del ioga.

CE2.2 En un supòsit pràctic d'execució de tècniques de ioga, realitzar una tècnica de *pratyahara* explicitant consignes que faciliten una retracció dels sentits dels estímuls externs.

CE2.3 En un supòsit pràctic d'execució de tècniques de ioga, realitzar una tècnica de *dharana* explicitant consignes que faciliten la concentració.

CE2.4 En un supòsit pràctic d'execució de tècniques de ioga, realitzar una tècnica de *dhyana* explicitant consignes que faciliten la meditació.

Continguts

1. Relaxació en ioga

-Requisits bàsics:

.- Postura correcta.

- . Respiració lenta i profunda.
- . Atenció conscient.
- Fases de la relaxació:
 - . Muscular.
 - . Articular.
 - . Respiratòria.
 - . Mental.
 - . Emocional.
- Tècniques orientals de relaxació:
 - . *Ioga Nidra*.
 - . Dinàmiques de relaxació.
 - . Visualització creativa.
 - . Repetició mental de *mantres*.
 - . Riscos i errors en l'execució de les tècniques de relaxació en ioga.
- Efectes derivats de la relaxació:
 - . Calma.
 - . Equilibri psicofísic.
 - . Alliberament i creació d'energia.
 - . Eliminació de la fatiga.
- Experiència vivencial de la relaxació.
- Beneficis i contraindicacions.

2.Tècniques d'observació, concentració i meditació

- Mantres*:
 - . Repetició continuada de sons de contingut místic.
 - . Repetició de cants harmonitzats o recitacions que porten cap a la relaxació mental, la concentració i la meditació.
- Pratyahara*:
 - . Abstracció.
 - . Control de les percepcions sensorials orgàniques.
- Dharana*: Concentració:
 - . Focalització de la ment en un sol punt.
 - . Cessació de les fluctuacions mentals.
- Dhyana*:
 - . Meditació concentració prolongada.
 - . Pensament continu i sense interrupció.
- Tècniques orientals de meditació:
 - . *Sthula*: meditació sobre un símbol o forma.
 - . *Jyoti*: meditació sobre objecte lluminós (espelma, flama, altres punts lluminosos).
 - . *Sukshma*: meditació sobre un principi abstracte.
- Beneficis i contraindicacions.
- Efectes de pràctica de tècniques d'observació, concentració i meditació:

- . Calma.
- . Benestar.
- . Equilibri emocional.
- . Presència.
- . Equanimitat.
- . Empatia.
- . Discerniment.

Orientacions metodològiques

La seqüència d'impartició de les unitats formatives haurà de seguir l'ordre en el qual apareixen en el mòdul formatiu. Per accedir a la unitat formativa 2 s'ha d'haver superat la unitat formativa 1 i per accedir a la unitat formativa 3 s'han d'haver superat les unitats formatives 1 i 2.

Criteris d'accés per a l'alumnat

Seràn els establerts a l'article 4 del Reial decret que regula el certificat de professionalitat de la família professional al qual acompanya aquest annex.

MÒDUL FORMATIU 2

Denominació: PROGRAMACIÓ D'ACTIVITATS D'INSTRUCCIÓ EN IOGA

Codi: MF2039_3

Nivell de qualificació professional: 3

-

Associat a la unitat de competència:

UC2039_3: Programar les activitats de la sala de ioga d'acord a la programació general de referència.

Durada: 120 hores

UNITAT FORMATIVA 1

Denominació: ANÀLISI DIAGNÒSTICA I AVALUACIÓ EN INSTRUCCIÓ DE IOGA

Codi: UF0673

Durada: 60 hores

Referent de competència: Aquesta unitat formativa es correspon amb la RP1 i la RP5.

Capacitats i criteris d'avaluació

C1: Definir i aplicar proves per a la determinació del nivell d'habilitat motriu, el nivell de condició física, el nivell de condició biològica, interessos, motivacions i grau d'autonomia personal de les i dels diferents practicants, en funció del seu gènere, edat i característiques personals.

CE1.1 Definir els paràmetres bàsics susceptibles d'aportar informació sobre la condició física, aptitud biològica i nivell d'habilitat motriu d'un o d'una practicant d'una tipologia donada.

CE1.2 Demostrar i explicar el procediment de realització i camp d'aplicació de diferents tests, proves i qüestionaris, així com les característiques i ús del material per realitzar-los.

CE1.3 Descriure tests d'aptitud física i biològica, proves de nivell d'habilitat motriu i qüestionaris en nombre i varietat suficients.

CE1.4 En un supòsit pràctic, confeccionar una bateria de proves seleccionant les més adequades als paràmetres a mesurar, a la tipologia del o de la practicant i als mitjans disponibles.

CE1.5 En un supòsit pràctic, aplicar els tests o proves:

- Demostrant personalment la forma de realitzar-lo.
- Indicant les normes de seguretat que s'han d'observar.
- Identificant les condicions fisiològiques o patològiques en les quals estan contraindicats.
- Identificant signes indicadors de risc abans i/o durant la seva execució.
- Subministrant els ajuts que requereixen les o els practicants, especialment a aquells que tenen un menor grau d'autonomia personal.
- Registrant el resultat obtingut en el model i suport establert.

CE1.6 Explicar i identificar els fenòmens fisiològics i els signes de fatiga que poden ocórrer durant l'execució dels tests i proves.

C2: Descriure i realitzar l'anàlisi diagnòstica del context d'intervenció recaptant, processant i integrant els diferents tipus d'informació obtinguda per concretar els objectius operatius dels programes i de les sessions d'activitats de ioga a partir de la programació general de referència.

CE2.1 En un supòsit pràctic, a partir del resultat fictici de l'aplicació d'una bateria de proves, tests i qüestionaris, determinar les característiques, necessitats, interessos i expectatives de diferents practicants i la forma d'utilitzar aquesta informació de forma preferent en l'anàlisi diagnòstica.

CE2.2 Identificar i aplicar la normativa vigent en matèria de seguretat i prevenció de riscos relacionada amb les instal·lacions esportives susceptibles d'incloure activitats de ioga i la seva relació amb la resta de les activitats que en elles es realitzen.

CE2.3 Identificar i descriure les característiques, l'equipament bàsic i material auxiliar necessari per a la impartició d'activitats de ioga.

CE2.4 En un supòsit pràctic, descriure i optimitzar les possibilitats operatives d'utilització dels recursos materials i humans:

- Establint la proporció més adequada.

- Distribuïnt el material disponible en funció de les necessitats que imposen les característiques de les i dels practicants i els programes de formació d'activitats de ioga.
- Elaborant un pla de coordinació amb altres àrees i/o tècnics i tècniques de l'entitat.
- Establint les situacions de risc potencial que es poden presentar davant del desenvolupament de les activitats de ioga incloses en l'oferta d'instal·lacions esportives, la forma de detectar-les i de corregir-les.

CE2.5 En un supòsit pràctic, elaborar una anàlisi diagnòstica a partir de les diferents fonts d'informació proposades, registrant-ho en la forma i suport més adequats per ser utilitzat com a punt de partida en la realització d'un programa d'instrucció en ioga per a diferents tipus de practicants.

CE2.6 En un supòsit pràctic de programació general d'una entitat fictícia i d'una anàlisi diagnòstica del context d'intervenció prèviament efectuat, identificar els nivells de concreció que s'estableixen pel que fa a objectius, consignes i quanta informació sigui de rellevància per a la impartició pràctica d'un programa d'instrucció en ioga per a diferents tipus de practicants.

CE2.7 En un supòsit d'impartició d'una sessió de ioga:

- Identificar les característiques i expectatives de les i dels practicants reflectides en el programa a partir de l'anàlisi diagnòstica.
- Detectar aquelles variacions significatives i l'adequació o no del ritme d'evolució dels components del grup.
- Establir les adaptacions en el desenvolupament dels programes d'activitats de ioga per a diferents tipus de practicants.

C3: Establir els processos i periodicitat per a l'avaluació qualitativa i quantitativa dels objectius establerts en els diferents programes d'instrucció en ioga.

CE3.1 En un supòsit pràctic, de programa d'instrucció en ioga, degudament caracteritzat, establir la seqüència temporal d'avaluació concretant les tècniques, instruments i finalitats per a cada fase.

CE3.2 En un supòsit pràctic, d'avaluació d'un programa d'instrucció en ioga, degudament caracteritzat, valorar de manera diferenciada la instal·lació, els mitjans, les prestacions, els horaris i l'optimització de temps, espais i recursos, establint-los com a indicadors fiables en la determinació global de la qualitat del servei.

CE3.3 En un supòsit pràctic, d'avaluació d'un programa d'instrucció en ioga, degudament caracteritzat, determinar els instruments, materials i tècniques d'avaluació en congruència amb l'estipulat a la programació per obtenir una informació el més objectiva possible sobre el procés i els resultats, especialment pel que fa al grau de satisfacció dels i de les practicants.

CE3.4 En un supòsit pràctic, de programa d'instrucció en ioga, degudament caracteritzat, establir l'avaluació del progrés en la millora de l'execució pràctica de tècniques de ioga i satisfacció de la o del practicant, discriminat de manera diferenciada aspectes relatius a:

- La millora de la condició física i possibles manques en les capacitats físiques més relacionades amb la salut.
- El domini tècnic sobre l'execució de les habilitats específiques relacionades amb les tècniques de ioga.

- Els errors d'execució tècnica, les seves causes i efectes negatius.
- La percepció conscient de la seva evolució i la seva salut i qualitat de vida.
- El grau de satisfacció de les expectatives de la o del practicant.
- El grau d'adequació de la metodologia d'instrucció utilitzada i el nivell dels objectius assolits.
- El grau d'adaptació necessari als instruments i tècniques habituals per a persones amb discapacitat que participin en les sessions.

C4: Analitzar i dur a terme el procés d'avaluació en sessions d'instrucció en ioga i el seu desenvolupament de la pràctica, per millorar-la i adaptar-la a les seves necessitats i expectatives, i observant mesures de prevenció de riscos.

CE4.1 Indicar els tipus d'avaluació i els aspectes que s'han d'avaluar en l'ensenyament i el condicionament físic en processos d'instrucció de ioga.

CE4.2 Identificar els mètodes d'avaluació dels aprenentatges i millores obtingudes en processos d'instrucció de ioga per a diferents tipus de practicants.

CE4.3 Executar el procés d'avaluació de processos d'instrucció de ioga per a diferents tipus de practicants, en programes desenvolupats i degudament caracteritzats, simulant que els companys són practicants, segons les directrius donades.

CE4.4 Aplicar tècniques de processament i interpretació de dades obtingudes en l'avaluació pràctica d'un procés d'instrucció en ioga per establir les correccions operatives immediates i aplicar-les en la millora de futurs programes.

Continguts

1 Anàlisi del o de la practicant en instrucció en ioga

-Aspectes bàsics d'aplicació:

- . Demostració i ajuts.
- . Normes de seguretat, riscos i símptomes de fatiga.
- . Adaptació a les tipologies de les i dels practicants.
- . Contraindicacions.

-Mesures antropomètriques en l'àmbit del ioga:

- . Fonaments biològics.
- . Biotipologia: classificacions.
- . Proves antropomètriques: protocols, aplicació autònoma, col·laboració amb tècnics i tècniques especialistes.
- . Instruments de mesurament.
- . Anàlisi i comprovació dels resultats.

-Proves biologicofuncionals en l'àmbit del ioga:

- . Fonaments biològics.
- . Proves biologicofuncionals.
- . Instruments de mesura.
- . Anàlisi i comprovació dels resultats.

-Proves d'anàlisi postural en l'àmbit del ioga:

- . Fonaments biològics.
- . Proves d'anàlisi postural per al rendiment físic: protocols, aplicació autònoma, col·laboració amb tècnics i tècniques especialistes.
- . Instruments de mesura.
- . Anàlisi i comprovació dels resultats.
- Proves i tests de valoració de la condició física per a les activitats de ioga:
 - . Fonaments biològics.
 - . Tests de camp i de laboratori: protocols, aplicació autònoma, col·laboració amb tècnics i tècniques especialistes.
 - . Instruments i aparells de mesura.
 - . Anàlisi i comprovació dels resultats.
- Personalitat, motivacions i interessos, fonaments i valoració en l'àmbit del ioga:
 - . Bases de la personalitat.
 - . Necessitats personals i socials.
 - . Motivació.
 - . Actituds.
 - . Característiques de les diferents etapes de desenvolupament de la personalitat en relació amb la participació.
 - . Característiques psicoafectives de persones pertanyents a col·lectius especials.
- Entrevista personal en l'àmbit del ioga:
 - . Qüestionaris d'entrevista: àmbit d'aplicació - models - fitxes de registre.
 - . Tècniques d'entrevista personal.
 - . Dinàmica relacional entrevistador - entrevistat.
 - . Normativa vigent de protecció de dades.
 - . Criteris deontològics professionals de confidencialitat.

2.Anàlisi diagnòstica prèvia a la programació d'activitats d'instrucció en ioga

- Interpretació de la programació general de l'entitat:
 - . Estructura del programa.
 - . Models de programa.
 - . Programes alternatius.
- Recollida de dades i informació:
 - . Tipus de practicant.
 - . Infraestructura.
 - . Espais i materials a utilitzar.
 - . Recursos humans.
- Anàlisi del context d'intervenció i oferta adaptada d'activitats.
- Anàlisi diagnòstica - orientacions per a la concreció de la programació general:
 - . Metodologia.
 - . Objectius a complir.
 - . Adequació i resposta a les necessitats i expectatives de la demanda.
- Integració i tractament de la informació obtinguda:

- . Models de documents.
- . Registre físic.
- . Suports i recursos informàtics.
- . Flux de la informació: ubicació i comunicació de les dades elaborades.

3 Avaluació programàtica i operativa en la instrucció del ioga.

- Processos i periodicitat de l'avaluació en relació al programa de referència.
- Aspectes quantitativs i qualitativs de l'avaluació.
- Disseny dels processos de l'avaluació:
 - . Objectius, indicadors, tècniques per a la recollida de dades.
 - . Instruments i mètodes per a la recollida de dades.
 - . Processament de la informació.
 - . Anàlisi i interpretació de la informació.
 - . Establiment de mesures correctores - optimitzar el programa.
- Avaluació del procés, resultats i qualitat del servei.
- Periodicitat de l'avaluació - cronograma de dita avaluació.
- Avaluació operativa de programes d'activitats de ioga a diferents tipus de practicants:
 - . Aspectes elementals de l'avaluació operativa: Objectius, Avaluació de l'aprenentatge, Procés de l'avaluació, Mesures correctores atenent l'avaluació, Eines d'observació, control i avaluació i Avaluació del programa.
 - . Control bàsic del desenvolupament de la sessió.
 - . Control de la participació.
 - . Control de la contingència i previsió d'incidències.
 - . Control de l'ús de la instal·lació, el seu equipament, equips i materials.
 - . Actuació i ubicació de l'instructor o instructora.
 - . Registre, tractament i interpretació de dades.
 - . Confecció de memòries.

UNITAT FORMATIVA 2

Denominació: PROGRAMACIÓ I GESTIÓ DE RECURSOS EN ACTIVITATS D'INSTRUCCIÓ EN IOGA

Codi: UF1919

Durada: 60 hores

Referent de competència: Aquesta unitat formativa es correspon amb la RP2, la RP3 i la RP4.

Capacitats i criteris d'avaluació

C1: Analitzar i definir els processos d'adaptació fisiològica de l'organisme a l'activitat física en ioga i relacionar aquests processos amb la salut, la millora de la qualitat de vida i el benestar.

CE1.1 Descriure els efectes de la pràctica sistematitzada del ioga sobre els elements estructurals i funcionals de diferents sistemes de l'organisme i explicar la relació existent entre els mecanismes adaptatius i la millora de les capacitats físiques i orgàniques.

CE1.2 Descriure els mecanismes d'adaptació funcional dels diferents sistemes i aparells de l'organisme humà a l'esforç físic en general i a la pràctica més física del ioga (*vinyases* i *asanes*) en particular.

CE1.3 Indicar els mecanismes fisiològics que condueixen a un estat de sobreentrenament o fatiga crònica i identifiqués els signes que delaten aquesta situació.

CE1.4 Explicar les característiques fisiològiques que defineixen el desenvolupament biològic de l'ésser humà des de la infantesa fins a la vellesa.

CE1.5 En un supòsit pràctic, a partir de models anatòmics que representin els diferents sistemes i aparells de l'organisme:

- Relacionar l'estructura de cada òrgan amb la funció que realitza.
- Explicar la fisiologia de cada sistema o aparell indicant les interaccions entre les diferents estructures que l'integren i la seva repercussió en el rendiment físic.

CE1.6 Explicar la relació directa que existeix entre la pràctica del ioga i la salut i qualitat de vida.

CE1.7 Classificar les activitats en funció de la despesa energètica que comporten i explicar la influència de l'activitat física en general i del ioga en particular sobre el control de la composició corporal.

CE1.8 Indicar les contraindicacions absolutes i relatives a la pràctica de les diferents activitats i exercicis de ioga argumentant les raons.

C2: Definir els objectius d'una programació de ioga d'acord a les característiques d'un grup de practicants, tenint en compte les dades obtingudes a través de l'anàlisi diagnòstica, adaptant-los a les seves característiques, necessitats i expectatives.

CE2.1 Descriure i justificar la selecció d'objectius de programació d'una sala de ioga a partir de dades obtingudes en anàlisis diagnòstiques del context d'intervenció i la relació amb les característiques d'uns o d'unes practicants determinats.

CE2.2 En un supòsit pràctic de programació general de referència d'activitats de ioga, identificar i descriure els objectius i els resultats que es preveu que arribaran a assolir els i les participants en finalitzar el període de desenvolupament de l'esmentada programació.

CE2.3 En un supòsit pràctic en el qual s'identifiquen unes característiques i necessitats del grup de practicants de ioga:

- Descriure la informació obtinguda del perfil del grup de practicants.
- Identificar l'experiència prèvia en activitats de ioga.
- Establir els nivells d'habilitat motriu.
- Identificar la predisposició emocional del grup de practicants.
- Identificar les necessitats de supervisió i suport durant les activitats.
- Identificar els problemes en l'assimilació de la informació.
- Seleccionar el tipus i grau d'activitat i seqüenciació de les tècniques.
- Concretar els objectius a aconseguir al final del programa d'activitats.

C3: Elaborar programes d'instrucció en ioga per a diferents tipus de practicants, definint i establint estratègies metodològiques adaptades a la seva tipologia i a la complexitat de diversos tipus d'activitats de ioga per establir la progressió del seu aprenentatge.

CE3.1 Identificar teories i mètodes de planificació i programació d'activitats d'instrucció en ioga

CE3.2 En un supòsit pràctic, utilitzar l'anàlisi diagnòstica com a punt de partida per a l'elaboració del programa d'instrucció en ioga per a diferents tipus de practicants.

CE3.3 Descriure els criteris que determinen la seguretat, adequació i efectivitat d'un programa, enumerant els factors a tenir en compte per evitar lesions o sobrecàrregues durant l'execució dels diferents exercicis i/o activitats.

CE3.4 En supòsits pràctics en els quals s'identifiqui una o un practicant o grup de practicants, formular els objectius operatius en funció de les seves característiques, interessos, necessitats, mitjans i temps disponible, de manera que siguin verificables, mesurables, realitzables, precisos i motivants, exposant les directrius i criteris per a:

- Assignar activitats a cada un dels objectius proposats.
- Seqüenciar les accions per executar el programa.
- Temporalitzar les activitats del programa.
- Seleccionar els mètodes i procediments a utilitzar.
- Seleccionar els recursos i mitjans materials a utilitzar.

CE3.5 En diferents supòsits pràctics on es reconeguin els objectius operatius i, per tant, les expectatives i les característiques dels i de les practicants, elaborar un programa d'instrucció en ioga per a diferents tipus de practicants, determinant:

- El tipus de sessions descrivint la metodologia d'instrucció i les progressions d'ensenyament.
- Les fases que ha de tenir la sessió de ioga i explicar les característiques de cada una d'elles, precisant la seqüència de les activitats i exercicis que s'utilitzen.
- Les activitats i exercicis a desenvolupar en cada fase i la seva temporalització.
- El material necessari.
- Les possibles adaptacions i/o modificacions de les activitats i tècniques en funció de les característiques i les necessitats de la o del practicant.
- Les activitats alternatives adequades a les possibilitats i limitacions dels o de les practicants amb menor grau d'autonomia personal.
- L'ús de símbols i esquemes gràfics per representar moviments i exercicis i *asanes* tipus en la forma i suport més adequats.

CE3.6 Definir una metodologia d'instrucció d'activitats de ioga i proposar les estratègies d'instrucció i les possibles adaptacions, en funció d'unes característiques de grups de practicants segons les seves possibilitats d'execució, motivació i objectius d'una programació.

CE3.7 Identificar els sistemes d'entrenament més habituals per al desenvolupament de la força-resistència i de la flexibilitat-elasticitat muscular com a capacitats físiques i comparar els seus efectes i metodologia d'aplicació amb la pràctica sistemàtica i continuada de *vinyasa* i *asana*, per establir afinitats i correspondències en els fonaments científics que existeixen entre

el model occidental de desenvolupament de la condició física i el model de pràctica de la part més física del ioga (*vinyasa, karana i asana*) conforme a la tradició hindú.

CE3.8 En un supòsit pràctic de programació, justificar la selecció de la metodologia didàctica i de l'estratègia d'instrucció tenint en compte totes les variables identificades.

C4: Aplicar procediments per a la gestió d'espais, recursos i materials per a la realització d'activitats d'instrucció en ioga, i d'acord a un protocol, al pla de prevenció de riscos i a la normativa vigent, atenent a criteris d'accessibilitat.

CE4.1 Identificar els factors de risc, zones potencialment perilloses en una sala i espais, barreres físiques i obstacles existents, proposant els suports i les adaptacions a realitzar per afavorir l'accessibilitat, l'autonomia personal i autodeterminació del o de la practicant en activitats de ioga.

CE4.2 Explicar els processos per a la gestió d'instal·lacions i materials en activitats de ioga.

CE4.3 En un cas pràctic d'elaboració d'un programa d'activitats de ioga, proposar un calendari d'inventari i manteniment de la sala en el model de full de control o formulari normalitzat.

CE4.4 Descriure els criteris que determinen la seguretat, adequació i efectivitat en l'ús de materials específics de ioga, enumerant factors a tenir en compte per evitar lesions o sobrecàrregues durant l'execució de les tècniques i/o activitats.

CE4.5 En un supòsit pràctic d'elaboració d'una programació d'activitats d'instrucció en ioga i tenint en compte una programació general de referència, identificar i descriure, proposant solucions en:

- Situacions de risc durant la pràctica de *pranayama* per hiperventilació i mala pràctica.
- Alteracions per sorolls d'activitats limítrofes.
- Deteriorament de material específic de la sala.
- Falta d'higiene i netedat de la sala.
- Ús inapropiat del material.
- Absència de normes d'ús de la sala.
- Desconeixement, per part dels tècnics i de les tècniques, del protocol de prevenció de riscos i guia per a l'acció preventiva de l'entitat, instal·lació i/o centre i la normativa vigent.

CE4.6 En un supòsit pràctic d'elaboració d'un calendari d'activitats d'una sala de ioga, dissenyar una proposta de coordinació d'activitats de diversos nivells i horaris d'instrucció.

CE4.7 Seleccionar estratègies de màrqueting i publicitat en la divulgació de les activitats de ioga de la sala, observant la normativa vigent en protecció de dades.

CE4.8 En un supòsit pràctic de gestió d'una instal·lació amb activitats d'instrucció en ioga i on es compleixen les mesures de seguretat:

- Descriure les característiques de l'espai per realitzar activitats d'instrucció en ioga.
- Descriure les mesures de seguretat per reduir el risc de lesions o accidents.
- Aplicar les tècniques d'inventari i actualització de material.
- Descriure el protocol i guia per a la prevenció de riscos.
- Explicar el calendari d'activitats.
- Justificar l'organització i horaris de la sala.

Continguts

1. Adaptació funcional - Resposta saludable a la pràctica del ioga

- Els processos adaptatius en les activitats de ioga:
 - . Ajust, empremta i adaptació funcional: Adaptació aguda i adaptació crònica.
 - . Síndrome general d'adaptació.
 - . Llindar d'estimulació.
 - . Supercompensació.
 - . Repercussió orgànica: reforç d'òrgans i sistemes.
- Metabolisme energètic.
- Adaptació cardiovascular.
- Adaptació del sistema respiratori.
- Adaptació del sistema nerviós i endocrí.
- Adaptació del sistema musculoesquelètic.
- Distensibilitat muscular: Límits-increment adaptatiu.
- Fatiga i recuperació:
 - . Fatiga postexercici: desgast estructural i minva metabòlica.
 - . Recuperació postactivitat física.
 - . Fatiga crònica.
 - . Sobreentrenament.
- Concepte de salut i la seva relació amb el ioga.
- Efectes adaptatius específics del ioga sobre la salut i la qualitat de vida.
- Contraindicacions absolutes o relatives de la pràctica d'activitats de ioga.
- Higiene corporal i postural a través de les activitats de ioga.
- Hàbits de vida saludables. Factors condicionants del nivell de condició psicofísica saludable.

2. Factors de la condició física i motriu en ioga

- Condició física - Capacitats físiques.
- Condició física en l'àmbit de la salut - Components:
 - . Resistència: aeròbica.
 - . Força resistència.
 - . Flexibilitat-elasticitat muscular.
 - . Composició corporal.
- Capacitats coordinatives:
 - . Propiorecepció, equilibri i coordinació en ioga.
- Desenvolupament de les capacitats físiques implicades en ioga:
 - . Força-resistència: tensió muscular sostinguda.
 - . Millora de la força-resistència: *asanes* de tonificació muscular.
 - . Flexibilitat-elasticitat muscular: limitació articular, facilitació per estimulació dels reflexos miotaticoproprioreceptius.
 - . Millora de la flexibilitat-elasticitat muscular - els *asanes* com a exercicis tècnics d'estirament muscular: passius i actius (facilitats i no facilitats).

3. Gestió d'espais i recursos materials en activitats d'instrucció en ioga

-Característiques dels espais:

- . Espais i instal·lacions específiques per a activitats de ioga.
- . Espais alternatius i adaptats.
- . Espais a l'aire lliure.

-Àmbits de desenvolupament d'activitats de ioga:

- . Centres de ioga.
- . Centres cívics.
- . Escoles.
- . Gimnasos i centres esportius.
- . Organismes oficials (hospitals, presons).

-Característiques del o de la demandant d'activitats de ioga.

-Recursos materials i de suport en ioga:

- . Material tradicional.
- . Matalassos.
- . Mantes.
- . Cintes.
- . Blocs.
- . Coixins de diferents mides.
- . Equip musical.
- . Altres materials adaptats.

-Promoció i divulgació de les activitats de ioga:

- . Objectius de la promoció.
- . Valoració econòmica.
- . Estratègies de màrqueting aplicades.
- . Seguiment i avaluació.

-Seguretat i prevenció de riscos a les instal·lacions:

- . Aplicació de normes, mesures de seguretat i prevenció.
- . Aplicació de la normativa vigent sobre seguretat i prevenció de riscos en instal·lacions.
- . Mesures generals de prevenció de riscos laborals a les instal·lacions i normativa aplicable.

-Riscos característics de les instal·lacions per a activitats de ioga.

-Protocols de seguretat.

-Guia per a l'acció preventiva.

-Accessibilitat a instal·lacions de ioga i esportives.

-Inventariat i manteniment del material.

4. Programació de la instrucció en ioga

-Marc teòric: la programació en l'àmbit del ioga.

-Criteris d'adaptació de les sessions a les diferents necessitats i tipologia de les i els practicants: (embarassades, edat escolar; adults, majors de 65 anys, col·lectius especials, entre d'altres).

-Criteris d'aplicació metodològica i estratègies didàctiques individualitzades i en grup d'instrucció d'activitats de ioga.

-Integració de les diferents variables:

- . Recollida de dades i informació.
- . Anàlisi diagnòstica.
- . Interpretació de proves tests i qüestionaris.
- . Anàlisi comparativa en valoracions successives - evolució de les i dels practicants.

-Criteris de programació:

- . Objectius de referència del centre o entitat.
- . Tipologia de les i dels practicants.
- . Infraestructura, espais i materials.
- . Metodologia, objectius.
- . Recursos humans.
- . Confort i entorn de desenvolupament.

-Elaboració de programes en àmbits i contextos específics:

- . Adequació i respostes específiques a les necessitats i expectatives de les i dels practicants.
- . Disseny d'objectius de les activitats de ioga.
- . Limitació d'autonomia per discapacitat.
- . Adaptacions i contraindicacions en situacions de limitació funcional o patologia.

-Estructura del programa.

-Estructura de la sessió de ioga:

- . Inici.
- . Nucli principal.
- . Conclusió de la sessió.

5. Activitats de ioga aplicades als diferents nivells d'autonomia personal

-Discapacitat: concepte, tipus i característiques.

-Classificacions medicoesportives i la seva transferència al ioga:

- . Procés d'adaptació i contraindicacions.
- . Factors limitants del moviment en funció del tipus de discapacitat.
- . Organització i adaptació de recursos.
- . Barreres arquitectòniques i adaptació de les instal·lacions.

Orientacions metodològiques

La seqüència d'impartició de les unitats formatives haurà de seguir l'ordre en el qual apareixen en el mòdul formatiu. Per accedir a la unitat formativa 2 s'ha d'haver superat la unitat formativa 1.

Criteris d'accés per a l'alumnat

Seràn els establerts a l'article 4 del Reial decret que regula el certificat de professionalitat de la família professional al qual acompanya aquest annex.

MÒDUL FORMATIU 3

Denominació: METODOLOGIA DE LA INSTRUCCIÓ EN SESSIONS DE IOGA

Codi: MF2040_3

Nivell de qualificació professional: 3

Associat a la unitat de competència:

UC2040_3: Concretar, dirigir i dinamitzar sessions d'instrucció en ioga d'acord a les característiques, necessitats i expectatives dels i de les practicants.

Durada: 160 hores

UNITAT FORMATIVA 1

Denominació: ANÀLISI DIAGNÒSTICA I AVALUACIÓ EN INSTRUCCIÓ DE IOGA

Codi: UF0673

Durada: 60 hores

Referent de competència: Aquesta unitat formativa es correspon amb la RP1 i la RP5.

Capacitats i criteris d'avaluació

C1: Definir i aplicar proves per a la determinació del nivell d'habilitat motriu, el nivell de condició física, el nivell de condició biològica, interessos, motivacions i grau d'autonomia personal de les i dels diferents practicants, en funció del seu gènere, edat i característiques personals.

CE1.1 Definir els paràmetres bàsics susceptibles d'aportar informació sobre la condició física, aptitud biològica i nivell d'habilitat motriu d'una persona d'una tipologia donada.

CE1.2 Demostrar i explicar el procediment de realització i camp d'aplicació de diferents tests, proves i qüestionaris, així com les característiques i ús del material per realitzar-los.

CE1.3 Descriure tests d'aptitud física i biològica, proves de nivell d'habilitat motriu i qüestionaris en nombre i varietat suficients.

CE1.4 En un supòsit pràctic, confeccionar una bateria de proves seleccionant les més adequades als paràmetres a mesurar, a la tipologia del o de la practicant i als mitjans disponibles.

CE1.5 En un supòsit pràctic, aplicar els tests o proves:

- Demostrant personalment la forma de realitzar-los.

- Indicant les normes de seguretat que s'han d'observar.
- Identificant les condicions fisiològiques o patològiques en les quals estan contraindicats.
- Identificant signes indicadors de risc abans i/o durant la seva execució.
- Subministrant els ajuts que requereixen les i els practicants, especialment a aquells que tenen un menor grau d'autonomia personal.
- Registrant el resultat obtingut en el model i suport establert.

CE1.6 Explicar i identificar els fenòmens fisiològics i els signes de fatiga que poden ocórrer durant l'execució dels tests i proves.

C2: Descriure i realitzar l'anàlisi diagnòstica del context d'intervenció demanant, processant i integrant els diferents tipus d'informació obtinguda per concretar els objectius operatius dels programes i de les sessions d'activitats de ioga a partir de la programació general de referència.

CE2.1 En un supòsit pràctic, a partir del resultat fictici de l'aplicació d'una bateria de proves, tests i qüestionaris, determinar les característiques, necessitats, interessos i expectatives de diferents practicants i la forma d'utilitzar aquesta informació de forma preferent en l'anàlisi diagnòstica.

CE2.2 Identificar i aplicar la normativa vigent en matèria de seguretat i prevenció de riscos relacionada amb les instal·lacions esportives susceptibles d'incloure activitats de ioga i la seva relació amb la resta de les activitats que en elles es realitzen.

CE2.3 Identificar i descriure les característiques, l'equipament bàsic i el material auxiliar necessari per a la impartició d'activitats de ioga.

CE2.4 En un supòsit pràctic, descriure i optimitzar les possibilitats operatives d'utilització dels recursos materials i humans:

- Establint la proporció més adequada.
- Distribuint el material disponible en funció de les necessitats que imposen les característiques de les i dels practicants i els programes de formació d'activitats de ioga.
- Elaborant un pla de coordinació amb altres àrees i/o tècniques i tècnics de l'entitat.
- Establint les situacions de risc potencial que es poden presentar davant del desenvolupament de les activitats de ioga incloses en l'oferta d'instal·lacions esportives, la forma de detectar-les i de corregir-les.

CE2.5 En un supòsit pràctic, elaborar una anàlisi diagnòstica a partir de les diferents fonts d'informació proposades, registrant-ho en la forma i suport més adequats per ser utilitzat com a punt de partida en la realització d'un programa d'instrucció en ioga per a diferents tipus de practicants.

CE2.6 En un supòsit pràctic de programació general d'una entitat fictícia i d'una anàlisi diagnòstica del context d'intervenció prèviament efectuat, identificar els nivells de concreció que s'estableixen pel que fa a objectius, consignes i quanta informació sigui de rellevància per a la impartició pràctica d'un programa d'instrucció en ioga per a diferents tipus de practicants.

CE2.7 En un supòsit d'impartició d'una sessió de ioga:

- Identificar les característiques i expectatives dels i de les practicants reflectides en el programa a partir de l'anàlisi diagnòstica.

- Detectar aquelles variacions significatives i l'adequació o no del ritme d'evolució dels components del grup.
- Establir les adaptacions en el desenvolupament dels programes d'activitats de ioga per a diferents tipus de practicants.

C3: Establir els processos i periodicitat per a l'avaluació qualitativa i quantitativa dels objectius establerts en els diferents programes d'instrucció en ioga.

CE3.1 En un supòsit pràctic, de programa d'instrucció en ioga, degudament caracteritzat, establir la seqüència temporal d'avaluació concretant les tècniques, instruments i finalitats per a cada fase.

CE3.2 En un supòsit pràctic, d'avaluació d'un programa d'instrucció en ioga, degudament caracteritzat, valorar de manera diferenciada la instal·lació, els mitjans, les prestacions, els horaris i l'optimització de temps, espais i recursos establint-los com a indicadors fiables en la determinació global de la qualitat del servei.

CE3.3 En un supòsit pràctic, d'avaluació d'un programa d'instrucció en ioga, degudament caracteritzat, determinar els instruments, materials i tècniques d'avaluació en congruència amb allò estipulat en la programació per obtenir una informació el més objectiva possible sobre el procés i els resultats, especialment pel que fa al grau de satisfacció dels i de les practicants.

CE3.4 En un supòsit pràctic, de programa d'instrucció en ioga, degudament caracteritzat, establir l'avaluació del progrés en la millora de l'execució pràctica de tècniques de ioga i satisfacció del o de la practicant discriminat de manera diferenciada aspectes relatius a:

- La millora de la condició física i possibles manques en les capacitats físiques més relacionades amb la salut.
- El domini tècnic sobre l'execució de les habilitats específiques relacionades amb les tècniques de ioga.
- Els errors d'execució tècnica, les seves causes i efectes negatius.
- La percepció conscient de la seva evolució i la seva salut i qualitat de vida.
- El grau de satisfacció de les expectatives de la o del practicant.
- El grau d'adequació de la metodologia d'instrucció utilitzada i el nivell dels objectius assolits.
- El grau d'adaptació necessari als instruments i tècniques habituals per a persones amb discapacitat que participin en les sessions.

C4: Analitzar i dur a terme el procés d'avaluació en sessions d'instrucció en ioga i el seu desenvolupament de la pràctica, per millorar-la i adaptar-la a les seves necessitats i expectatives, i observant mesures de prevenció de riscos.

CE4.1 Indicar els tipus d'avaluació i els aspectes que s'han d'avaluar en l'ensenyament i en el condicionament físic en processos d'instrucció de ioga.

CE4.2 Identificar els mètodes d'avaluació dels aprenentatges i millores obtingudes en processos d'instrucció de ioga per a diferents tipus de practicants.

CE4.3 Executar el procés d'avaluació de processos d'instrucció de ioga per a diferents tipus de practicants, en programes desenvolupats i degudament caracteritzats, simulant que les companyes i els companys són practicants, segons les directrius donades.

CE4.4 Aplicar tècniques de processament i interpretació de dades obtingudes en l'avaluació pràctica d'un procés d'instrucció en ioga per establir les correccions operatives immediates i aplicar-los en la millora de futurs programes.

Continguts

1. Anàlisi del o de la practicant en instrucció en ioga

-Aspectes bàsics d'aplicació:

- . Demostració i ajuts.
- . Normes de seguretat, riscos i símptomes de fatiga.
- . Adaptació a les tipologies de les i dels practicants.
- . Contraindicacions.

-Mesures antropomètriques en l'àmbit del ioga:

- . Fonaments biològics.
- . Biotipologia: classificacions.
- . Proves antropomètriques protocols, aplicació autònoma, col·laboració amb tècnics i tècniques especialistes.

- . Instruments de mesurament.

- . Anàlisi i comprovació dels resultats.

-Proves biologicofuncionals en l'àmbit del ioga:

- . Fonaments biològics.
- . Proves biologicofuncionals.
- . Instruments de mesura.
- . Anàlisi i comprovació dels resultats.

-Proves d'anàlisi postural en l'àmbit del ioga:

- . Fonaments biològics.
- . Proves d'anàlisi postural per al rendiment físic: protocols, aplicació autònoma, col·laboració amb tècnics i tècniques especialistes.

- . Instruments de mesura.

- . Anàlisi i comprovació dels resultats.

-Proves i tests de valoració de la condició física per a les activitats de ioga:

- . Fonaments biològics.
- . Tests de camp i de laboratori: protocols, aplicació autònoma, col·laboració amb tècnics i tècniques especialistes.

- . Instruments i aparells de mesura.

- . Anàlisi i comprovació dels resultats.

-Personalitat, motivacions i interessos, fonaments i valoració en l'àmbit del ioga:

- . Bases de la personalitat.
- . Necessitats personals i socials.

- . Motivació.
- . Actituds.
- . Característiques de les diferents etapes de desenvolupament de la personalitat en relació amb la participació.
- . Característiques psicoafectives de persones pertanyents a col·lectius especials.
- Entrevista personal en l'àmbit del ioga:
 - . Qüestionaris d'entrevista: àmbit d'aplicació - models - fitxes de registre.
 - . Tècniques d'entrevista personal.
 - . Dinàmica relacional entrevistador-entrevistat.
 - . Normativa vigent de protecció de dades.
 - . Criteris deontològics professionals de confidencialitat.

2. Anàlisi diagnòstica prèvia a la programació d'activitats d'instrucció en ioga

- Interpretació de la programació general de l'entitat:
 - . Estructura del programa.
 - . Models de programa.
 - . Programes alternatius.
- Recollida de dades i informació:
 - . Tipus de practicant.
 - . Infraestructura.
 - . Espais i materials a utilitzar.
 - . Recursos humans.
- Anàlisi del context d'intervenció i oferta adaptada d'activitats.
- Anàlisi diagnòstica - orientacions per a la concreció de la programació general:
 - . Metodologia.
 - . Objectius a complir.
 - . Adequació i resposta a les necessitats i expectatives de la demanda.
- Integració i tractament de la informació obtinguda:
 - . Models de documents.
 - . Registre físic.
 - . Suports i recursos informàtics.
 - . Flux de la informació: ubicació i comunicació de les dades elaborades.

3. Avaluació programàtica i operativa en la instrucció del ioga

- Processos i periodicitat de l'avaluació en relació amb el programa de referència.
- Aspectes quantitativs i qualitativs de l'avaluació.
- Disseny dels processos d'avaluació:
 - . Objectius, indicadors, tècniques per a la recollida de dades.
 - . Instruments i mètodes per a la recollida de dades.
 - . Processament de la informació.
 - . Anàlisi i interpretació de la informació.
 - . Establiment de mesures correctores - optimitzar el programa.

- Avaluació del procés, resultats i qualitat del servei.
- Periodicitat de l'avaluació - cronograma de dita periodicitat.
- Avaluació operativa de programes d'activitats de ioga a diferents tipus de practicants:
 - . Aspectes elementals de l'avaluació operativa: objectius, avaluació de l'aprenentatge, procés de l'avaluació, mesures correctores atenent a l'avaluació, eines d'observació, control i avaluació i avaluació del programa.
 - . Control bàsic del desenvolupament de la sessió.
 - . Control de la participació.
 - . Control de la contingència i previsió d'incidències.
 - . Control de l'ús de la instal·lació, el seu equipament, equips i materials.
 - . Actuació i ubicació de l'instructora o l'instructor.
 - . Registre, tractament i interpretació de dades.
 - . Confecció de memòries.

UNITAT FORMATIVA 2

Denominació: DISSENY I DIRECCIÓ DE SESSIONS I ACTIVITATS DE IOGA

Codi: UF1920

Durada: 90 hores

Referent de competència: Aquesta unitat formativa es correspon amb la RP2, la RP3 i la RP4.

Capacitats i criteris d'avaluació

C1: Disposar les condicions de diferents tipologies de sales de ioga, de la seva àrea de treball i el material de suport corresponent per a la pràctica d'activitats d'instrucció en ioga, observant mesures de prevenció de riscos i atenent a criteris d'accessibilitat.

CE1.1 Descriure les condicions d'una sala i el material que s'utilitza en una activitat d'instrucció en ioga.

CE1.2 Explicar la relació existent entre les condicions de l'entorn i la millora de la salut i el benestar del o de la practicant.

CE1.3 En un supòsit pràctic d'activitats d'instrucció en ioga, identificar, descriure i, en el seu cas, proposar mesures correctores sobre:

- Les mesures de seguretat i protocols de prevenció de riscos de l'entitat.
- Les condicions d'higiene d'espais, indumentària i material.
- La temperatura idònia per a l'execució de sessions i activitats de ioga.
- La indumentària de l'instructora o l'instructor.
- Les mesures de seguretat respecte als materials i espai.
- Les incidències de la sala i el procediment de registre (fulls de control entre d'altres) i informació de dites incidències.

CE1.4 En un supòsit pràctic d'una sessió d'instrucció en ioga, aplicar les mesures de seguretat i prevenció de riscos segons protocols i guies per a l'acció preventiva establerts per l'entitat, instal·lació i/o centre, segons la normativa vigent i atenent a criteris d'accessibilitat.

CE1.5 En un supòsit pràctic d'una activitat d'instrucció en ioga, condicionar l'espai físic i els materials que s'utilitzaran atenent els següents criteris:

- De confort físic, higiènic, acústic i ambiental.
- De seguretat i prevenció de riscos conforme als protocols establerts.
- D'indumentària i imatge general de l'instructor o instructora.
- De les proporcions practicant/m², practicants/professor i practicants/materials auxiliars.
- Optimització de la comunicació entre l'instructor o instructora i els i les practicants.
- Disposició i ús de canals i recursos per registrar i comunicar les possibles incidències que es produeixin.

C2: Dissenyar sessions d'instrucció en ioga conforme a la programació operativa de referència, aplicant la metodologia establerta en l'esmentada programació adaptada a les característiques i necessitats de les i dels practicants i als mitjans disponibles, explicitant les mesures de prevenció de riscos que imposa la normativa vigent i comprovant que es respecten els criteris d'accessibilitat establerts.

CE2.1 Analitzar la programació d'una sala de ioga per discriminar els objectius, les orientacions metodològiques i tots els aspectes rellevants relacionats amb espais, mitjans i materials auxiliars.

CE2.2 Concretar i seqüenciar els objectius de sessions d'activitats d'instrucció en ioga segons la informació obtinguda sobre el perfil biològic i funcional de les i dels practicants a partir dels qüestionaris, observacions i proves registrats en la programació de la sala i d'altres fonts complementàries.

CE2.3 Aplicar els principis filosòfics i ètics bàsics de la tradició del ioga en sessions i activitats de ioga.

CE2.4 Seleccionar els recursos didàctics d'intervenció que assegurin la comprensió de les instruccions durant les tècniques de *hatha ioga* i el desenvolupament de les diferents activitats.

CE2.5 Identificar els possibles riscos derivats d'execucions pràctiques deficientes i/o repetitives i la forma de prevenir-los.

CE2.6 En un supòsit pràctic de sessió d'activitats d'instrucció en ioga on s'expliciten les característiques d'unes o d'uns practicants:

- Interpretar els resultats de les proves.
- Relacionar els resultats d'una avaluació inicial i periòdica amb la seqüenciació de l'aplicació de les tècniques de *hatha ioga*.
- Concretar la seqüència i integrar la intensitat de l'aplicació de les tècniques de *hatha ioga*.
- Identificar els beneficis en les estructures anatomicofuncionals associats a cada tècnica i moviment corporal.
- Seleccionar i utilitzar els recursos i estratègies de comunicació amb la o el practicant.

- Adaptar i aplicar estratègies metodològiques per fomentar la motivació de la o del practicant.
- Identificar i prevenir possibles riscos en l'execució de les tècniques.
- Identificar i corregir les faltes d'higiene durant la pràctica.
- Integrar a la metodologia de desenvolupament de les diferents activitats la forma d'explicar-les i justificar-les conforme als principis filosòfics i ètics que sostenen el ioga.

C3: Aplicar tècniques de direcció i dinamització de sessions d'instrucció en ioga, conforme al disseny operatiu de dites sessions, adaptant-se a les característiques i necessitats de les i dels practicants i materials establerts per al seu desenvolupament, adoptant les mesures de prevenció de riscos i assegurant l'accessibilitat a totes i a tots els practicants.

CE3.1 En un supòsit pràctic d'instrucció d'una tècnica de ioga, ajustar el nivell d'execució de la pràctica a les característiques del o de la practicant proporcionant-li els instruments i la informació necessària per assegurar l'execució evitant ultrapassar els límits corporals.

CE3.2 Explicar les conseqüències nocives derivades dels errors d'execució tècnica en les activitats i exercicis de ioga, discriminant els riscos puntuals i immediats, dels que es produeixen per un efecte acumulatiu a partir de la repetició dels esmentats errors de manera continuada.

CE3.3 En un supòsit pràctic d'instrucció d'una tècnica de ioga a un grup de practicants d'unes característiques prèviament establertes, explicar i identificar les contraindicacions i adaptacions per prevenir els errors i evitar lesions i involucions.

CE3.4 En un supòsit pràctic d'activitat d'instrucció en ioga adaptar els suports o materials d'ajuda, maons de fusta o suro, coixins de diferent mida i densitat, mantes, cintes, entre d'altres, segons el nivell de dificultat de l'*asana*.

CE3.5 En un supòsit pràctic d'instrucció d'una sessió de ioga:

- Definir els objectius de les tècniques proposades explicant al o a la practicant les possibles adaptacions, els errors habituals i els beneficis derivats.
- Indicar les adaptacions del material necessàries per a la pràctica.
- Seleccionar els recursos didàctics i metodològics perquè les indicacions tècniques siguin mostrades amb claredat.
- Adaptar *asanes, pranayames, kriyes, vinyases, shatkarmes, bandhes, mudres, mantres, relaxació, dharana* i *dhyana* segons la necessitat del o de la practicant.
- Utilitzar un llenguatge clar i precís que afavoreixi la comprensió i motivació dels o de les practicants, explicant els principis filosòfics i ètics en els que se sustenten les diferents activitats que es desenvolupin.
- Demostrar les tècniques a realitzar de manera integrada amb el desenvolupament seqüencial de la sessió, anticipant els errors d'execució i demostrant una cadència respiratòria i coordinació amb el moviment, integrades durant la fase dinàmica i estàtica de les esmentades tècniques.
- Aplicar tècniques de dinamització i motivació en coherència amb les diferents fases de desenvolupament de la sessió de ioga i els objectius a arribar de manera global i seqüenciada.

- Ubicar-se en l'espai físic que en cada moment del desenvolupament de la pràctica permeti establir un continu *feedback* (informació de retorn) amb el o la practicant.

Continguts

1. Instal·lació, recursos i materials per a la instrucció en ioga

- Tipus i característiques de les instal·lacions o sala per a la pràctica del ioga.
- Normativa de construcció i manteniment de les instal·lacions esportives habituals per a la impartició del ioga.
- L'accessibilitat a les instal·lacions esportives habituals per a la impartició del ioga: barreres arquitectòniques i mesures d'adaptació d'instal·lacions.
- Pla de manteniment de les instal·lacions esportives habituals per a la impartició del ioga, els seus equipaments, equips i materials:
 - El manteniment dels espais de feina i auxiliars: preventiu i correctiu.
 - El manteniment dels equipaments i equips: preventiu i correctiu.
 - Confort ambiental i mesures d'estalvi.
- Adaptació de les instal·lacions i espais de treball per al desenvolupament de la sessió de ioga.
- Materials bàsics i de suport a la pràctica del ioga:
 - Prescripcions d'ús dels diferents materials, errors d'ús més freqüents.
 - Adaptació dels materials als diferents tipus de practicants: en funció de: l'edat, gènere i grau d'autonomia personal.
 - Manteniment preventiu i correctiu dels diferents tipus de materials.
- Normes, protocols de seguretat i prevenció de riscos durant el desenvolupament de la sessió de ioga.
- Normativa vigent en matèria d'igualtat d'oportunitats.

2. Biomecànica aplicada al ioga

- Principis bàsics de la biomecànica del moviment:
 - Concepte i mètode biomecànic.
 - Objectius i continguts.
 - Nomenclatura, eixos i plans anatòmics del cos humà.
- Components de la biomecànica:
 - Moviments del cos humà.
 - Particularitats del moviment mecànic de l'home.
 - Propietats biomecàniques del múscul: elements passius i elements actius del múscul, fusos neuromusculars, tipus de fibres musculars, tipus de contracció muscular, biomecànica de la contracció muscular.
 - Propietats biomecàniques del tendó: estructura i components, resposta a l'estrès físic per tracció o per l'acció de gestos repetitius i continuats.
- Els reflexos miotaticopropioceptius:
 - Inervació recíproca.
 - Receptors tendinosos – òrgan de Golgi.

- Efecte pliomètric: microruptures del teixit connectiu.
- Anàlisi dels moviments:
 - Sistemes de palanques al cos humà. Tipus de palanques i identificació en l'aparell locomotor.
 - Sistema esquelètic i biomecànica articular: articulacions principals.
 - Les cadenes musculars.
- Límits fisiològics de les estructures articulars i musculars:
 - Estructures articulars: amplitud màxima del recorregut articular i límit de lesió anatòmica.
 - Estructura muscular: elongació màxima límit de lesió anatòmica.
 - Estructura fascial i tendinosa: elongació màxima i límit de lesió anatòmica.
 - Riscos i patologies en moviments forçats d'amplitud extrema.
- Biomecànica i fisiologia bàsica de l'aparell respiratori:
 - Morfologia de la caixa toràcica.
 - Funció de la respiració: inspiració, expiració.
 - Volums.
 - Reserva inspiratòria i espiratòria.
 - Morfologia de la musculatura respiratòria.
 - Músculs inspiradors i espiradors.
 - Inspiradors i espiradors costals.
 - Abdominals.
 - Diafragma.
 - Músculs accessoris.
- Respiració pulmonar:
 - Vies respiratòries altes i baixes.
 - Ventilació pulmonar.
- Respiració cel·lular:
 - Intercanvi gasós.

3. Bases neurofisiològiques de la relaxació i la meditació en ioga

- Neurofisiologia de l'activitat cerebral:
 - La neurona: unitat estructural del sistema nerviós.
 - Fisiologia neuronal.
 - Estructura cerebral.
 - Àrees d'activitat mental: intel·ligència operativa i intel·ligència emocional.
 - Ones cerebrals.
 - Estats d'activació mental.
- Tècniques de relaxació occidentals versus les tècniques orientals:
 - Antecedents i fonaments: hipnosi i autosuggestió.
 - Relaxació progressiva de Jacobson.
 - Entrenament autogen de Shultz.
 - Tècniques combinades i derivades de les anteriors.
 - Similituds i afinitats entre les tècniques de relació orientals i occidentals.
 - Aplicació eclèctica en les sessions de ioga de tècniques de relaxació orientals i occidentals.

- Tècniques de relaxació adaptades segons objectius:
 - Edat.
 - Patologia.
 - Embaràs.
 - Col·lectius amb necessitats especials.
- Meditacions occidentals versus les tècniques orientals:
 - Contemplativa: Concentració sobre un pensament o cita.
 - Reflexiva: pensament correlatiu i coordinat respecte a un tema concret i definit.
 - Receptiva: indagació sobre un nivell de consciència superior que porta cap al discerniment.
 - Creativa: descobrir i vivenciar la qualitat positives que existeixen a l'interior de l'ésser humà.
 - Aplicació eclèctica en les sessions de ioga de tècniques de meditació orientals i occidentals.
- Tècniques d'observació, concentració i meditació segons objectius:
 - Edat.
 - Patologia.
 - Embaràs.
 - Col·lectius especials.

4. Metodologia d'instrucció aplicada a les activitats de ioga

- Teoria i bases fonamentals de l'aprenentatge i desenvolupament motor aplicats en ioga:
 - Evolució ontogènica en el desenvolupament motor en funció de l'edat i el gènere.
 - Procés bàsic d'adquisició de les habilitats motrius: percepció, decisió, execució, *feedback* (informació de retorn).
 - Adquisició de les habilitats motrius específiques del ioga.
 - Condicions de pràctica.
- Metodologia didàctica i estils d'ensenyament: adaptació a la instrucció en ioga per als diferents tipus de practicants.
- Disseny i desenvolupament de la sessió de ioga, per a la seva adequació a les necessitats i expectatives de cada practicant:
 - Identificació de les necessitats de cada tipus de practicants.
 - Interpretació de la programació de referència.
 - Establiment dels objectius operatius.
 - Establiment de les activitats i les tècniques distribuïdes en les tres parts de la sessió: inici, nucli principal i conclusió de la sessió.
 - Metodologia a utilitzar en el desenvolupament de les sessions d'instrucció en ioga.
 - Descripció dels recursos humans i materials necessaris per al desenvolupament de la sessió en condicions de seguretat i la seva adequació a les necessitats i nombre dels i de les practicants.
- La intervenció - direcció i dinamització en la sessió de ioga:
 - L'estructura de la sessió.
 - Control bàsic del desenvolupament de la sessió.
 - Interacció professor-grup i professor-practicant, aplicació de tècniques de dinamització i motivació: dinàmica de grups en la instrucció en ioga.
 - Resolució de conflictes.

- Tècniques de comunicació en la instrucció en ioga.
- Suports i mitjans de suport i reforç informatiu durant el desenvolupament de la sessió.
- Interpretació i utilització de les dades del seguiment i avaluació contínua dels resultats individuals, per a l'adaptació de les sessions a les necessitats dels diferents tipus de practicants:
- Control de la participació dels i de les practicants.
- Control de les contingències i previsió d'incidències.
- Control de l'ús del material.

5. Hàbits higiènics saludables complementaris a la sessió de ioga

- L'estil de vida conforme a la filosofia i l'ètica del ioga: concepte de salut i factors que ho determinen.
- Higiene individual i col·lectiva.
- L'activitat física com a hàbit higiènic i saludable.
- Aspectes determinants per a una alimentació saludable:
 - Conceptes bàsics d'alimentació i nutrició.
 - Els nutrients: classificació, origen i funcions.
 - Paràmetres per a l'elaboració d'una dieta equilibrada.
- Composició corporal, balanç energètic i control del pes:
 - Identificació del somatotip.
 - Índex de massa corporal.
 - Metabolisme basal i necessitats energètiques de cada un dels tipus de practicants, en funció de l'activitat.
- Hàbits no saludables - conductes de risc per a la salut:
 - Tabac, alcohol, drogues.
 - Sedentarisme.
- Mesures i tècniques recuperadores:
 - Mètodes de neteja i higiene (*Shatkarmes, kriyes*, dejuni controlat).
 - Descripció de les diferents tècniques: beneficis.
 - Aplicació de les tècniques: mesures de prevenció i contraindicacions.
 - Automassatge i ioga: indicacions i complementarietat a les tècniques de ioga.

6. Normalització i integració de les persones amb discapacitat en les activitats de ioga.

- Identificació dels diferents tipus de discapacitat:
 - Definició i característiques.
 - Classificacions medicoesportives.
 - Característiques psicoafectives: discapacitat motriu; discapacitat psíquica; discapacitat sensorial.
- Adaptacions generals de les persones amb discapacitat a les activitats de ioga:
 - Adaptació a l'esforç.
 - Factors limitants del moviment.

- Adaptació de les habilitats bàsiques i específiques de les activitats de ioga a les diferents capacitats.
- Criteris per a l'organització de les activitats de ioga adaptades a les diferents discapacitats:
 - Adaptació de l'organització general de l'activitat: professora o professor i grup.
 - Adaptació de la metodologia d'instrucció i comunicació interpersonal.
 - Adaptació dels recursos materials i suports de reforç a la instrucció.
 - Adaptació de les activitats d'instrucció.
- Normes bàsiques de seguretat i higiene en activitats de ioga per a persones amb diferents tipus de discapacitats.
- Organismes i entitats locals, autonòmiques, nacionals i internacionals relacionades amb les persones amb discapacitat.

Orientacions metodològiques

La seqüència d'impartició de les unitats formatives haurà de seguir l'ordre en el qual apareixen en el mòdul formatiu. Per accedir a la unitat formativa 2 ha d'haver-se superat la unitat formativa 1.

Criteris d'accés per a l'alumnat

Seràn els establerts a l'article 4 del Reial decret que regula el certificat de professionalitat de la família professional al que acompanya aquest annex.

MÒDUL FORMATIU 4

Denominació: Primers auxilis

Codi: MF0272_2

Nivell de qualificació professional: 2

Associat a la unitat de competència:

UC0272_2 Assistir com a primer intervingent en cas d'accident o situació d'emergència.

Durada: 40 hores

Capacitats i criteris d'avaluació

C1: Identificar les característiques de l'assistència com a primer intervingent.

CE1.1 Definir els conceptes d'urgència, emergència i catàstrofe.

CE1.2 Explicar el concepte de sistema integral d'urgències i emergències i descriure l'organització dels sistemes d'emergència.

CE1.3 Manejar la terminologia medicosanitària elemental.

CE1.4 En un supòsit pràctic degudament caracteritzat, aplicar les tècniques d'autoprotecció davant possibles lesions derivades de la manipulació de persones accidentades.

CE1.5 Descriure el contingut mínim d'una farmaciola d'urgències i les indicacions de les substàncies i medicaments.

C2: Aplicar tècniques de valoració inicial segons el protocol establert accedint a la persona accidentada de forma oportuna i generant un entorn segur.

CE2.1 En un supòsit pràctic degudament caracteritzat, accedir a la persona accidentada:

- Identificant i justificant la millor forma d'accés a la persona accidentada.

- Identificant els possibles riscos.

- Assegurant la zona segons el procediment oportú.

- Efectuant les maniobres necessàries per accedir a la persona accidentada.

CE2.2 En un supòsit pràctic degudament caracteritzat, seguir les pautes d'actuació segons protocol per a la valoració inicial d'una persona accidentada.

CE2.3 Identificar situacions de risc vital i definir les actuacions que comporten.

C3: Aplicar tècniques de suport vital segons el protocol establert.

CE3.1 Descriure els fonaments de la reanimació cardiopulmonar bàsica i instrumental.

CE3.2 Descriure les tècniques bàsiques de desobstrucció de la via aèria.

CE3.3 Aplicar les tècniques bàsiques i instrumentals de reanimació cardiopulmonar sobre maniquins.

CE3.4 Aplicar les tècniques bàsiques de reanimació cardiopulmonar sobre maniquins utilitzant equip d'oxigenoteràpia i desfibril·lador automàtic.

C4: Identificar els primers auxilis que s'han de prestar per a les lesions o patologies més freqüents i aplicar les tècniques de primers auxilis segons els protocols establerts.

CE4.1 Indicar les lesions, patologies o traumatismes més significatius i els aspectes a tenir en compte per a la seva prevenció, en funció del medi en el qual es desenvolupa l'activitat precisant:

- Les causes que el produeixen.

- Els símptomes i signes.

- Les pautes d'actuació.

CE4.2 Discriminar els casos i/o circumstàncies en els quals no s'ha d'intervenir directament per excés de risc o per ser específics d'altres professionals.

CE4.3 Discriminar les tècniques que no ha d'aplicar el primer intervingent de forma autònoma, per excés de risc o per ser específiques d'altres professionals.

CE4.4 En diferents situacions d'accidents simulats on es presentin diferents tipus de lesions, determinar:

- Les prioritats d'actuació en funció de la gravetat i el tipus de lesions

- Les tècniques de primers auxilis que s'han d'aplicar.

C5: Aplicar mètodes de mobilització i immobilització que permetin l'evacuació de la persona accidentada si fos necessari.

CE5.1 Explicar i aplicar els mètodes bàsics per efectuar el rescat d'una accidentada o un accidentat.

CE5.2 Explicar i aplicar els mètodes d'immobilització aplicables quan l'accidentat o accidentada ha de ser traslladat.

CE5.3 En un supòsit pràctic degudament caracteritzat, de mobilització i immobilització d'una persona accidentada, elegir el mètode més adequat, donades les possibles lesions de l'accidentada o accidentat i/o les circumstàncies dels accidents.

CE5.4 En un supòsit pràctic degudament caracteritzat, explicar i aplicar a la persona accidentada les mesures posturals més adequades.

CE5.5 Explicar i aplicar les repercussions que un trasllat inadequat pot tenir en l'accidentat o accidentada.

CE5.6 Confeccionar lliteres i sistemes per a la immobilització i transport de persones malaltes i/o accidentades utilitzant materials convencionals i inespecífics o mitjans de fortuna.

C6: Aplicar tècniques de suport psicològic a la persona accidentada i a familiars.

CE6.1 Explicar els principis bàsics de la comunicació amb l'accidentada o accidentat.

CE6.2 Explicar els mecanismes de defensa de la personalitat i la seva aplicació pràctica.

CE6.3 Enumerar els diferents elements de la comunicació.

CE6.4 En un supòsit pràctic degudament caracteritzat d'una situació que dificulta la comunicació i on es presta assistència a un accidentat o accidentada, aplicar tècniques facilitadores de la comunicació interpersonal.

C7: Aplicar tècniques d'autocontrol davant de situacions d'estrès.

CE7.1 Enumerar els factors que predisposen a l'ansietat en les situacions d'accident o emergència.

CE7.2 En un supòsit pràctic degudament caracteritzat on s'especifiquen diferents situacions de tensió ambiental, especificar les tècniques a emprar per a:

- Controlar una situació de dol.
- Controlar situacions d'ansietat i angoixa.
- Controlar situacions d'agressivitat.

CE7.3 Davant d'un supòsit d'aplicació de primers auxilis no reeixit (mort de la persona accidentada), descriure les possibles manifestacions d'estrès de la persona que socorre i indicar les accions per superar psicològicament el fracàs.

Continguts

1. Fonaments de primers auxilis

- Conceptes:
 - Definicions d'accident, urgència i emergència.
 - Definició de primers auxilis.

- Objectius i límits dels primers auxilis.
- Aspectes eticolegals en el primer intervinent:
 - Perfil, competències i actituds.
 - Ètica professional i codi deontològic.
 - Marc legal i responsabilitat: normes civils, normes penals.
- Actuació del primer intervinent:
 - Riscos en la intervenció.
 - Seguretat i protecció durant la intervenció.
 - Prevenció de contagis i malalties.
- Anatomia i fisiologia bàsiques per a primers auxilis:
 - Conceptes bàsics d'anatomia i fisiologia.
 - Sistemes: respiratori, cardiocirculatori, neurològic, digestiu, genitourinari, endocrí, tegumentari i osteomuscular.
 - Signes i símptomes.
 - Terminologia bàsica medicosanitària.
- Tècniques de suport psicològic en primers auxilis:
 - Principis de psicologia general.
 - Principis de la comunicació: canals i tipus de comunicació, comunicació entre primers intervinents, assistent-persona accidentada i assistent-família.
 - Mecanismes de defensa de la personalitat.
 - Habilitats socials en situacions de crisi: escolta activa, resposta funcional, comunicació operativa.
 - Perfil psicològic de la víctima.
 - Suport psicològic davant de situacions d'emergència: crisi, dol, tensió, agressivitat, ansietat.
- Tècniques d'autocontrol davant de situacions d'estrès:
 - Mecanismes de defensa.
 - Mesures, tècniques i estratègies d'autocontrol emocional per superar situacions d'ansietat, agressivitat, angoixa, dol i estrès.
 - Afrontament i autocura.

2. RCP bàsica i obstrucció de la via aèria per cos estrany

- La cadena de supervivència:
 - Activació precoç de l'emergència.
 - RCP bàsica precoç.
 - Desfibril·lació precoç.
 - Cures avançades precoces.
- RCP bàsica:
 - Comprovació del nivell de consciència.
 - Obertura de la via aèria.
 - Avís al 112.
 - Inici i continuïtat en la RCP bàsica: massatge cardíac, ventilacions.
 - Utilització del desfibril·lador extern automàtic.

- Posició lateral de seguretat.
- RCP bàsica en casos especials:
 - Embarassades.
 - Lactants.
 - Nens.
- Obstrucció de via aèria:
 - Víctima conscient.
 - Víctima inconscient.
 - Aplicació d'oxigen.

3. Tècniques i maniobres de la primera assistència a la persona accidentada

- El o la pacient traumàtic:
 - Valoració primària.
 - Valoració secundària.
 - Valoració del pacient traumàtic.
 - Traumatismes toracicoabdominals.
 - Traumatismes cranioencefàlics.
 - Traumatismes de la columna vertebral.
 - Recursos materials per realitzar immobilitzacions.
 - Immobilitzacions.
 - Traslats.
- Traumatismes en extremitats i parts toves:
 - Traumatismes en extremitats: oberts, tancat.
 - Traumatismes en parts toves: contusions, ferides.
- Trastorns circulatoris:
 - Síncope.
 - Hemorràgies.
 - Xoc.
- Lesions produïdes per calor o fred:
 - Lesions produïdes per calor: insolació, esgotament per calor, cop de calor, cremades.
 - Lesions produïdes per fred: hipotèrmia, congelacions.
- Picadures:
 - Picadures per serps.
 - Picadures per peixos.
 - Picadures per insectes.
 - Picadures o mossegades d'altres animals.
- Urgències mèdiques:
 - Generals.
 - Específiques: dificultat respiratòria, dolor toràcic, alteració de l'estat mental, abdomen agut, intoxicacions (per inhalació, per absorció, per ingestió i per injecció), conductuals.
- Intervenció prehospitalària en ofegaments i persones lesionades medul·lars en el medi aquàtic:
 - Davant d'ofegaments de grau 1.

- Davant d'ofegaments de grau 2.
- Davant d'ofegaments de grau 3.
- Davant d'ofegaments de grau 4.
- Davant d'ofegaments de grau 5.
- Davant de possibles persones lesionades medul·lars.
- La farmaciola de primers auxilis i la infermeria:
 - Conservació i bon ús de la farmaciola.
 - Continguts de la farmaciola.
 - Infermeria: característiques, recursos materials en instrumental i fàrmacs bàsics.

4. Assistència a víctimes amb necessitats especials, emergències col·lectives i catàstrofes.

- Víctimes amb necessitats especials:
 - Nens.
 - Persones grans.
 - Persones en situació de discapacitat: física, intel·lectual, sensorial, pluridiscapacitat.
- Sistemes d'emergència:
 - Sistemes integrals d'urgències.
 - Protecció civil.
 - Coordinació en les emergències.
- Accidents de trànsit:
 - Ordre d'actuació.
 - Classificació de persones ferides en l'accident.
 - Recursos relacionats amb la seguretat de la circulació.
- Emergències col·lectives i catàstrofes:
 - Mètodes de triatge.

Criteris d'accés per a l'alumnat

Seràn els establerts a l'article 4 del Reial decret que regula el certificat de professionalitat de la família professional a la que acompanya aquest annex.

MÒDUL DE PRÀCTIQUES PROFESSIONALS NO LABORALS D'INSTRUCCIÓ EN IOGA

Codi: MP0403

Durada: 120 hores

Capacitats i criteris d'avaluació

C1: Analitzar, assistir i aplicar les proves, tests i qüestionaris utilitzats pel centre o entitat per a la determinació de la condició física i biològica, la motivació i interès, l'habilitat en l'execució de tècniques de ioga i el grau d'autonomia dels i de les diferents practicants.

CE1.1 Identificar les diferents proves de valoració inicial, analitzant la seva adequació així com la seva aplicació a les diferents tipologies dels i de les practicants i, en el seu cas, proposar alternatives de modificació o complement.

CE1.2 Aplicar els tests o proves:

- Demostrant personalment la forma de realitzar-lo.
- Indicant les normes de seguretat que s'han d'observar.
- Identificant les condicions fisiològiques o patològiques en que estan contraindicats.
- Identificant signes indicadors de risc abans i/o durant la seva execució.
- Subministrant els ajuts que requereixen els i les practicants, especialment a aquells que tenen un menor grau d'autonomia personal.
- Registrant el resultat obtingut en el model i suport establert.

CE1.3 Determinar les característiques, necessitats, interessos i expectatives de diferents practicants i la forma d'utilitzar aquesta informació de forma preferent en l'anàlisi diagnòstica.

CE1.4 Descriure les situacions de risc que es poden presentar a la pràctica del ioga i la forma de detectar-les.

CE1.5 Descriure i optimitzar les possibilitats operatives d'utilització dels recursos materials i humans:

- Establint la proporció més adequada.
- Distribuint el material disponible en funció de les necessitats que imposen les característiques de les i dels practicants i els programes d'activitats de ioga.

C2: Comprovar i, en el seu cas, completar l'obtenció, integració i processament dels diferents tipus d'informació amb què s'elabora l'anàlisi diagnòstica del qual es parteix per elaborar la programació d'instrucció en ioga de referència, proposant, en el seu cas, alternatives en l'esmentada anàlisi diagnòstica davant de les possibles manques detectades.

CE2.1 Utilitzar la informació obtinguda a partir de l'aplicació de la bateria de proves, tests i qüestionaris utilitzats per determinar les característiques, necessitats, interessos i expectatives de diferents practicants per a la seva integració en l'anàlisi diagnòstica.

CE2.2 Comprovar que la normativa vigent en matèria de seguretat i prevenció de riscos relacionada amb les instal·lacions esportives que per la seva tipologia poden oferir activitats d'instrucció en ioga, s'aplica i té en compte entre les dades a utilitzar en l'elaboració de l'anàlisi diagnòstic del context d'intervenció.

CE2.3 Descriure les situacions de risc que es poden presentar davant del desenvolupament de les activitats de ioga que hi ha previst impartir a la instal·lació de referència.

CE2.4 Analitzar les condicions de l'espai i recursos habilitats per al desenvolupament de les activitats de ioga, comprovant:

- El grau de confort en relació amb la temperatura, condicions acústiques i adequació de la superfície del paviment.
- Les possibilitats operatives d'utilització dels recursos i materials dels quals es disposa.
- La proporció practicants/professor o professora en funció de les possibilitats de distribució horària i dels tècnics implicats.

- La distribució del material disponible i les possibles adaptacions de dit material en funció de les necessitats que imposen les característiques dels i de les practicants.

- La dependència i coordinació amb altres àrees i/o tècnics de l'entitat.

CE2.5 Identificar l'anàlisi diagnòstica de la qual es parteix per a l'elaboració de la programació d'instrucció de ioga de referència i relacionar-lo amb les diferents fonts d'informació de que s'alimenta, comprovant la suficiència i adequació de les esmentades fonts i l'objectivitat en el tractament de la informació de que es disposa, proposant, en cas necessari, els ajustos que permetin establir una anàlisi diagnòstica més objectiva.

C3: Ajudar i col·laborar en la programació d'activitats de ioga per a diferents tipus de practicants a partir dels objectius i estratègies metodològiques establertes en instrucció de ioga.

CE3.1 Identificar i descriure teories i mètodes de planificació i programació d'activitats d'instrucció en ioga.

CE3.2 Identificar l'anàlisi diagnòstica i proposar i justificar la selecció de la metodologia didàctica i les estratègies utilitzades en la programació.

CE3.3 Elaborar un programa d'activitats de ioga, determinant:

- Conclusions i estratègies d'estructura programàtica derivades de l'anàlisi diagnòstica.

- El tipus i seqüenciació de les sessions, descrivint la metodologia d'instrucció i les progressions d'ensenyament.

- Les fases que ha de tenir la sessió de ioga, explicant les característiques de cada una d'elles, precisant la seqüència de les activitats i tècniques que s'utilitzen.

- El material necessari.

- Les possibles adaptacions i/o modificacions de les activitats i tècniques en funció de les característiques i les necessitats del o de la practicant.

- Les activitats alternatives adequades a les possibilitats i limitacions dels o de les practicants amb menor grau d'autonomia personal.

- L'ús de símbols, i esquemes gràfics per representar moviments i exercicis tipus en la forma i suport més adequats.

CE3.4 Col·laborar en la divulgació i organització d'activitats i esdeveniments de ioga.

C4: Col·laborar en la impartició i dinamització de sessions de ioga demostrant i descrivint les diferents tècniques que la componen i l'ús correcte dels materials de suport establerts.

CE4.1 Comprovar l'adequació de l'espai d'intervenció i dels recursos i materials en funció de les característiques de les i dels practicants i de la naturalesa de les tècniques que es realitzaran en el desenvolupament de la sessió a impartir, realitzant les correccions i adaptacions que siguin necessàries per optimitzar-los.

CE4.2 Assistir i col·laborar en la discriminació del tipus de practicant per establir estratègies d'intervenció individualitzades en l'execució pràctica del ioga.

CE4.3 Demostrar la forma d'executar les diferents tècniques del ioga, així com l'ús i maneig òptim del material de suport, establint un criteri d'atenció als i a les practicants aportant-los informació i correccions individualitzades.

CE4.4. Detectar els errors en l'execució tècnica d'una sessió de ioga, anticipant-se a possibles riscos.

CE4.5 Col·laborar en la dinamització de sessions de ioga a través de l'explicació, demostració i correcció de les diferents tècniques aplicant les directrius del centre de referència pel que fa a la pròpia imatge personal, el tracte i la comunicació amb la o el practicant.

CE4.6 Col·laborar a l'establiment de mesures complementàries al programa de ioga, realitzant:

- El càlcul de l'aportament calòric dels aliments proposats.
- El càlcul del valor de la ingesta calòrica diària recomanable.
- La proposta d'unes pautes dietètiques específiques i equilibrades.

CE4.7 Coordinar, assistir i dirigir les mesures de recuperació adequades al o a la practicant en funció del programa de referència, de les seves pròpies característiques i del seu estil de vida.

C5: Analitzar i assistir en el procés d'avaluació d'instrucció en ioga per a diferents tipus de practicants.

CE5.1 Identificar els diferents mètodes d'avaluació d'aprenentatge en ioga i elaborar propostes per a la seva millora.

CE5.2 Assistir en els processos d'avaluació periòdica, identificant i relacionant els instruments i mètodes que s'utilitzen amb els aspectes avaluats.

CE5.3 Col·laborar en l'execució de processos d'avaluació en instrucció de ioga per a diferents tipus de practicant segons el programa de referència, analitzant la relació de dependència que es pugui establir entre els aspectes relacionats amb l'avaluació dels resultats i l'avaluació del procés en tant que pugui afectar el reajustament de la programació de referència.

CE5.4 Col·laborar en el procés d'aplicació de tècniques de processament i interpretació de dades obtingudes en l'avaluació pràctica establint les correccions operatives immediates i la seva aplicació en la millora de futurs programes d'instrucció en ioga.

C6: Identificar els primers auxilis necessaris per atendre situacions de lesions o patologies més freqüents i col·laborar en la seva aplicació conforme als protocols establerts.

CE6.1 Davant de situacions d'accident, ajudar a aplicar tècniques de valoració inicial segons el protocol establert accedint a la persona accidentada de forma oportuna i generant un entorn segur.

CE6.2 Discriminar els casos i/o circumstàncies en els quals no s'ha d'intervenir directament, per excés de risc o per ser específics d'altres professionals.

CE6.3 En diferents situacions d'accidents simulats/reals on es presentin diferents tipus de lesions o accidents, determinar:

- Les prioritats d'actuació en funció de la gravetat i el tipus de lesions,
- Les tècniques de primers auxilis que s'han d'aplicar.

CE6.4 En diferents situacions d'accidents en les quals sigui necessari immobilitzar i evacuar la persona accidentada:

- Determinar el mètode de mobilització i immobilització més adequat, donades les possibles lesions de la persona accidentada i/o les circumstàncies dels accidents.

- Ajudar a aplicar mètodes de mobilització i immobilització que permetin l'evacuació de la persona accidentada amb seguretat i rapidesa.
 - Aplicar a la persona accidentada les mesures posturals més adequades.
- CE6.5 En diferents situacions d'accidents, observar i recolzar l'aplicació de tècniques de suport psicològic a la persona accidentada i a familiars.
- CE6.6 En situacions pràctiques en les quals hi ha tensió ambiental, posar en pràctica les tècniques d'autocontrol, utilitzant-les per a:
- Controlar una situació de dol.
 - Controlar situacions d'ansietat i angoixa.

C7: Participar en els processos de treball de l'empresa, seguint les normes i instruccions establertes en el centre de treball.

- CE7.1 Comportar-se responsablement tant en les relacions humanes com en els treballs a realitzar.
- CE7.2 Respectar els procediments i normes del centre de treball.
- CE7.3 Emprendre amb diligència les tasques segons les instruccions rebudes, tractant que s'adeqüin al ritme de treball de l'empresa.
- CE7.4 Integrar-se als processos de producció del centre de treball.
- CE7.5 Utilitzar els canals de comunicació establerts.
- CE7.6 Respectar a tota hora les mesures de prevenció de riscos, salut laboral i protecció del medi ambient.

Continguts

1. Anàlisi i aplicació de les proves test i qüestionaris utilitzats pel centre o entitat

- Aplicació de les proves de valoració.
- Registre de dades.
- Anàlisi i interpretació de dades.
- Elaboració d'informes.
- Ràtio.
- Distribució del material disponible.

2. Anàlisi diagnòstica prèvia a la programació d'activitats d'instrucció en ioga

- Anàlisi de les fonts d'informació: naturalesa de les dades utilitzades.
- Integrament de les dades obtingudes en la programació general de l'entitat.
- Anàlisi del context d'intervenció i oferta adaptada d'activitats.
- Anàlisi diagnòstica - orientacions per a la concreció de la programació general.
- Integrament i tractament de la informació obtinguda.

3. Disseny i elaboració del programa d'activitats de ioga

- L'anàlisi diagnòstica com a referent en la programació d'instrucció en ioga.
- Selecció de teories i mètodes de planificació i programació.

- Selecció de les metodologies didàctiques i estratègies en instrucció de ioga
- Formulació d'objectius operatius.
- Seqüenciació dels continguts d'una sessió de ioga. Tècniques utilitzades, durada i seqüència temporal, material de suport i possibles adaptacions de dit material.
- Utilització de símbols i esquemes gràfics.
- Adaptació i adequació d'activitats alternatives per a col·lectius especials i practicants amb autonomia limitada.
- Activitats de promoció i fidelització en ioga.

4. Direcció i dinamització de sessions de ioga respectant els principis de l'ètica del ioga

- Condicionament d'espais i preparació i adaptació de recursos i materials.
- Identificació prèvia dels nivells i tipologies de les i dels practicants en una activitat de ioga individual o col·lectiva.
- Criteris d'agrupació dels o de les practicants.
- Demostració de les diferents tècniques anticipant i detectant possibles errors en l'execució pràctica.
- Demostració de l'ús correcte del material de suport.
- Dinamització de les sessions.

5. Anàlisi d'hàbits i pràctiques complementàries a la pràctica del ioga que incideixin sobre la salut i la qualitat de vida

- Concepte de salut i factors que la determinen.
- Alimentació saludable i els principis del ioga.
 - Composició d'una dieta equilibrada i adaptada a la o al practicant.
 - Càlcul d'aportament calòric d'aliments proposats.
 - Càlcul del valor d'ingesta calòrica recomanable.
 - Confecció d'una dieta equilibrada i adaptada a la o al practicant.
 - Aplicació de les tècniques bàsiques d'automassatge i recuperació.

6. Avaluació de la programació general i específica d'activitats de ioga

- Mètodes i tècniques d'avaluació.
- Avaluació en ioga i la seva aplicació en l'anàlisi de resultats.
- Avaluació dels processos de la programació general.
- Avaluació de la programació específica per a diferents tipus de practicants.
- Anàlisi dels resultats.
- Propostes de millora.

7. Identificació dels primers auxilis necessaris en situacions de lesions o patologies més freqüents i col·laboració en la seva aplicació

- Utilització de les tècniques de valoració inicial segons el protocol establert.
- Discriminació de la intervenció o no en funció dels casos.
- Priorització de l'actuació.

- Determinació de les tècniques o mètodes adequats al cas.
- Selecció dels mètodes d'immobilització si són necessaris.
- Control psicològic de la persona accidentada.

8. Integració i comunicació al centre de treball

- Comportament responsable al centre de treball.
- Respecte als procediments i normes del centre de treball.
- Interpretació i execució amb diligència de les instruccions rebudes.
- Reconeixement del procés productiu de l'organització.
- Utilització dels canals de comunicació establerts al centre de treball.
- Adequació al ritme de treball de l'empresa.
- Seguiment de les normatives de prevenció de riscos, salut laboral i protecció del medi ambient.

IV. PRESCRIPCIONS DELS FORMADORS I FORMADORES

Mòduls formatius	Acreditació requerida	Experiència professional requerida en l'àmbit de la unitat de competència
MF2038_3: Domini de les tècniques específiques de ioga	<ul style="list-style-type: none"> • Llicenciatura, enginyeria, arquitectura o el títol de graduat corresponent o altres títols equivalents. • Diplomatura, enginyeria tècnica, arquitectura tècnica o el títol de grau corresponent o altres títols equivalents. 	3 anys
MF2039_3: Programació d'activitats d'instrucció en ioga	<ul style="list-style-type: none"> • Llicenciatura, enginyeria, arquitectura o el títol de graduat corresponent o altres títols equivalents. • Diplomatura, enginyeria tècnica, arquitectura tècnica o el títol de grau corresponent o altres títols equivalents. 	2 anys
MF2040_3 Metodologia de la instrucció en sessions de ioga	<ul style="list-style-type: none"> • Llicenciatura, enginyeria, arquitectura o el títol de graduat corresponent o altres títols equivalents. • Diplomatura, enginyeria tècnica, arquitectura tècnica o el títol de grau corresponent o altres títols equivalents. 	1 any
MF0272_2: Primers auxilis	<ul style="list-style-type: none"> • Llicenciatura en medicina i cirurgia o el títol de grau corresponent o altres títols equivalents. • Diplomatura en infermeria o el títol de grau corresponent o altres títols equivalents. 	1 any

V. REQUISITS MÍNIMS D'ESP AIS, INSTAL·LACIONS I EQUIPAMENT

Espai formatiu	Superfície m ² 15 alumnes	Superfície m ² 25 alumnes
Aula taller d'activitats físicoesportives	60	100
Taller per a pràctiques de primers auxilis	60	100
Sala de ioga	60	90
Magatzem	20	20

Espai formatiu	M1	M2	M3	M4
Aula taller d'activitats físicoesportives	X	X	X	X
Taller per a pràctiques de primers auxilis				X
Sala de ioga	X	X	X	X
Magatzem	X	X	X	X

Espai formatiu	Equipament
Aula taller d'activitats físicoesportives	<ul style="list-style-type: none"> - Taula i cadira per al formador o formadora, taula i cadires per a l'alumnat, pissarra, paperògraf, equips audiovisuals (DVD, canó portàtil), material d'aula, PC instal·lats en xarxa, connectats a Internet. - Maquinari i programari específic d'aplicació per a la valoració de la condició física i biològica. - Mitjans i equips d'oficina. - Maquinari i programari específic. - Materials convencionals per a la valoració de la condició física, biològica i psicosocial: qüestionaris, pinça per a plecs cutanis, cinta mètrica, bàscula, antropòmetre, plomada, podoscopi, cronòmetre, pulsòmetre, metrònom, màquines de resistència, dinamòmetres.
Taller per a pràctiques de primers auxilis	<p>Farmacíola:</p> <ul style="list-style-type: none"> Protector facial i màscara per a RCP (reanimació cardiopulmonar). - Apòsits adhesius de diferents mides (tiretes). - Benes 5x5 cm. i 10 x10 cm. (elàstiques, autoadhesives, de crepè, arrissades, etc.). - Embenatges i mocadors triangulars. - Benes tubulars (elàstiques i de gasa). - Pegats d'ulls. - Compreses de gases estèrils, petites i grans. - Guants d'un sol ús. - Clips per a benes i imperdibles. - Termòmetre irrompible. - Manta tèrmica plegada (més d'una). - Compreses i benes, que produeixin fred instantani, o

	<p>que puguin congelar-se prèviament.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vaselina. - Povidona iodada (Betadine) - Clorhexidina (Hibitane) - Aigua oxigenada. - Sabó antisèptic. - Solució per a rentada ocular. - Llanterna. - Telèfon mòbil. - Esparadrap (normal i hipoal·lèrgic). - Tovallolletes netejadores. - Cotó. Tisores, pinces (de material esterilitzable) - Joc complet de fèrules inflables per immobilitzar, preferentment transparents. - Collars ortopèdics ajustables. - Alcohol de 90º. - Xeringues estèrils d'un sol ús, de 5 i de 10 cc per fer rentades. <p>Material d'infermeria:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comunicats d'accidents i llibre de memòries - Rentapeus. - Nevera. - Lliteres fixes amb fundes d'un sol ús (ideal: 2-3). - Llitera portàtil plegable - Llitera rígida de trasllats amb immobilització. - Aspirador i catèters. - Collars ortopèdics rígids (adult/pediàtric, multitalles). - Fèrules inflables. - Tauler espinal - Matalàs de buit. - Llitera de pales. - Maniquí de RCP. - Equip d'oxigenoteràpia. - Desfibril·lador automàtic. - Carros de parada (adults i pediàtrics). - Instrumental per a urgències (tisores, pinces, guants, etc.). - Medicaments d'urgència mèdica. - Dispensador de sabó. - Dispensador de paper. - Contenedor per a residus d'un sol ús peril·losos. - Galleda de pedal amb bossa d'escombraries. - Cadires.
<p>Aula de ioga</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Matalassos, mantes, cintes, blocs i coixins de mides diverses, tamborets o zafu de meditació. - Equip de música. - Petaca d'intercomunicador, de comunicació sense fil.

Magatzem	<ul style="list-style-type: none"> - Prestatgeries. - Maquinària de transport
----------	---

No s'ha d'interpretar que els diversos espais formatius identificats han de diferenciar-se necessàriament mitjançant tancaments.

Les instal·lacions i equipaments hauran de complir amb la normativa industrial i higienicosanitària corresponent i respondran a mesures d'accessibilitat universal i seguretat dels i de les participants.

El nombre d'unitats que s'han de disposar dels estris, màquines i eines que s'especifiquen a l'equipament dels espais formatius, serà el suficient per a un mínim de 15 alumnes i s'haurà d'incrementar, en el seu cas, per atendre a un nombre superior.

En el cas que la formació es dirigeixi a persones amb discapacitat es realitzaran les adaptacions i els ajustos raonables per assegurar la seva participació en condicions d'igualtat.