



CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

INSTITUTO DEL DEPORTE DE LA CIUDAD DE MÉXICO
DIRECCIÓN DE ESCUELAS TÉCNICO DEPORTIVAS

INFORME DE ACTIVIDADES SICADE.

Objetivo: fomentar la preparación y profesionalización del administrador deportivo, educador físico, recreador físico, instructor deportivo, guardavidas, monitor deportivo y promotor deportivo a través de cursos de capacitación con entrenadores deportivos certificados y con conocimiento amplio de los temas con base al artículo 8 constitucional.

1.-PORTADA

Nombre del curso: Del asana al gol. Conciencia y movimiento del yoga al fútbol.

Nombre del ponente: Mtra. y Coach Sandra Figueroa

Fechas de capacitaciones: Opción fin de semana: 16-17 mayo de 8am a 6pm / Opción entre semana: 12-19-21-26 de 10am a 3pm

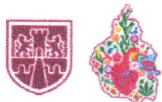
Modalidad: Presencial fin de semana / Presencial entre semana

II:TEMARIO DE CURSO

TEMARIO: (NOMBRE DEL CURSO)	
Objetivo:	Desarrollar en el participante la capacidad de integrar principios del yoga en contextos dinámicos como el fútbol, favoreciendo la conciencia corporal, la regulación emocional y la mejora del rendimiento físico mediante prácticas teórico-prácticas accesibles
TEMAS: 20h	
Temario:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Fundamentos y conciencia. El participante comprenderá las bases filosóficas y cognitivas del yoga y el fútbol, identificando sus convergencias y desarrollando una observación interna en movimiento <ol style="list-style-type: none"> a. Raíces filosóficas del yoga b. Origen y filosofía del futbol c. Convergencias de las disciplinas 2. Movimiento y rendimiento. El participante experimentará y entenderá los principios biomecánicos y fisiológicos compartidos, aplicando el yoga como herramienta de preparación física <ol style="list-style-type: none"> a. Fundamentos biomecánicos compartidos b. Habilidades desarrolladas en ambas disciplinas c. El yoga como calentamiento funcional 	

(Handwritten signature)





INSTITUTO DEL DEPORTE DE LA CIUDAD DE MÉXICO
DIRECCIÓN DE ESCUELAS TÉCNICO DEPORTIVAS

CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

3. Integración Fut-Yoga. El participante integrará de forma práctica ambas disciplinas en secuencias fluidas, funcionales y consientes. a. El balón como prop consciente b. Secuencias de fut-yoga c. Juego consciente	
Actividades de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none">• Exposición teórica• Práctica vivencial• Secuencias de referencia

De manera independiente:	<ul style="list-style-type: none">• Ejercicio individual• Prácticas de observación
Evaluaciones	<ul style="list-style-type: none">• Examen teórico• Examen práctico
Rúbrica de calificaciones	<ul style="list-style-type: none">• Examen teórico (50%)• Examen práctico (50%)