

Código: 57644
Curso: Gimnasia correctiva y postural
Modalidad: ONLINE
Duración: 56h.

Metodología

El Curso está desarrollado con una metodología a distancia/online. Este sistema de enseñanza está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales. También permite el acceso al curso a aquellas personas que viven en zonas rurales y que tienen interés en continuar formándose.
El alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a su disponibilidad de tiempo.

Se dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado, se exigirá un mínimo de 50% del total de las respuestas acertadas. Durante todo el transcurso de la formación, dispondrá de la atención de los tutores, así como la posibilidad de realizar consultas a través de la plataforma de teleformación para cursos online. Entre el material entregado en este curso, se adjunta un documento llamado *Guía didáctica del alumno* donde aparece el horario de tutorías y demás información relevante.

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la modalidad elegida y de las horas de formación. La titulación será remitida por correo una vez corregido su examen, o puesta a su disposición en la plataforma de teleformación una vez finalizado el curso.

Profesorado, medios y titulación

Nuestro centro de formación ha sido fundado en 1996 y en la actualidad, tiene presencia a nivel nacional disponiendo de una plantilla de más de 800 docentes entre personal laboral y freelance. Todos ellos son especialistas en diferentes familias profesionales y les acreditan los numerosos cursos que han impartido para nuestro grupo empresarial. Entre nuestro staff de formadores se encuentran ingenieros, arquitectos, economistas, informáticos, publicistas, diseñadores, médicos, enfermeros, veterinarios, fisioterapeutas, psicólogos, sociólogos, periodistas, filólogos, abogados, cocineros, licenciados en administración de empresas, licenciados en actividades físicas y deportivas, jardineros, peluqueros, educadores sociales, etc.

En todos nuestros cursos, independientemente de la metodología, se ponen a disposición del alumno los medios y materiales docentes necesarios para el desarrollo del mismo.
En los cursos en modalidad e-learning, las consultas y tutorías se pueden realizar a través de teléfono, email y la propia plataforma de teleformación.

En cuanto a la titulación, mostramos a continuación, el modelo de diploma que obtendrás a la finalización del curso:



Fundación Estatal
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO

DIPLOMA
ACREDITATIVO

D./Dña. **XXXXX XXXXX XXXXX** con D.N.I. **11111111H**, ha realizado, con pleno aprovechamiento, el curso titulado **Curso Intensivo de Inglés B2**, con Código **19656** Grupo **30694**, entre los días **29/06/2023** y**30/08/2023**, con una duración total de **56** horas, en la modalidad formativa **ONLINE**

Contenidos impartidos (Ver Dorso)

Firma y sello de la entidad responsable de impartir la formación

securs@
CONSULTORÍA DE FORMACIÓN
Avda. Ramón Nieto nº 133, Bajo
36208 - VIGO
Telf.: 986912815

Fecha de expedición
31 AGO 2023

Firma del alumno

Requistos previos

No hay requisitos previos, ni formativos ni profesionales.

Salidas profesionales

Este curso está específicamente diseñado para incrementar la cualificación profesional en la familia o sector correspondiente.

Objetivos

Si quiere adquirir los conocimientos básicos para realizar gimnasia correctiva y postural conociendo todo lo referente a la puesta en práctica de este ámbito, con el curso Gimnasia Correctiva y Postural podrá adquirir estos conocimientos y profundizar en esta temática. La falta de ejercicio, los comportamientos incorrectos a la hora de realizar un ejercicio, la mala colocación de la columna cuando se está sentado y las situaciones de estrés cotidianas determinan nuestro estilo de vida diario y afectan a nuestra condición física. Por este motivo, la gimnasia correctiva y postural es una buena opción para corregir estos malos hábitos de la vida diaria.

Contenidos

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL MONITOR
Definición de monitor
- Factores y ámbito de actuación de un monitor
Funciones del monitor
Estilos del monitor deportivo
- Estilos según la finalidad
Tipos de actividades
- Criterios para la organización de las actividades
UNIDAD DIDÁCTICA 2. CUALIDADES Y CARACTERÍSTICAS DEL MONITOR
Cualidades físicas básicas que debe poseer y desarrollar el monitor
- Resistencia
- Fuerza
- Flexibilidad
- Velocidad
Las cualidades psicomotrices
Habilidades sociales del monitor
- La asertividad
- La Inteligencia emocional
- Autoconcepto y autoestima
- La empatía
Actitudes desarrolladas por el monitor
UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA MUSCULAR
Introducción al sistema muscular
Tejido muscular
Clasificación muscular
- Según el tipo de fibra
- Según la ubicación
- Según la función
Acciones musculares
Ligamentos
Musculatura dorsal
Tendones
UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMA ÓSEO
Morfología
- Huesos largos
- Huesos cortos
- Huesos planos
- Huesos irregulares
Fisiología
División del esqueleto
Desarrollo óseo
Sistema óseo
- Columna vertebral

- Tronco
- Extremidades
- Cartílagos
- Esqueleto apendicular

UNIDAD DIDÁCTICA 5. INTRODUCCIÓN A LA GIMNASIA CORRECTIVA

Concepto de gimnasia correctiva y postural

- Finalidades de la gimnasia correctiva

La postura

- Postura estática y dinámica

Pruebas de análisis postural

- Análisis y comprobación de los resultados

La importancia de la actividad física

Ejercicios con fines correctivos y terapéuticos

Tipos de ejercicios correctivos

UNIDAD DIDÁCTICA 6. CONDICIÓN FÍSICA

Condición física, capacidades Físicas

Capacidades físicas y rendimiento atlético

- Resistencia: aeróbica y anaeróbica
- Fuerza: fuerza máxima, fuerza explosiva, potencia, fuerza resistencia
- Flexibilidad: movilidad articular y elasticidad muscular
- Velocidad: velocidad de desplazamiento - velocidad explosiva, rapidez segmentaria

Condición Física en Fitness

- Resistencia: aeróbica
- Fuerza resistencia
- Flexibilidad y elasticidad muscular
- Composición corporal

Capacidades coordinativas

- Habilidad motriz: propiocepción, equilibrio y coordinación

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA

Concepto de «Fitness»

Concepto de «wellness»

Adaptación funcional

- Adaptación aguda y adaptación crónica
- Umbral de estimulación
- Síndrome general de Adaptación
- Supercompensación
- Repercusión orgánica: refuerzo de órganos y sistemas

Metabolismo energético

- Concepto y utilización de la energía
- Sistemas de producción de energíaEl trabajo muscular es el proceso metabólico que consume más energía metabólica (ATP). El ATP (adenosintrifosfato) puede venir de varias fuentes, dependiendo de cada proceso, cada uno con diferente finalidad. El metabolismo anaeróbico soporta el trabajo explosivo y el aeróbico soporta los ejercicios de resistencia.

Adaptación cardio-vascular

- Tensión arterial
- Tamaño de las cavidades del corazón
- Incremento del volumen sistólico

Adaptación del sistema respiratorio
- Consumo de O2 y ventilación pulmonar
- Capacidad de difusión del oxígeno
Hipertrofia y hiperplasia
Distensibilidad muscular
Adaptación del sistema nervioso y endocrino
Fatiga y recuperación
- Fatiga post ejercicio
- Recuperación post actividad física
- Fatiga crónica
- Sobreentrenamiento
Contraindicaciones absolutas o relativas en la práctica de actividad física
Higiene corporal y postural
UNIDAD DIDÁCTICA 8. PATOLOGÍAS
Ortopedia
- Malformaciones de la cadera
- Desviaciones de la columna vertebral
- Deformidades del pie
- Deformidades de rodilla y pierna
Pie plano
- Pie plano valgo
- Pie plano cavo
Cifosis
Lordosis
Escoliosis
UNIDAD DIDÁCTICA 9. EJERCICIOS DE GIMNASIA CORRECTIVA Y POSTURAL
de gimnasia correctiva
Ejercicios de gimnasia correctiva
- Ejercicios de respiración
- Ejercicios de resistencia
- Ejercicios de flexibilidad
- Ejercicios de coordinación y equilibrio
Estiramientos
El Pilates
- Modalidades del Método Pilates
- Evaluación postural
UNIDAD DIDÁCTICA 10. SALUD Y MEDIDAS DE PREOCUPACIÓN EN EL EJERCICIO
El estilo de vida
Estilo de vida y salud
Hábitos saludables y conductas protectoras de la salud
- Higiene individual y colectiva
- Ejercicio físico
- Conceptos relacionados con la alimentación
Hábitos no saludables-conductas de riesgo para la salud
- Tabaco, alcohol, drogas
- Sedentarismo
Salud percibida y su relación con el ejercicio físico
- En el sistema cardio-respiratorio

- Procesos metabólicos
- En los músculos y huesos
- Procesos psicológicos
- Contra el envejecimiento

La relación trabajo/descanso
Aspectos psicológicos
Instrumentos de evaluación de la calidad de vida: cuestionarios y entrevistas
Medidas complementarias al programa de entrenamiento
- Ayudas psicológicas
- Ayudas ergogénicas: complementos dietéticos
- Ayudas fisiológicas
- Ayudas nutricionales
- Ayudas a ganar y perder peso

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS
Introducción a los primeros auxilios
- Principios básicos de actuación en primeros auxilios
- La respiración
- El pulso

Actuaciones en primeros auxilios
- Ahogamiento
- Las pérdidas de consciencia
- Las crisis cardíacas
- Hemorragias
- Las heridas
- Las fracturas y luxaciones
- Las quemaduras

Normas generales para la realización de vendajes
Maniobras de resucitación cardiopulmonar
- Ventilación manual
- Masaje cardíaco externo