



INESEM

BUSINESS SCHOOL

***Postgrado en Actividades Deportivas Saludables:
La Gimnasia Correctiva y Postural + Titulación
Universitaria***

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

Postgrado en Actividades Deportivas Saludables: La Gimnasia Correctiva y Postural + Titulación Universitaria

duración total: 425 horas

horas teleformación: 212 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

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. En el ámbito del deporte, es necesario tener unos conocimientos básicos sobre los beneficios y sobre los cuidados que debemos tener a la hora de realizar prácticas deportivas, ya sean de competición o simplemente recreativas. Es por ello que, el presente curso estable un acercamiento a los contenidos indispensables sobre la salud deportiva. Con este Postgrado en Actividades Deportivas Saludables: La Gimnasia Correctiva y Postural obtendras formación específica en la materia.



a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

objetivos

- Determinar las funciones que caracterizan la profesión de monitor identificando los estilos de monitor que se pueden encontrar.
- Señalar las cualidades físicas básicas que debe encontrarse presente en el monitor teniendo en cuenta, especialmente, la resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.
- Adquirir conocimientos básicos sobre la fisiología muscular.
- Conocer la importancia del esqueleto y su desarrollo óseo.
- Explorar el concepto de gimnasia correctiva y postural.
- Conocer el término de condición física, capacidad física y rendimiento atlético.
- Explorar el funcionamiento y la adaptación cardio-vascular y del sistema respiratorio.
- Examinar las diferentes malformaciones que pueden darse en la cadera, columna vertebral, pies, etc.
- Adquirir conocimientos prácticos acerca de los ejercicios que se puede llevar a cabo en la gimnasia correctiva.
- Indagar en los aspectos importantes en los estilos de vida saludables.
- Llevar a cabo un estudio sobre las actuaciones más adecuadas en relación a distintas situaciones que puedan desembocar en la realización de primeros auxilios.
- Establecer un acercamiento a los contenidos mínimos sobre salud deportiva.
- Conocer y reconocer la importancia que posee el masaje en la salud deportiva.
- Verificar y clasificar los distintos tipos de vendaje en función de sus características.
- Reconocer la importancia de una buena alimentación en la práctica deportiva.
- Conocer las lesiones más frecuentes y los tratamientos de los mismos.

para qué te prepara

Este Postgrado en Actividades Deportivas Saludables: La Gimnasia Correctiva y Postural le prepara para tener conocimientos prácticos y teóricos sobre la temática del ejercicio postural, adquiriendo los aspectos y conocimientos relevantes del funcionamiento del cuerpo humano para tenerlo en cuenta a la hora de practicar ejercicios posturales. El presente Postgrado en Actividades Deportivas Saludables: La Gimnasia Correctiva y Postural te prepara para adquirir los conocimientos necesarios sobre la salud deportiva haciendo especial hincapié en las actuaciones que se llevan a cabo conociendo las lesiones producidas por las prácticas deportivas.

salidas laborales

Este curso prepara para ejercer profesionalmente en el ámbito del ejercicio físico, terapia, rehabilitación, clínica y apoyo terapéutico.

El presente curso permite ampliar el conocimiento tanto en el mundo deportivo como en el ámbito sanitario, por lo que permite el desarrollo de la actividad profesional de manera individual o colectiva junto con otros profesionales.

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello



NOMBRE DEL ALUMNO/A

forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

materiales didácticos

- Manual teórico 'Salud Deportiva'
- Manual teórico 'Monitor de Gimnasia Correctiva y Postural'



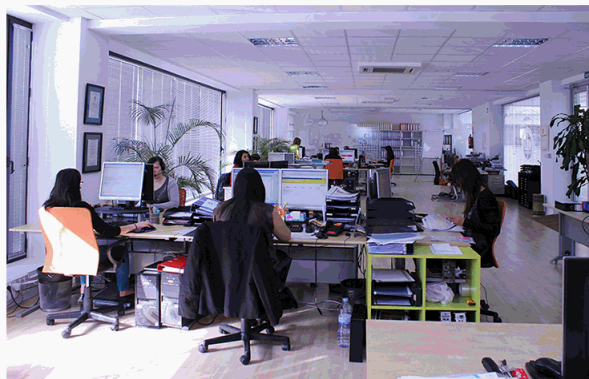
profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio.

Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.
- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.
- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como



plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

programa formativo

PARTE 1. GIMNASIA CORECTIVA Y POSTURAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL MONITOR

1. Definición de monitor
 - 1.- Factores y ámbito de actuación de un monitor
2. Funciones del monitor
3. Estilos del monitor deportivo
 - 1.- Estilos según la finalidad
4. Tipos de actividades
 - 1.- Criterios para la organización de las actividades

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CUALIDADES Y CARACTERÍSTICAS DEL MONITOR

1. Cualidades físicas básicas que debe poseer y desarrollar el monitor
 - 1.- Resistencia
 - 2.- Fuerza
 - 3.- Flexibilidad
 - 4.- Velocidad
2. Las cualidades psicomotrices
3. Habilidades sociales del monitor
 - 1.- La asertividad
 - 2.- La Inteligencia emocional
 - 3.- Autoconcepto y autoestima
 - 4.- La empatía
4. Actitudes desarrolladas por el monitor

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGIA MUSCULAR

1. Introducción al sistema muscular
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
 - 1.- Según el tipo de fibra
 - 2.- Según la ubicación
 - 3.- Según la función
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
 - 1.- Huesos largos
 - 2.- Huesos cortos
 - 3.- Huesos planos
 - 4.- Huesos irregulares
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
 - 1.- Columna vertebral
 - 2.- Tronco
 - 3.- Extremidades

- 4.- Cartílagos
- 5.- Esqueleto apendicular

UNIDAD DIDÁCTICA 5. INTRODUCCIÓN A LA GIMNASIA CORRECTIVA

- 1. Concepto de gimnasia correctiva y postural
 - 1.- Finalidades de la gimnasia correctiva
- 2. La postura
 - 1.- Postura estática y dinámica
- 3. Pruebas de análisis postural
 - 1.- Análisis y comprobación de los resultados
- 4. La importancia de la actividad física
- 5. Ejercicios con fines correctivos y terapéuticos
- 6. Tipos de ejercicios correctivos

UNIDAD DIDÁCTICA 6. CONDICIÓN FÍSICA

- 1. Condición física, capacidades Físicas
- 2. Capacidades físicas y rendimiento atlético
 - 1.- Resistencia: aeróbica y anaeróbica
 - 2.- Fuerza: fuerza máxima, fuerza explosiva, potencia, fuerza resistencia
 - 3.- Flexibilidad: movilidad articular y elasticidad muscular
 - 4.- Velocidad: velocidad de desplazamiento - velocidad explosiva, rapidez segmentaria
- 3. Condición Física en Fitness
 - 1.- Resistencia: aeróbica
 - 2.- Fuerza resistencia
 - 3.- Flexibilidad y elasticidad muscular
 - 4.- Composición corporal
- 4. Capacidades coordinativas
 - 1.- Habilidad motriz: propiocepción, equilibrio y coordinación

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA

- 1. Concepto de «Fitness»
- 2. Concepto de «wellness»
- 3. Adaptación funcional
 - 1.- Adaptación aguda y adaptación crónica
 - 2.- Umbral de estimulación
 - 3.- Síndrome general de Adaptación
 - 4.- Supercompensación
 - 5.- Repercusión orgánica: refuerzo de órganos y sistemas
- 4. Metabolismo energético
 - 1.- Concepto y utilización de la energía
 - 2.- 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 una diferente finalidad. El metabolismo anaeróbico soporta el trabajo explosivo y el aeróbico soporta los ejercicios de resistencia.
- 5. Adaptación cardio-vascular
 - 1.- Tensión arterial
 - 2.- Tamaño de las cavidades del corazón
 - 3.- Incremento del volumen sistólico
- 6. Adaptación del sistema respiratorio
 - 1.- Consumo de O₂ y ventilación pulmonar
 - 2.- Capacidad de difusión del oxígeno
- 7. Hipertrofia y hiperplasia
- 8. Distensibilidad muscular

9. Adaptación del sistema nervioso y endocrino
10. Fatiga y recuperación
 - 1.- Fatiga post ejercicio
 - 2.- Recuperación post actividad física
 - 3.- Fatiga crónica
 - 4.- Sobreentrenamiento
11. Contraindicaciones absolutas o relativas en la práctica de actividad física
12. Higiene corporal y postural

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PATOLOGÍAS

1. Ortopedia
 - 1.- Malformaciones de la cadera
 - 2.- Desviaciones de la columna vertebral
 - 3.- Deformidades del pie
 - 4.- Deformidades de rodilla y pierna
2. Pie plano
 - 1.- Pie plano valgo
 - 2.- Pie plano cavo
3. Cifosis
4. Lordosis
5. Escoliosis

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EJERCICIOS DE GIMNASIA CORRECTIVA Y POSTURAL

1. de gimnasia correctiva
2. Ejercicios de gimnasia correctiva
 - 1.- Ejercicios de respiración
 - 2.- Ejercicios de resistencia
 - 3.- Ejercicios de flexibilidad
 - 4.- Ejercicios de coordinación y equilibrio
3. Estiramientos
4. El Pilates
 - 1.- Modalidades del Método Pilates
 - 2.- Evaluación postural

UNIDAD DIDÁCTICA 10. SALUD Y MEDIDAS DE PREOCUPACIÓN EN EL EJERCICIO

1. El estilo de vida
2. Estilo de vida y salud
3. Hábitos saludables y conductas protectoras de la salud
 - 1.- Higiene individual y colectiva
 - 2.- Ejercicio físico
 - 3.- Conceptos relacionados con la alimentación
4. Hábitos no saludables-conductas de riesgo para la salud
 - 1.- Tabaco, alcohol, drogas
 - 2.- Sedentarismo
5. Salud percibida y su relación con el ejercicio físico
 - 1.- En el sistema cardio-respiratorio
 - 2.- Procesos metabólicos
 - 3.- En los músculos y huesos
 - 4.- Procesos psicológicos
 - 5.- Contra el envejecimiento
6. La relación trabajo/descanso
7. Aspectos psicológicos
8. Instrumentos de evaluación de la calidad de vida: cuestionarios y entrevistas

9. Medidas complementarias al programa de entrenamiento

- 1.- Ayudas psicológicas
- 2.- Ayudas ergogénicas: complementos dietéticos
- 3.- Ayudas fisiológicas
- 4.- Ayudas nutricionales
- 5.- Ayudas a ganar y perder peso

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios

- 1.- Principios básicos de actuación en primeros auxilios
- 2.- La respiración
- 3.- El pulso

2. Actuaciones en primeros auxilios

- 1.- Ahogamiento
- 2.- Las pérdidas de consciencia
- 3.- Las crisis cardíacas
- 4.- Hemorragias
- 5.- Las heridas
- 6.- Las fracturas y luxaciones
- 7.- Las quemaduras

3. Normas generales para la realización de vendajes

4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

- 1.- Ventilación manual
- 2.- Masaje cardíaco externo

PARTE 2. SALUD DEPORTIVA

MÓDULO 1. SALUD DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL CUERPO HUMANO

1. Anatomía

- 1.- Posición anatómica
- 2.- Conceptos clave: planimetría, ejes del cuerpo, simetría y epónimos
- 3.- Tipos constitucionales del cuerpo humano
- 4.- Clasificación de la anatomía

2. Sistemas y aparatos de la anatomía humana

- 1.- Sistema óseo y funciones
- 2.- Aparato respiratorio
- 3.- Sistema cardiovascular
- 4.- Aparato digestivo
- 5.- Aparato renal
- 6.- Sistema endocrino
- 7.- Sistema nervioso
- 8.- La piel

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

1. Miología

2. Tejidos Musculares: liso, esquelético y cardíaco

- 1.- Movimientos musculares

3. Características del tejido muscular

- 1.- Regeneración del tejido muscular

4. El Músculo Esquelético

- 1.- Clasificación de los músculos esqueléticos según: forma, acción y función

2.- Acción muscular sobre el esqueleto

5.Uniones musculares

6.Tono y fuerza muscular

1.- Tono muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

1.Fundamentación teórica

2.Gasto calórico

3.Nutrientes en el deporte

1.- Hidratos de carbono

2.- Grasas

3.- Proteínas

4.- Agua y electrolitos

5.- Micronutrientes

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1.Lesiones deportivas. Concepto

2.-Prevención de las lesiones deportivas

1.- Tratamiento de las lesiones deportivas

3.Lesiones en extremidades inferiores

1.- Lesiones en la pierna

2.- Lesiones en el pie

3.- Lesiones en el muslo

4.- Lesiones en la rodilla

4.Lesiones en extremidades superiores y tronco

1.- Lesiones en extremidad superior

2.- Lesiones en hombro

5.Lesiones en los niños

1.- Lesiones más frecuente en los niños/as

6.Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva

1.- Tratamiento ortopédico de las lesiones

2.- Vendaje funcional y distintas aplicaciones deportivas

3.- Lesiones de la piel causadas por las prácticas deportivas

4.- Hidrología médica y terapias naturales complementarias

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL MASAJE

1.Introducción a la historia del masaje

1.- De Egipto al Islam

2.- Desde la Edad Media al Siglo XX

2.Introducción al masaje deportivo

1.- Técnicas de manipulación empleadas en la realización de masajes

3.Etapas para la aplicación de un masaje deportivo

1.- Claves para el masaje deportivo

4.Gimnasia para el masaje. Quiroginmasia

5.Efectos fisiológicos del masaje

1.- Estiramientos miofasciales en el deporte

6.Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje

1.- Indicaciones del masaje

2.- Contraindicaciones del masaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TIPOS DE MASAJES

1.El masaje

1.- Masaje de calentamiento

2.- Masaje de intracompetición

- 3.- Masaje de restauración o postcompetición
 - 4.- Masaje de entrenamiento o intersemana
 - 5.- Masaje como parte de un programa de fisioterapia en las lesiones
2. Automasaje en el deportista
 3. Masaje ruso
 4. Reflexoterapia podal en el deportista
 - 1.- Beneficios de la reflexiología podal
 - 2.- Contraindicaciones de la reflexología podal
 5. Drenaje linfático manual
 - 1.- Técnicas básicas en el drenaje linfático
 6. Crioterapia, criomasaje y criocinética
 - 1.- Efectos fisiológicos
 - 2.- Indicaciones y contraindicaciones
 - 3.- Formas de aplicación
 7. Criomasaje y Criocinética
 - 1.- Aplicación de criomasaje
 - 2.- Indicaciones del criomasaje
 - 3.- Contraindicaciones del criomasaje
 - 4.- Criocinética
 8. Shiatsu. Masaje japonés
 - 1.- Beneficios del tratamiento con shiatsu

UNIDAD DIDÁCTICA 7. VENDAJES

1. Vendaje funcional
 - 1.- Técnicas del vendaje funcional
 - 2.- Indicaciones y contraindicaciones del vendaje funcional
 - 3.- Propiedades del vendaje funcional
2. Tipos de vendajes funcionales
 - 1.- Vendajes funcionales: hombro y codo
 - 2.- Vendajes funcionales: muñeca
 - 3.- Vendajes funcionales: tronco
 - 4.- Vendajes funcionales: muslo y rodilla
 - 5.- Vendajes funcionales tobillo y pie
3. Otros vendajes
 - 1.- Vendajes neuromuscular
 - 2.- Vendaje en el paciente con linfedema
 - 3.- Vendaje en el paciente amputado

UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLA

1. Anatomía y biomecánica de la rodilla
 - 1.- Exploraciones físicas en la rodilla
2. Resonancia magnética de partes blandas de la rodilla
3. Lesiones en la rodilla
 - 1.- Reumatismos de partes blandas en la rodilla
 - 2.- Rehabilitación de lesiones de la rodilla
 - 3.- Osteopatía
4. Electroestimulación en la articulación de la rodilla
5. Rehabilitación del miembro inferior en medio acuático

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

1. Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y condición física
 - 1.- Actividad física
 - 2.- Ejercicio físico

- 3.- Condición física
- 2. Beneficios de la actividad física
 - 1.- Componentes de la actividad física
- 3. Efectos de la actividad física y la alimentación
 - 1.- Efectos sobre la obesidad
 - 2.- Efectos sobre la diabetes
 - 3.- Efectos sobre la hipertensión arterial
- 4. Cineantropometría
 - 1.- La antropometría
- 5. Ayudas ergogénicas
 - 1.- Características

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

- 1. Reanimación cardiopulmonar
- 2. Lesiones por frío y el calor (Congelación e Hipotermia)
 - 1.- Congelación
 - 2.- Hipotermia
- 3. Calambre, agotamiento y golpe de calor
 - 1.- Calambres por el calor
 - 2.- Agotamiento por el calor
 - 3.- Golpe de calor