







IN  
—  
BU

***Especialista en***



# INESEM

---

## SINESS SCHOOL

### *1 Microgimnasia*

**+ Información Gratis**

**titulación de formación continua bonificada  
empresarial**

# ***Especialista en***

***duración total:*** 200 horas

***horas telefo***

***precio:*** 0 € \*

***modalidad:*** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

+ Información Gratis

## *descripción*

Con este curso de Especialista en Microgimnasia podrá oportunos para realizar esta labor con éxito. La microgimnasia es una técnica suave y nada agresiva que puede ayudarle a recuperar el bienestar. El Especialista en Microgimnasia conocerá las técnicas que son tan importante en el tratamiento y prevención de lesiones.

**+ Información Gratis**



**+ Información Gratis**





## *a quién va dirigido*

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que posean conocimientos técnicos en este área.

**+ Información Gratis**

## *objetivos*

- Adquirir los conceptos generales sobre la anatomía, ev
- Conocer las técnicas para la restauración y conformac
- Realizar posturas para tratar las lesiones.
- Realizar ejercicios de microgimnasia acompañados de

**+ Información Gratis**

## *para qué te prepara*

Este curso de Especialista en Microgimnasia le prepara microgimnasia, prestando atención a todo lo que engloba realizar esta actividad, la cual es muy importante para tr

## *salidas laborales*

Gimnasia / Microgimnasia / Rehabilitación / Actividad fís

**+ Información Gratis**

## *titulación*

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte del Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las asignaturas del mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del curso, el nombre del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno ha superado, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de los centros emisor de la titulación (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).

**+ Información Gratis**



## INSTITUTO EUROPEO DE EST

como centro de Formación acreditado para la im  
EXPIDE LA SIGUIENTE

**NOMBRE DEL A**

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los

**Nombre de la Acc**

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formac  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con

Con una calificación de €

Y para que conste expido la pre  
Granada, a (día) de (m

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Sello



## *forma de bonificación*

**+ Información Gratis**

[www.formacioncontinua.eu](http://www.formacioncontinua.eu)

información y

## ESTUDIOS EMPRESARIALES

participación a nivel nacional de formación  
TITULACIÓN

ALUMNO/A

estudios correspondientes de

## Formación Formativa

ción INESEM en la convocatoria de XXXX  
número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

SOBRESALIENTE

presente TITULACIÓN en  
meses de (año)



Firma del alumno/a

NOMBRE DEL ALUMNO/A



- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los 3 meses a la Seguridad Social.

**+ Información Gratis**



## *metodología*

El alumno comienza su andadura en INESEM a través de una metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar por un itinerario formativo, así como realizar las actividades y actividades del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final con un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder acceder al título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán seguimiento de todos los progresos del alumno así como estableciendo consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar toda su formación en la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad de Aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

**+ Información Gratis**

## *materiales didácticos*

- Manual teórico 'Microgimnasia'

**+ Información Gratis**



**+ Información Gratis**



Especialista en

*profesorado y servicio de tutorías*

**+ Información Gratis**

[www.formacioncontinua.eu](http://www.formacioncontinua.eu)

información y

Nuestro equipo docente estará a su disposición para de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o un documento denominado “Guía del Alumno” entregado. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y conseguir respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas para hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando

+ Información Gratis

**+ Información Gratis**

[www.formacioncontinua.eu](http://www.formacioncontinua.eu)

información y



**+ Información Gratis**







## *plazo de finalización*

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización de cada módulo, con una misma duración del curso. Existe por tanto un calendario de finalización de fin.

## *campus virtual online*

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de formación continua, este campus virtual ofrece contenidos multimedia de alta calidad.

**+ Información Gratis**

ra la finalización del curso, que dependerá de la  
o formativo con una fecha de inicio y una fecha

rsos de modalidad online, el campus virtual  
y ejercicios interactivos.

## *comunidad*

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y pron para aprender idiomas...

## *revista digital*

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, p artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de opo administración, ferias sobre formación, etc.

## *secretaría*

**+ Información Gratis**

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestro gestor de matriculación, envío de documentación y solución de dudas.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede consultar sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización y lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, así como el seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM.

## *programa formativo*

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS**

1. Introducción a la fisioterapia
  - 1.- Mecánica del movimiento
2. Fundamentos anatómicos del movimiento
  - 1.- Planos, ejes y articulaciones

**+ Información Gratis**

- 2.- Fisiología del movimiento
- 3.- Preparación y gasto de la energía

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO**

- 1.Morfología
- 2.Fisiología
- 3.División del esqueleto
- 4.Desarrollo óseo
- 5.Sistema óseo
  - 1.- Columna vertebral
  - 2.- Tronco
  - 3.- Extremidades
  - 4.- Cartílagos
  - 5.- Esqueleto apendicular
- 6.Articulaciones y movimiento
  - 1.- Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astri
  - 2.- Articulación de la rodilla
  - 3.- Articulación coxo-femoral
  - 4.- Articulación escapulo humeral

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR**

- 1.Introducción

**+ Información Gratis**

2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES DEPORTIVAS. PRE**

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
  - 1.- Introducción
  - 2.- Lesiones deportivas más frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA RESPIRACIÓN**

1. Anatomía del aparato respiratorio
  - 1.- Fosas nasales

**+ Información Gratis**

- 2.- Faringe, laringe y tráquea
- 3.- Tracto respiratorio inferior
- 4.- El diafragma
2. Fisiología de la respiración
  - 1.- Ventilación pulmonar
  - 2.- Respiración celular
  - 3.- Intercambio de gases
3. La acción de respirar
  - 1.- Respirar bien
  - 2.- Beneficios de una respiración correcta
4. El control de la respiración
5. Tipos de respiración. Ejercicios prácticos
  - 1.- Respiración clavicular
  - 2.- Respiración costal
  - 3.- Respiración abdominal
  - 4.- Respiración completa
6. Técnicas de control de la respiración
  - 1.- Concepto y características generales
  - 2.- Principales aplicaciones
  - 3.- Protocolo de aplicación

**+ Información Gratis**



## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA RELAJACIÓN**

- 1.Introducción a la relajación
- 2.Concepto de relajación
  - 1.- Técnica de relajación
- 3.Efectos derivados de la relajación
  - 1.- Calma
  - 2.- Equilibrio psicofísico
  - 3.- Liberación y creación de energía
  - 4.- Eliminación de la fatiga
- 4.Experiencia vivencial de la relajación
- 5.Beneficios y contraindicaciones de la relajación
  - 1.- Beneficios
  - 2.- Contraindicaciones
- 6.Relajación y conciencia

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. CONTROL DEL ESTRÉS Y LA**

- 1.El estrés
  - 1.- Síntomas físicos y psicológicos
  - 2.- Tipos de estresores
  - 3.- Clasificación del estrés
- 2.La ansiedad

**+ Información Gratis**

1.- Síntomas

3.Técnicas de relajación para el control del estrés y la

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. MICROGIMNASIA**

1.Introducción a la microgimnasia

1.- Sistema ARC

2.Posturas microgimnasia

1.- Postura fundamental

2.- Postura renovadora

3.- La sustentadora vital

4.- La libertaria

3.Posturas más habituales en la sesión de microgimnasia

4.Posturas desaconsejadas

1.- Consejos para la restauración corporal

**+ Información Gratis**

**+ Información Gratis**

[www.formacioncontinua.eu](http://www.formacioncontinua.eu)

información y