



Formación
Permanente del
Profesorado .es

PROGRAMA FORMATIVO

***Postgrado en Salud Deportiva, Biomecánica y
Fisiología del Ejercicio + Titulación
Universitaria***



Postgrado en Salud Deportiva, Biomecánica y Fisiología del Ejercicio + Titulación Universitaria

Duración: 485 horas

Precio: 360 € *

Modalidad: Online

* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



UNIVERSIDAD
NEBRIJA

Centro de Formación Euroinnova Business School en colaboración con Universidad Antonio de Nebrija

SUMA HASTA 2 PUNTOS Y MEJORA TU NOTA FINAL EN EL BAREMO

Cursos que puntúan como méritos en el Baremo de las Oposiciones para el Cuerpo de Maestros, Profesores de Secundaria, FP y EOI



1 Curso de
110 horas



0,5 puntos
para el baremo



2 Puntos en
el baremo



0,60 puntos en
la nota final

Consulta la Convocatoria de tu Comunidad Autónoma

* Únicamente puntúan en las oposiciones docentes las titulaciones universitarias

Puntúa con tu curso como méritos en el Baremo de las Oposiciones para el Cuerpo de Maestros, Profesores de Secundaria, FP y EOI. Realizándolo podrás sumar hasta 2 puntos sobre el total de 10 en la fase de Concurso. La nota final depende, de un 60% de la nota obtenida en el examen y un 40% de la fase concurso. Con la realización de este curso puedes llegar a añadir 0,60 puntos a la nota global del concurso-oposición.

Descripción

Si trabajas o tienes interés en trabajar en el entorno del deporte y quieres conocer las funciones relacionadas con la anatomía y biomecánica para mejorar tus competencias como entrenador de manera general, a través del presente curso de biomecánica del ejercicio podrás adquirir las técnicas necesarias para desempeñar esta labor con éxito. Por medio del curso de biomecánica del ejercicio conocerás los fundamentos del movimiento y la fisiología deportiva, capacitándote para ofrecer el asesoramiento a deportistas y entrenadores profesionales en esta materia.

A quién va dirigido

El presente curso de biomecánica del ejercicio se dirige a todos aquellos estudiantes y profesionales del ámbito del deporte que deseen seguir formándose en la materia ampliando sus conocimientos con contenidos como anatomía deportiva, biomecánica deportiva etc. Así como a cualquier persona que por cuestiones profesionales o personales quieran formarse en esta materia.

Salidas laborales

Deporte / Actividad física / Monitores / Entrenadores.

Objetivos

Entre los objetivos del curso de biomecánica del ejercicio destacan los siguientes:

- 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.
- Conocer la evolución de la biomecánica en la historia.
- Aprender las bases matemáticas y físicas para el análisis del movimiento.
- Conocer los fundamentos del movimiento.
- Conocer los diferentes tipos de mecánica relacionados con las estructuras del cuerpo humano.
- Conocer los fundamentos de la fisiología deportiva.
- Aprender las bases fisiológicas de la biomecánica.
- Realizar adaptaciones cardiovasculares relacionadas con el ejercicio físico.
- Conocer la genética en el deporte.
- Diferenciar sobre las teorías de envejecimiento y la actividad física.

Para que te prepara

Gracias al curso de biomecánica del ejercicio podrás desarrollar los conocimientos necesarios sobre la salud deportiva haciendo especial hincapié en las actuaciones que se llevan a cabo conociendo las bases de la biomecánica y anatomía deportiva.

Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Postgrado en Salud Deportiva, Biomecánica y Fisiología del Ejercicio con 360 horas expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y reconocido con la excelencia académica en educación online por QS World University Rankings - Titulación Universitaria en Salud Deportiva con 5 Créditos Universitarios ECTS. Curso puntuable como méritos para oposiciones de acceso a la función pública docente en todas las CC. AA., según R.D. 276/2007 de 23 de febrero (BOE 2/3/2007). Éste se lleva a cabo dentro del plan de formación permanente del profesorado de la Universidad Antonio de Nebrija

Esta titulación la expide la prestigiosa Universidad Antonio de Nebrija, con ella se obtendrán 5 créditos ECTS(European Credit Transfer System).



Forma de pago

Tarjeta de Crédito / PayPal

Eligiendo esta opción de pago, podrá abonar el importe correspondiente, cómodamente en este mismo instante, a través de nuestra pasarela de pago segura concertada con Paypal

Transferencia Bancaria

Eligiendo esta opción de pago, deberá abonar el importe correspondiente mediante una transferencia bancaria.

No será aceptado el ingreso de cheques o similares en ninguna de nuestras cuentas bancarias.

Contrareembolso

Podrá pagar sus compras directamente al transportista cuando reciba el pedido en su casa. Eligiendo esta opción de pago, recibirá mediante mensajería postal, en la dirección facilitada en el formulario, el material del curso, abonando el importe correspondiente a la recepción.

Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

Materiales didácticos

- Manual teórico 'Salud Deportiva'
- Manual teórico 'Biomecánica Deportiva'
- Manual teórico 'Fisiología Deportiva'

Profesorado y servicio de tutorías

"RedEduca" está formado por un equipo multidisciplinar de profesionales especialistas en incorporar las Nuevas Tecnologías al ámbito educativo.

Nuestro principal objetivo es conseguir una formación didáctico-pedagógica innovadora y de calidad. Por ello, ponemos al alcance de nuestro alumnado una serie de herramientas y recursos que les permitirán potenciar su aprendizaje a lo largo del curso.

Además, a lo largo del curso, nuestro alumnado cuenta con un equipo de tutores expertos en las distintas especialidades ofertadas, con una amplia experiencia en el mundo de la enseñanza que resolverán todas tus dudas y consultas y con un equipo de soporte técnico que le ayudarán con cualquier problema de la plataforma.



Bolsa de empleo y Prácticas

El alumnado tendrá posibilidad de incluir su currículum en nuestra Bolsa de Empleo y Prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por empresas y organismos públicos colaboradores en territorio nacional y abrir su abanico de posibilidades en el mundo laboral.

Plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido:

- **Master a distancia y online:** El plazo de finalización será de 12 meses a contar desde la fecha de recepción de las materiales del curso.
- **Curso a distancia y online:** El plazo de finalización será de 6 meses a contar desde la fecha de recepción de los materiales del curso.

En ambos casos, si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses.

Red Social Educativa

La Red Social Educativa es un lugar de encuentro para docentes y opositores donde poder compartir conocimiento. Aquí encontrarás todas las novedades del mundo de la educación que puedan ser de tu interés, así como noticias relacionadas con oposiciones. Es un espacio abierto donde podrás escribir y participar en todas las noticias y foros.

Te invitamos a registrarte y a comenzar a participar en esta red de profesionales de la educación.

Visítanos en: www.redsocial.rededuca.net



Campus Virtual

Es el aula virtual donde encontrarás todos los contenidos de los cursos, cuidadosamente revisados y actualizados por nuestro equipo de profesores y especialistas.

El campus virtual se convierte en el principal escenario de aprendizaje y es aquí donde el alumnado podrá acceder a los contenidos del curso con tan sólo un clic.

Este nuevo sistema de aprendizaje online puede facilitar el trabajo del alumnado y del equipo docente en varios sentidos:

La presentación online de la acción formativa hace posible incluir contenidos en muy diversos formatos: texto, imagen, vídeo, audio, etc.

Asimismo, el alumnado puede descargarse en pdf el temario de su curso conforme vaya avanzando en los contenidos para que pueda tenerlos guardados.

Además, el campus virtual permite establecer contacto directo con el tutor o tutora a través del sistema de comunicación por correo electrónico que también permitirá intercambiar archivos entre las partes.

El entorno virtual simplifica y agiliza la evaluación y seguimiento del alumnado, tanto para el propio alumno o alumna como para el equipo docente. Por un lado, el alumnado podrá observar su avance a lo largo del itinerario formativo y recibirá retroalimentación inmediata sobre sus resultados en las pruebas de evaluación. En segundo lugar, el equipo docente verá simplificado su trabajo, puesto que todos los datos acerca de la actividad del alumnado en la plataforma, así como los resultados de las pruebas quedan registrados de manera automática, evitando así la labor de corrección manual y permitiendo al profesor o profesora tener una visión del progreso de sus alumnos/as con tan sólo un clic.

Puede acceder como invitado a nuestro Campus Virtual a través del siguiente enlace:

<https://campusrededuca.euroinnova.edu.es>

Programa formativo

PARTE 1. SALUD DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL CUERPO HUMANO

- - Anatomía
- - - Posición anatómica
- - - Conceptos clave: planimetría, ejes del cuerpo, simetría y epónimos
- - - Tipos constitucionales del cuerpo humano
- - - Clasificación de la anatomía
- - Sistemas y aparatos de la anatomía humana
- - - Sistema óseo y funciones
- - - Aparato respiratorio
- - - Sistema cardiovascular
- - - Aparato digestivo
- - - Aparato renal
- - - Sistema endocrino
- - - Sistema nervioso
- - - La piel

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

- - Miología
- - Tejidos Musculares: liso, esquelético y cardiaco
- - - Movimientos musculares
- - Características del tejido muscular
- - - Regeneración del tejido muscular
- - El Músculo Esquelético
- - - Clasificación de los músculos esqueléticos según: forma, acción y función
- - - Acción muscular sobre el esqueleto
- - Uniones musculares
- - Tono y fuerza muscular
- - - Tono muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

- - Fundamentación teórica
- - Gasto calórico
- - Nutrientes en el deporte
- - - Hidratos de carbono
- - - Grasas
- - - Proteínas
- - - Agua y electrolitos
- - - Micronutrientes

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

- - Lesiones deportivas. Concepto
- - -Prevención de las lesiones deportivas
- - - Tratamiento de las lesiones deportivas
- - Lesiones en extremidades inferiores
- - - Lesiones en la pierna
- - - Lesiones en el pie
- - - Lesiones en el muslo
- - - Lesiones en la rodilla
- - Lesiones en extremidades superiores y tronco
- - - Lesiones en extremidad superior
- - - Lesiones en hombro
- - Lesiones en los niños
- - - Lesiones más frecuente en los niños/as
- - Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
- - - Tratamiento ortopédico de las lesiones
- - - Vendaje funcional y distintas aplicaciones deportivas
- - - Lesiones de la piel causadas por las prácticas deportivas
- - - Hidrología médica y terapias naturales complementarias

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL MASAJE

- - Introducción a la historia del masaje
- - - De Egipto al Islam
- - - Desde la Edad Media al Siglo XX

- - Introducción al masaje deportivo
- - - Técnicas de manipulación empleadas en la realización de masajes
- - Etapas para la aplicación de un masaje deportivo
- - - Claves para el masaje deportivo
- - Gimnasia para el masaje. Quiroginmasia
- - Efectos fisiológicos del masaje
- - - Estiramientos miofasciales en el deporte
- - Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje
- - - Indicaciones del masaje
- - - Contraindicaciones del masaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TIPOS DE MASAJES

- - El masaje
- - - Masaje de calentamiento
- - - Masaje de intracompetición
- - - Masaje de restauración o postcompetición
- - - Masaje de entrenamiento o intersemana
- - - Masaje como parte de un programa de fisioterapia en las lesiones
- - Automasaje en el deportista
- - Masaje ruso
- - Reflexoterapia podal en el deportista
- - - Beneficios de la reflexiología podal
- - - Contraindicaciones de la reflexología podal
- - Drenaje linfático manual
- - - Técnicas básicas en el drenaje linfático
- - Crioterapia, criomasaje y criocinética
- - - Efectos fisiológicos
- - - Indicaciones y contraindicaciones
- - - Formas de aplicación
- - Criomasaje y Criocinética
- - - Aplicación de criomasaje
- - - Indicaciones del criomasaje

- - - Contraindicaciones del criomasaaje
- - - Criocinética
- - Shiatsu. Masaje japonés
- - - Beneficios del tratamiento con shiatsu

UNIDAD DIDÁCTICA 7. VENDAJES

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

UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLA

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

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- - Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y condición física

- - - Actividad física
- - - Ejercicio físico
- - - Condición física
- - Beneficios de la actividad física
- - - Componentes de la actividad física
- - Efectos de la actividad física y la alimentación
- - - Efectos sobre la obesidad
- - - Efectos sobre la diabetes
- - - Efectos sobre la hipertensión arterial
- - Cineantropometría
- - - La antropometría
- - Ayudas ergogénicas
- - - Características

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

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

PARTE 2. BIOMECÁNICA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BIOMECÁNICA GENERAL

- - Biomecánica de los segmentos anatómicos
- - Conceptos básicos en el estudio anatómico del movimiento
- - Postura estática y dinámica
- - Cinética y cinemática
- - Métodos de estudio en biomecánica

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS DE LA BIOMECÁNICA DEPORTIVA

- - Definición e importancia de la biomecánica deportiva

- - Cinesiología y biomecánica
- - Relación entre biomecánica y actividad física

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES MATEMÁTICAS

- - El origen de los números
- - Medida de magnitudes
- - Trigonometría
- - Cálculo vectorial

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESTÁTICA, EQUILIBRIO MECÁNICO Y ESTABILIDAD

- - Consideraciones generales de la mecánica. Conceptos y tipos
- - La masa: masa gravitatoria y masa inercial
- - La fuerza y momento de una fuerza
- - Condiciones de equilibrio, primera ley de Newton
- - Tercera ley de Newton
- - Centro de masas y centro de gravedad
- - Centro de gravedad en el cuerpo humano
- - Estabilidad del equilibrio

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CINEMÁTICA

- - Fundamentos básicos de la cinemática
- - Conceptos básicos de cinemática
- - Tipos de movimientos
- - Cinemática angular (rotación)
- - Movimiento lineal y movimiento angular en el deporte
- - Cinemática aplicada al deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DINÁMICA DEL MOVIMIENTO

- - Concepto de dinámica
- - Leyes de Newton
- - Fuerzas de rozamiento
- - Impulso mecánico y cantidad de movimiento
- - Momento de inercia
- - Momento angular o cinético

- - Fuerzas ejercidas por los fluidos

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TRABAJO Y ENERGÍA

- - Energía. Historia y concepto
- - Conservación y degradación de la energía
- - Trabajo
- - Potencia
- - Eficiencia
- - Palancas
- - Poleas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL APARATO LOCOMOTOR

- - Introducción al aparato locomotor
- - Sistema óseo
- - Articulaciones y movimiento
- - Sistema muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 9. BIOMECÁNICA DE LA MARCHA HUMANA

- - La marcha humana
- - Ciclo de la marcha
- - Biomecánica de la fase de apoyo de la marcha
- - Biomecánica de la fase de oscilación de la marcha
- - Cadenas musculares implicadas en la marcha, detección de acortamientos y medidas básicas de prevención y mejora

UNIDAD DIDÁCTICA 10. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO HUMANO. COLUMNA VERTEBRAL

- - La columna cervical: anatomía y biomecánica
- - La columna dorsal y tórax: anatomía y biomecánica
- - La columna lumbar: anatomía y biomecánica

UNIDAD DIDÁCTICA 11. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO HUMANO. MIEMBROS SUPERIORES

- - Anatomía de la extremidad superior
- - Biomecánica de extremidad superior

UNIDAD DIDÁCTICA 12. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO HUMANO. MIEMBROS INFERIORES

- - Anatomía de extremidad inferior
- - Biomecánica de extremidad inferior

PARTE 3. FISIOLÓGIA APLICADA AL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS IMPLICADAS EN EL MOVIMIENTO Y E DEPORTE

- - Mecánica del movimiento
- - Fundamentos anatómicos del movimiento
- - - Planos, ejes y articulaciones
- - - Fisiología del movimiento
- - - Preparación y gasto de la energía

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLÓGIA IMPLICADA EN EL DEPORTE

- - Fisiología muscular y sistemas energéticos
- - - Sistema energético: ATP
- - Tipos de fuentes energéticas
- - - Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
- - - Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
- - - Sistema aeróbico
- - Sistemas y aparatos del cuerpo humano
- - - Sistema respiratorio
- - - Sistema cardiovascular
- - - Sistema digestivo
- - - Aparato renal
- - - Sistema endocrino
- - - Sistema nervioso

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENERGÉTICA DE LA CONTRACCIÓN MUSCULAR

- - Introducción
- - Tejido muscular
- - Clasificación muscular
- - Acciones musculares
- - Ligamentos
- - La contracción muscular

- - - Características de la unidad motora
- - - Mecanismo de transmisión neuromuscular del impulso nervioso
- - - Mecanismo de contracción muscular
- - - Relajación muscular
- - - Desarrollo gradual de la fuerza de contracción

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ADAPTACIONES ORGÁNICAS PRODUCIDAS POR EL EJERCICIO

- - El ejercicio físico
- - - Clasificación
- - - Efectos fisiológicos del ejercicio físico
- - - Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
- - - Fases del ejercicio
- - Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
- - - Adaptaciones metabólicas
- - - Adaptaciones circulatorias
- - - Adaptaciones cardíacas
- - - Adaptaciones respiratorias
- - - Adaptaciones de la sangre
- - - Adaptaciones del medio interno
- - Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
- - - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
- - - La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ADAPTACIONES ORGÁNICAS EN SITUACIONES ESPECIALES

- - Introducción al entrenamiento en situaciones especiales
- - Ritmo circadiano y desarrollo de las capacidades del deportista a nivel del mar altura media
- - Adaptación del organismo del deportista en relación al cambio del huso horario del clima en relación a la zona geográfica
- - La reacción y adaptación del deportista al frío
- - La reacción y adaptación del deportista al calor
- - Influencia de las condiciones de contaminación ambiental sobre el rendimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 6. FISIOLOGÍA APLICADA A LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

- - Nutrición deportiva

- - Hidratos de carbono
- - - Monosacáridos
- - - Oligosacáridos
- - - Polisacáridos
- - Lípidos
- - Proteínas
- - - Clasificación de las proteínas
- - - Funciones de las proteínas
- - - Aminoácidos
- - Hidratación
- - - Deshidratación
- - Minerales
- - Vitaminas
- - - Vitaminas hidrosolubles
- - - Vitaminas liposolubles
- - Suplementos deportivos
- - - Suplementos de proteínas
- - - Aminoácidos ramificados: leucina, isoleucina, valina
- - - Glutamina
- - - Arginina
- - - Carnitina
- - - HMB: β -hidroxi- β -metilbutirato
- - - Creatina
- - - Otros
- - Nutrición pre y post entrenamiento
- - - Nutrición pre entrenamiento
- - - Nutrición post entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 7. FUNDAMENTOS FISIOLÓGICOS DEL DOPAJE

- - El dopaje
- - - Definición
- - - La Agencia Mundial Antidopaje

- - - El código mundial antidopaje
- - - Sustancias prohibidas por el Comité Olímpico Internacional
- - - Motivos de la lucha antidopaje
- - - Historia del dopaje y la relación del mismo con las drogodependencias
- - Sustancias y métodos de dopaje
- - - Las sustancias dopantes. Sus metabolitos. Sus precursores
- - - Los métodos de dopaje
- - Organización de los controles de dopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 8. FISIOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO

- - Cambios en la fisionomía humana producto del envejecimiento
- - - Cambios en el aspecto exterior
- - - Cambios en la composición corporal
- - - Cambios en los signos vitales
- - - Cambios en los órganos de los sentidos
- - - Cambios en el aparato circulatorio, digestivo y en el riñón
- - - Cambios en el sistema endocrino, el sistema inmunitario y el sistema nervioso
- - - Cambios en el sistema musculoesquelético
- - Peculiaridades de las enfermedades en el anciano
- - - Enfermedades más frecuentes en el adulto mayor

UNIDAD DIDÁCTICA 9. DEPORTE Y SU IMPORTANCIA EN EL ENVEJECIMIENTO

- - Ejercicio físico y envejecimiento
- - Importancia de la actividad física
- - Prevención en la actividad física
- - Ventajas del ejercicio físico
- - Tipos de ejercicios recomendados según el perfil
- - - Recomendaciones generales
- - - Contraindicaciones
- - Adaptación de la actividad física ante diferentes anomalías frecuentes en personas mayores

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS, PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- - Introducción a las lesiones deportivas

- - Definición
- - La prevención
- - Tratamiento
- - Lesiones deportivas frecuentes
- - - Introducción
- - - Lesiones deportivas más frecuentes
- - ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
- - ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
- - Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones