



UNIVERSIDAD
NEBRIJA



Formación
Permanente del
Profesorado.
.es

PROGRAMA FORMATIVO

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

Más información en: www.formacionpermanentedelprofesorado.es

(+34) 958 050 202



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

Duración: 425 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 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 establece un acercamiento a los contenidos indispensables sobre la salud deportiva. Con este Postgrado en Actividades Deportivas Saludables: La Gimnasia Correctiva y Postural obtendrás formación específica en la materia.

A quién va dirigido

El presente Postgrado en Actividades Deportivas Saludables: La Gimnasia Correctiva y Postural está dirigido a todos aquellos profesionales del entorno del ejercicio físico que deseen seguir formándose en la materia, así como a cualquier persona interesada en formar parte de este ámbito que quiera adquirir conocimientos más específicos sobre gimnasia correctiva.

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.

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.

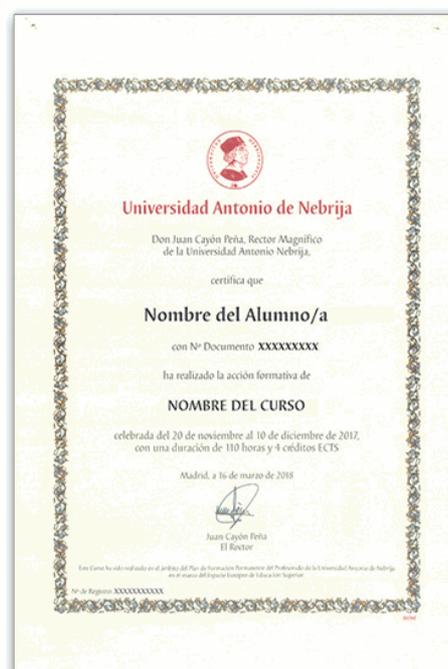
Para que te prepara

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.

Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Postgrado en Actividades Deportivas Saludables: La Gimnasia Correctiva y Postural con 300 horas expedida por Euroinnova Business School y Avalada por la Escuela Superior de Cualificaciones Profesionales - 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 'Monitor de Gimnasia Correctiva y Postural'

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. GIMNASIA CORECTIVA Y POSTURAL

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. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

- - Introducción al sistema muscular
- - Tejido muscular
- - Clasificación muscular
- - - Según el tipo de fibra
- - - Según la ubicación
- - - Según la función

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

- - 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

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

- - 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 segme
- - 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 metaból consume más energía metabólica (ATP). El ATP (adenosintrifosfato) puede venir de var dependiendo de cada proceso, cada uno con diferente finalidad. El metabolismo anaeró 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

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

- - - 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

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

- - 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

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

- - - 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

PARTE 2. SALUD DEPORTIVA

MÓDULO 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

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

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

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

- - - 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

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

- - Masaje ruso
- - Reflexoterapia podal en el deportista
- - - Beneficios de la reflexiología podal
- - - Contraindicaciones de la reflexiología podal
- - Drenaje linfático manual
- - - Técnicas básicas en el drenaje linfático
- - Crioterapia, criomasaaje y criocinética
- - - Efectos fisiológicos
- - - Indicaciones y contraindicaciones
- - - Formas de aplicación
- - Criomasaaje y Criocinética
- - - Aplicación de criomasaaje
- - - Indicaciones del criomasaaje
- - - 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

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

- - - 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

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

- - Calambre, agotamiento y golpe de calor
- - - Calambres por el calor
- - - Agotamiento por el calor
- - - Golpe de calor