

PRACTICAS DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

MODALIDAD TELEFORMACIÓN

HORAS: 15

Objetivos

- Concienciar de la importancia que tiene el ejercicio físico y sus efectos saludables
- Generar hábitos que faciliten el inicio y mantenimiento de la actividad física
- Conocer los mitos y leyendas acerca de “formas de hacer ejercicio físico”, que no son más que falsas creencias que de ningún modo se acercan a la realidad
- Conocer la anatomía normal de la columna vertebral, así como la postura fisiológica de la persona
- Aprender distintas técnicas para medir la frecuencia cardiaca durante la práctica de actividades físicas
- Conocer ejercicios de acondicionamiento muscular y flexibilidad utilizando los principales grupos musculares del cuerpo humano
- Concienciar de la importancia de realizar ejercicios de estiramiento antes (calentamiento), durante y al final de cualquier tipo de actividad física o plan de entrenamiento
- Conocer cómo influye en nuestro estado de salud física, psíquica y emocional el hecho de mantener una alimentación sana y practicar ejercicio físico
- Concienciar de la importancia de realizar acciones de prevención en entornos laborales para evitar accidentes y lesiones
- Conocer pautas correctas de higiene postural
- Identificar las características y los efectos del estrés laboral en el organismo humano y aprender a minimizarlo
- Practicar técnicas de respiración, relajación, concentración, estiramientos estáticos y dinámicos.

CONTENIDOS

- **Cuestionario de Evaluación Inicial**
- **MÓDULO 1. BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA SALUD**
- TEMA 1. Cuestiones básicas del ejercicio físico
- TEMA 2. Creación de hábitos de práctica de ejercicio físicos
- TEMA 3. Efectos saludables del ejercicio físico
- TEMA 4. Beneficios del ejercicio físico
- TEMA 5. Beneficios fisiológicos
- TEMA 6. Beneficios sobre el corazón
- TEMA 7. Beneficios sobre el sistema circulatorio
- TEMA 8. Beneficios sobre el aparato locomotor
- TEMA 9. Beneficios sobre el metabolismo
- TEMA 10. Beneficios sobre los aspectos psicosociales
- TEMA 11. Beneficios sobre los aspectos psicológicos
- *Actividades Adicionales y Refuerzo*
- **Cuestionario Intermedio 1**
- **HORAS MÓDULO 1: 1 horas**

CONTENIDOS

- **MÓDULO 2: PREPARACIÓN AL EJERCICIO Y REALIZACIÓN CORRECTA, SEGURA Y EFECTIVA DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS**
- TEMA 1. Calentamiento y vuelta a la calma
- TEMA 2. Importancia del calentamiento físico
- TEMA 3. Efectos del calentamiento físico
- TEMA 4. Componentes del calentamiento físico
- TEMA 5. Protocolos de calentamiento
- TEMA 6. Protocolos de vuelta a la calma
- TEMA 7. Realización correcta y segura de los ejercicios físicos
- TEMA 8. Columna vertebral
- TEMA 9. Principios generales al diseñar ejercicios físicos
- TEMA 10. Acondicionamiento muscular abdominal
- TEMA 11. Acondicionamiento muscular lumbar
- TEMA 12. Postura corporal
- TEMA 13. Postura corporal equilibrada
- TEMA 14. Factores que alteran la postura
- *Actividades Adicionales y Refuerzo*
- **Cuestionario Intermedio 2**
- **HORAS MÓDULO 2: 3 horas**

CONTENIDOS

- **MÓDULO 3. CAPACIDADES FÍSICAS RELACIONADAS CON LA SALUD INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS**
- TEMA 1. Cuestiones básicas sobre la condición física
- TEMA 2. Condición física y salud
- TEMA 3. Principales hábitos de salud
- TEMA 4. Factores intervinientes en la condición física
- TEMA 5. Resistencia cardio-respiratoria
- TEMA 6. Definición
- TEMA 7. Variables
- TEMA 8. Cómo controlar la intensidad cardiaca
- TEMA 9. Cómo medir la frecuencia cardiaca
- TEMA 10. Fórmulas para calcular el rango de pulsaciones
- TEMA 11. Acondicionamiento físico general
- TEMA 12. Cualidades físicas básicas
- TEMA 13. Fuerza muscular
- TEMA 14. Resistencia
- TEMA 15. Velocidad
- TEMA 16. Flexibilidad
- *Actividades Adicionales y Refuerzo*
- **Cuestionario Intermedio 3**
- **HORAS MÓDULO 3: 2 horas**

CONTENIDOS

- **MÓDULO 4. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES LABORALES A TRAVÉS DE LA VIDA SALUDABLE**
- TEMA 1. Objetivos de un programa de vida saludable
- TEMA 2. Preparación de un programa de vida saludable
- TEMA 3. Alimentación
- TEMA 4. La dieta Mediterránea
- TEMA 5. El ejercicio físico
- TEMA 6. Prevención de lesiones
- TEMA 7. Trabajo y salud
- TEMA 8. Condiciones de trabajo
- TEMA 9. Prevención de riesgos laborales
- TEMA 10. Prevención de riesgos laborales
- *Actividades Adicionales y Refuerzo*
- **Cuestionario Intermedio 4**
- **HORAS MÓDULO 4: 4 horas**

CONTENIDOS

- **MÓDULO 5. HÁBITOS POSTURALES**
- TEMA 1. Postura correcta
- TEMA 2. La alineación postural
- TEMA 3. Definición de alineación postural
- TEMA 4. Correcta posición vertical
- TEMA 5. Efectos del trabajo de la fuerza-resistencia y de la flexibilidad sobre el concepto de salud
- *Actividades Adicionales y Refuerzo*
- **Cuestionario Intermedio 5**
- **HORAS MÓDULO 5: 2 horas**

CONTENIDOS

- **MÓDULO 6. RELAJACIÓN POSTURAL. INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS**

- TEMA 1. Técnicas de respiración. Control de estrés
- TEMA 2. Definición de estrés
- TEMA 3. Componentes del estrés
- TEMA 4. Tipos de estrés
- TEMA 5. Características del estrés laboral
- TEMA 6. Efectos del estrés
- TEMA 7. Cómo minimizar el estrés laboral
- TEMA 8. Técnicas de respiración
- TEMA 9. Técnicas de relajación y concentración
- TEMA 10. Movimientos estáticos (recolocación corporal)
- TEMA 11. Movimientos dinámicos (trabajos de estiramientos)
- TEMA 12. Equilibrio y estiramientos dinámicos
- TEMA 13. Ejemplos de ejercicios dinámicos
- *Actividades Adicionales y Refuerzo*
- **Cuestionario Intermedio 6**
- **HORAS MÓDULO 6: 3 horas**
- **Cuestionario de Evaluación Final**