

PRÁCTICAS DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

Duración: 15 horas

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

TEMA6. 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

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

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

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

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

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

Cuestionario de Evaluación Final

EJERCICIOS TOTALES: 8 = 1 Inicial + 6 Intermedios + 1 Final