



Gimnasia terapéutica

Sku: 1253ID

Horas: 20

OBJETIVOS

Desarrollar en el alumnado una comprensión integral de la gimnasia terapéutica, sus fundamentos, aplicaciones y beneficios, promoviendo actitudes positivas hacia su práctica y capacitando para el diseño básico de ejercicios adaptados a diferentes necesidades de salud.

Fomentar la movilidad funcional y la autonomía personal mediante la realización de ejercicios de movilidad activa adaptados a las capacidades individuales.

Desarrollar competencias básicas para la práctica segura y efectiva del fortalecimiento muscular, reconociendo su importancia para la salud, la funcionalidad física y la adopción de un estilo de vida activo y saludable.

Desarrollar conocimientos, habilidades y estrategias prácticas para mejorar y mantener el equilibrio corporal, promoviendo la movilidad, la prevención de caídas y la integración de ejercicios adaptados en la vida diaria de acuerdo con las capacidades individuales.

Desarrollar competencias teóricas y prácticas en el entrenamiento de resistencia, comprendiendo sus fundamentos fisiológicos, tipos, métodos de aplicación, evaluación y prevención de riesgos, con el fin de diseñar y ejecutar programas adaptados a diferentes necesidades y niveles de condición física.

Desarrollar conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para comprender la función respiratoria, su importancia en la salud integral, y aplicar adecuadamente técnicas y ejercicios respiratorios adaptados a diferentes contextos y necesidades individuales, promoviendo hábitos de respiración consciente como parte de un estilo de vida saludable o intervenciones terapéuticas.

Desarrollar competencias para aplicar y promover ejercicios circulatorios adaptados, con el fin de prevenir complicaciones asociadas a la inmovilidad o el sedentarismo, mejorando la circulación y el bienestar de personas con movilidad reducida en distintos contextos de atención.

Promover la comprensión, aplicación y valoración de la relajación como una herramienta efectiva para el bienestar integral, a través del conocimiento de sus beneficios, técnicas y

posibilidades de integración en distintos contextos y perfiles personales.

Desarrollar competencias teóricas y prácticas en entrenamiento funcional que permitan comprender sus fundamentos, aplicar técnicas seguras, diseñar rutinas personalizadas y evaluar la funcionalidad del usuario, con el fin de mejorar su condición física, prevenir lesiones y fomentar la autonomía en distintos contextos.

Desarrollar las competencias teóricas y prácticas necesarias para evaluar, entrenar y mejorar el control postural, comprendiendo sus fundamentos, sistemas implicados, alteraciones comunes y aplicando técnicas y ejercicios adecuados a las necesidades individuales.

Adquirir los conocimientos teóricos y habilidades prácticas necesarios para comprender el funcionamiento del sistema linfático y aplicar de manera segura y efectiva diversas técnicas de estimulación linfática, con el fin de promover la salud integral, el bienestar y la mejora de condiciones relacionadas con dicho sistema.

CONTENIDOS

Unidad 1. Introducción a la gimnasia terapéutica

- 1.1. ¿Qué es la gimnasia terapéutica?
- 1.2. Beneficios para la salud física y mental
- 1.3. Indicaciones y contraindicaciones
- 1.4. Normas de seguridad y preparación del entorno
- 1.5. Elementos domésticos como recursos para el ejercicio

Unidad 2. Ejercicios de movilidad activa

- 2.1. Concepto y objetivos
- 2.2. Movilización articular global
- 2.3. Ejercicios prácticos con toallas, palos de escoba y sillas
- 2.4. Adaptación a diferentes niveles de movilidad

Unidad 3. Ejercicios de fortalecimiento muscular

- 3.1. Principios básicos del fortalecimiento
- 3.2. Trabajo de tren superior e inferior
- 3.3. Uso de botellas de agua, bolsas de legumbres y bandas caseras
- 3.4. Ejercicios isométricos y dinámicos

Unidad 4. Ejercicios de equilibrio

- 4.1. Importancia del equilibrio y prevención de caídas
- 4.2. Ejercicios estáticos y dinámicos
- 4.3. Uso de cojines, sillas y puntos de apoyo
- 4.4. Adaptaciones para personas mayores

Unidad 5. Ejercicios de resistencia

- 5.1. ¿Qué es la resistencia y cómo se entrena?
- 5.2. Caminatas en el lugar y circuitos simples

5.3. Subir y bajar escalones, desplazamientos con objetos

5.4. Medición del esfuerzo percibido

Unidad 6. Ejercicios respiratorios

6.1. Control y conciencia respiratoria

6.2. Técnicas de respiración profunda y diafragmática

6.3. Uso de globos, botellas con pajitas, velas, etc.

6.4. Integración de respiración en otros ejercicios

Unidad 7. Ejercicios circulatorios

7.1. Activación del retorno venoso

7.2. Movimientos de bombeo con piernas y brazos

7.3. Ejercicios con elevación y presión alterna

7.4. Importancia para personas con movilidad reducida

Unidad 8. Ejercicios de relajación

8.1. Técnicas básicas de relajación muscular

8.2. Ejercicios guiados de respiración y conciencia corporal

8.3. Uso de música, luz tenue y elementos suaves (mantas, cojines)

8.4. Visualización y estiramientos suaves

Unidad 9. Ejercicios funcionales

9.1. Entrenamiento basado en actividades de la vida diaria (AVD)

9.2. Simulación de tareas domésticas como parte del ejercicio

9.3. Transferencias, levantar objetos, estirarse y agacharse

9.4. Secuencias prácticas con elementos reales del hogar

Unidad 10. Ejercicios de control postural

10.1. Qué es la higiene postural

10.2. Alineación corporal básica

10.3. Ejercicios con apoyo en paredes, sillas y espejos

10.4. Correcciones en la postura al estar sentado/a, de pie o al caminar

Unidad 11. Drenaje linfático y estimulación del sistema linfático

11.1. ¿Qué es el drenaje linfático y por qué es importante?

11.2. Beneficios del drenaje linfático en el hogar

11.3. Técnicas básicas de auto-drenaje con movimientos suaves

11.4. Ejercicios que favorecen la circulación linfática con elementos domésticos