



## 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