



Prácticas de actividad física saludable.

Sku: PA325

Horas: 15

Formato: HTML

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

- **Unidad 1. Beneficios del ejercicio físico en la salud.**
 - Cuestiones básicas del ejercicio físico
 - Creación de hábitos de práctica de ejercicio físicos

- Efectos saludables del ejercicio físico
 - Beneficios del ejercicio físico
 - Beneficios fisiológicos
 - Beneficios sobre el corazón
 - Beneficios sobre el sistema circulatorio
 - Beneficios sobre el aparato locomotor
 - Beneficios sobre el metabolismo
 - Beneficios sobre los aspectos psicosociales
 - Beneficios sobre los aspectos psicológicos
- **Unidad 2. Preparación al ejercicio y realización correcta, segura y efectiva de los ejercicios físicos.**
 - Calentamiento y vuelta a la calma
 - Importancia del calentamiento físico
 - Efectos del calentamiento físico
 - Componentes del calentamiento físico
 - Protocolos de calentamiento
 - Protocolos de vuelta a la calma
 - Realización correcta y segura de los ejercicios físicos
 - Columna vertebral
 - Principios generales al diseñar ejercicios físicos
 - Acondicionamiento muscular abdominal
 - Acondicionamiento muscular lumbar
 - Postura corporal
 - Postura corporal equilibrada
 - Factores que alteran la postura
- **Unidad 3. Capacidades físicas relacionadas con las salud, introducción y objetivos.**
 - Cuestiones básicas sobre la condición física
 - Condición física y salud
 - Principales hábitos de salud
 - Factores intervinientes en la condición física
 - Resistencia cardio-respiratoria
 - Definición
 - Variables
 - Cómo controlar la intensidad cardiaca
 - Cómo medir la frecuencia cardiaca
 - Fórmulas para calcular el rango de pulsaciones
 - Acondicionamiento físico general
 - Cualidades físicas básicas
 - Fuerza muscular
 - Resistencia
 - Velocidad
 - Flexibilidad
- **Unidad 4. Prevención de accidentes laborales a través de la vida saludable.**
 - Objetivos de un programa de vida saludable
 - Preparación de un programa de vida saludable
 - Alimentación
 - La dieta Mediterránea
 - El ejercicio físico
 - Prevención de lesiones
 - Trabajo y salud
 - Condiciones de trabajo
 - Prevención de riesgos laborales
 - Prevención de riesgos laborales
- **Unidad 5. Hábitos posturales.**
 - Postura correcta
 - La alineación postural

- Definición de alineación postural
- Correcta posición vertical
- Efectos del trabajo de la fuerza-resistencia y de la flexibilidad sobre el concepto de salud
- **Unidad 6. Relajación postural introducción y objetivos.**
 - Técnicas de respiración. Control de estrés
 - Definición de estrés
 - Componentes del estrés
 - Tipos de estrés
 - Características del estrés laboral
 - Efectos del estrés
 - Cómo minimizar el estrés laboral
 - Técnicas de respiración
 - Técnicas de relajación y concentración
 - Movimientos estáticos (recolocación corporal)
 - Movimientos dinámicos (trabajos de estiramientos)
 - Equilibrio y estiramientos dinámicos
 - Ejemplos de ejercicios dinámicos