

Categorías: Sanidad

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

Introducción a la gimnasia terapéutica ¿Qué es la gimnasia terapéutica? Beneficios para la salud física y mental Indicaciones y contraindicaciones Normas de seguridad y preparación del entorno Elementos domésticos como recursos para el ejercicio Ejercicios de movilidad activa Conceptos y objetivos de movilidad activa Ejercicios prácticos con toallas, palos de escoba y sillas Adaptación a diferentes niveles de movilidad Ejercicios de fortalecimiento muscular Principios básicos del fortalecimiento Trabajo de tren superior

inferior Uso de botellas de agua, bolsas de legumbres y bandas caseras Ejercicios
isométricos y dinámicos Ejercicios de equilibrio Importancia del equilibrio y prevención de
caídas Ejercicios estáticos y dinámicos Uso de cojines, sillas y puntos de apoyo
Adaptaciones para personas mayores Ejercicios de resistencia ¿Qué es la resistencia y cómo
se entrena? Caminatas en el lugar y circuitos simples Subir y bajar escalones,
desplazamientos con objetos Medición del esfuerzo percibido Ejercicios respiratorios Control
y conciencia respiratoria Técnicas de respiración profunda y diafragmática Uso de globos,
botellas con pajitas, velas, etc. Integración de respiración en otros ejercicios Ejercicios
circulatorios Activación del retorno venoso Movimientos de bombeo con piernas y brazos
Ejercicios con elevación y presión alterna Importancia para personas con movilidad
reducida Ejercicios de relajación Técnicas básicas de relajación muscular Ejercicios guiados
de respiración y conciencia corporal Uso de música, luz tenue y elementos suaves (mantas,
cojines) Visualización y estiramientos suaves Ejercicios funcionales Entrenamiento basado
en actividades de la vida diaria (AVD) Simulación de tareas domésticas como parte del
ejercicio Transferencias, levantar objetos, estirarse y agacharse Secuencias prácticas con
elementos reales del hogar Ejercicios de control postural Qué es la higiene postural
Alineación corporal básica Ejercicios con apoyo en paredes, sillas y espejos Correcciones en
la postura al estar sentado/a, de pie o al caminar Drenaje linfático y estimulación del
sistema linfático ¿Qué es el drenaje linfático y por qué es importante? Beneficios del
drenaje linfático en el hogar Técnicas básicas de auto-drenaje con movimientos suaves
Ejercicios que favorecen la circulación linfática con elementos domésticos