

CURSO DE FORMACIÓN ESPECÍFICA

EN

DIRECCIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO SALUDABLE EN

NIÑOS Y ADULTOS



Prof. Dr. D. Antonio Jesús Casimiro Andújar
Sportis. Formación Deportiva

2010

Organiza

Sportis. Formación Deportiva.
Departamento de Didácticas Específicas de la Universidad de A Coruña.
Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de Galicia



Área de Expresión Corporal
Departamento de Didácticas Específicas
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



Curso de Formación Específica en Dirección y Programación del Ejercicio Físico Saludable en
Niños y Adultos

1

www.sportis.es

FICHA DEL CURSO

Curso de Formación Específica en Dirección y Programación del Ejercicio Físico Saludable en Niños y Adultos					
Duración del curso	200 horas	Modalidad curso	A distancia	Precio	300 € Consultar descuentos
Créditos	20 créditos	Becas	N.D.	Matrícula	Abierta
Equivalencia Créditos	1 c. = 10 Horas	Duración	1 año	Código	C-007
Entidades co-organizadoras	- Departamento de Didácticas Específicas de la Universidad de A Coruña - Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y Ciencias de la Actividad Física y Deporte de Galicia				
Profesor	Prof. Dr. Antonio Jesús Casimiro Andújar (Universidad de Almería)				
Sistema evaluación	Cuestionarios de autoevaluación Cuestionario final Trabajo fin de curso				
Requisitos acceso	Graduado escolar o graduado en ESO				
Diploma otorgado	Diploma de Formación Específica en Dirección y Programación del Ejercicio Físico Saludable en Niños y Adultos				
Bareable para Oposiciones	Si	Diploma Oficial	Sportis. Formación Deportiva		

Descripción del curso

El *Curso de Formación Específica en Dirección y Programación del Ejercicio Físico Saludable en Niños y Adultos* capacita al alumno para un mejor desempeño profesional en el ámbito de la programación del ejercicio físico saludable desde la niñez hasta la adultez.

El alumno adquirirá los pilares básicos de la dirección y programación de la actividad física para la mejora de la calidad de vida. El curso profundiza en las justificaciones científicas que evidencian que el ejercicio físico, realizado de forma correcta, fomenta la salud individual y colectiva. Se proporciona al alumno los conocimientos teórico-prácticos y las pautas metodológicas oportunas para poder desarrollar programas de ejercicio físico saludable con todas las poblaciones.

El curso se divide en 9 módulos que versarán sobre distintos contenidos del ámbito de la salud. En el primer módulo se ofrece al alumno una visión global de las características de la actividad física saludable. Se introduce la terminología básica que

se debe conocer, se indaga en los indicadores del estado de salud y en la clasificación de las enfermedades, y se analizan los mitos y falsas creencias existentes actualmente en el ámbito del deporte salud.

En el segundo módulo se realiza un profundo análisis acerca del estilo de vida de la sociedad actual, destacando los hábitos saludables y los no saludables.

Posteriormente en el módulo III y IV el alumno adquirirá todo el conocimiento relativo para obtener un mejor desempeño en la programación de la actividad física saludable en el entorno escolar. A la vez de conocer los distintos modelos de Educación Física para la salud. También se indagará en el entrenamiento deportivo en niños y jóvenes, desde una óptica de vista técnica, metodológica, fisiológica y psico-emocional.

Adentrándose ya en el ecuador del curso, el docente aborda de forma específica la columna vertebral y su importancia para la salud de las personas. Se realiza un estudio de la estática y dinámica corporal detectando las posibles patologías que pueden presentar los sujetos en relación a la alineación ósea y descompensaciones musculares.

En el módulo VI se analizan detenidamente las distintas patologías y enfermedades cardiovasculares, osteoarticulares, metabólicas y respiratorias asociadas al sedentarismo y presentes en la mayoría de los casos en personas mayores y adultos.

Seguidamente, se indaga en aspectos metodológicos relacionados con la programación del ejercicio físico para la salud y la calidad de vida.

Por último, el módulo VIII abordará el ámbito de las lesiones deportivas y los ejercicios desaconsejados desde el punto de vista de una actividad física saludable. Mientras que el módulo IX centra su interés en la dirección del ejercicio físico en personas mayores, ofreciendo al alumno las pautas metodológicas para la programación del ejercicio en este tipo de población.

En definitiva, un curso donde el alumno podrá esclarecer numerosas cuestiones que se le plantean en su labor diaria, tales como: Toda la práctica físico-deportiva, ¿es saludable?, ¿Qué tipo de actividad física es la más adecuada para cada persona, en función de sus circunstancias personales?, ¿Cómo incide el estilo de vida en la salud de las personas?, Educación para la salud en la escuela, ¿realidad o ficción?, ¿Cómo influye una correcta educación postural en la salud de las personas?, ¿Cómo actuar físicamente con personas adultas con determinados problemas de salud?, ¿Cómo podemos prevenir accidentes y lesiones deportivas?, ¿Qué tipo de ejercicios deberían

estar desaconsejados en nuestras prácticas habituales?, ¿Cómo desarrollar la condición física desde un prisma saludable y no exclusivamente para el rendimiento deportivo?, Las actividades que se realizan habitualmente en los gimnasios, ¿son siempre saludables?...

Competencias básicas

El alumno con la realización de este curso alcanzará las siguientes competencias básicas que le ayudarán a acceder al mercado laboral, convirtiéndolo en un profesional más formado, competente, capacitado y cualificado.

- Ser capaz de realizar un programa de ejercicio físico saludable para un niño o/y adulto.
- Conocer los beneficios de una correcta actividad física en la salud en niños, adultos y mayores.
- Comprender la importancia de un estilo de vida activo para la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.
- Conocer los riesgos de una práctica inadecuada de ejercicio físico.
- Diseñar programas de acondicionamiento físico saludable para la población general, en función de su edad, y para poblaciones especiales, en función de su estado de salud.
- Aplicar las oportunas adaptaciones curriculares con alumnos con necesidades educativas especiales.
- Incorporar los últimos avances científicos en el campo del ejercicio físico saludable.
- Desarrollar programas de entrenamiento personalizado con el objetivo de mejorar la condición física y la salud.
- Transmitir a los profesionales de distintos ámbitos (salud, educación física, deporte, fitness) las directrices básicas para la correcta prescripción de ejercicio físico saludable

- Analizar los principios fisiológicos y metodológicos del entrenamiento, enfatizando su aplicación en edad escolar.
- Conocer la adaptación del organismo infantil y adulto ante el esfuerzo
- Marcar las pautas del acondicionamiento físico en función de las fases sensibles.
- Conocer los factores del entrenamiento deportivo en la infancia.
- Profundizar en las cualidades a trabajar durante el proceso de iniciación deportiva.
- Promover hábitos autónomos de AF orientados a la salud.

Dirección

Sportis. Formación Deportiva

Profesorado

Prof. Dr. Antonio Jesús Casimiro Andújar (Universidad de Almería)



Currículo del profesor

- Profesor Titular de la Universidad de Almería.
- Licenciado en Educación Física.
- Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Miembro honorífico de la Academia Báltica de Ciencias de la Educación, formada por científicos de 28 países.
- Premio extraordinario de tesis doctoral de la Universidad de Granada.
- Director de varios proyectos y contratos de investigación subvencionados.
- Director del Centro de Documentación y Exposición de los Juegos Mediterráneos.

- Co-director del Máster en Dirección de Entidades e Instalaciones Deportivas (Universidad de Almería- Universidad de Granada).
- Co-director del Curso de Posgrado "Especialista en actividad física, salud y calidad de vida (C.B. Estudiantes y Universidad Autónoma de Madrid).
- Co-director del curso de Enseñanzas Propias "Entrenamiento personal orientado a la salud" (Universidad de Almería).
- Miembro del grupo de trabajo "Actividad física y deporte en el ámbito laboral", dentro del plan integral de promoción del deporte y de la actividad física del Gobierno español (Consejo Superior de Deportes, 2009)
- Profesor de Máster y doctorado en diferentes universidades.
- Profesor de Magíster en Universidad de La Frontera –Temuco-, Chile.
- Autor de numerosas publicaciones y ponente habitual en diferentes cursos y congresos nacionales e internacionales.
- Más de 50 conferencias impartidas, independientes de Congresos, en España y en el extranjero.
- En la actualidad (2010) preparador físico de Víctor Fernández (campeón del mundo júnior y bi-subcampeón del mundo absoluto de windsurf –olas-; en la actualidad figura 1º en el campeonato del mundo) y Carlos Tejada (campeón de Europa de natación -1500 m- para discapacitados psíquicos)
- Monitor o entrenador federado diferentes deportes (baloncesto, culturismo, vela, windsurf, atletismo, socorrismo, natación, voleibol, ...).
- Autor y coordinador de numerosos libros sobre el ejercicio físico y la salud.
- Autor de numerosos artículos publicados en revistas técnico-científicas.

Entidades co-organizadoras

Departamento de Didácticas Específicas de la Universidad de A Coruña

Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de Galicia.

Área de Expresión Corporal
Departamento de Didácticas Específicas
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



Curso de Formación Específica en Dirección y Programación del Ejercicio Físico Saludable en Niños y Adultos

Requisitos de acceso

Graduado Escolar o Título de E.S.O.

Sistema de evaluación

Cuestionarios de autoevaluación, Cuestionario final de evaluación y trabajo final teórico-práctico.

Coste matrícula

- ☐ 210 € (Colegiados Ciencias del Deporte y Educación Física)
- ☐ 250 € (Estudiantes)
- ☐ 285 € (Socios Sportis). Hazte socio gratuitamente y disfruta de este descuento!
- ☐ 300 € (Profesionales)

Garantía de nuestra formación

Nuestra principal garantía es la **formación sólida y adaptada a la demanda laboral** de la sociedad actual. El **material didáctico** entregado al alumno es de alta calidad y el mismo se basa en un modelo de aprendizaje basado en competencias. De tal manera, que una vez realizado el curso, el alumno estará **formado, capacitado** y será **competente** para afrontar las distintas situaciones que le puedan surgir en su ámbito laboral.

Nuestros **docentes** son **profesores de distintas universidades** con gran vocación y entusiastas de la formación continua, dedicando altruistamente su tiempo libre a la formación de los alumnos y profesionales del deporte y la Educación Física.

Nuestros alumnos están en **contacto directo** con el docente del curso, sin intermediarios, para que el mismo le resuelva todas sus dudas.

Sportis **no es una empresa** y por tanto sus **finés no son económicos**, su única preocupación es ofrecer la mejor calidad en materia de formación a los profesionales del deporte y la Educación Física.

Sportis está realizando los trámites necesarios con el **Ministerio de Educación** y distintas administraciones educativas para el reconocimiento de sus cursos.

Los Cursos de Formación Específica de Sportis están co-organizados por el **Departamento de Didácticas Específicas de la Universidad de A Coruña** y el **Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de Galicia**.

Sportis **garantiza la mejor relación calidad-precio**. Si encuentra un curso más económico que el nuestro, le devolveremos su dinero. *El curso debe contener el mismo número de horas y temario similar

Certificación otorgada

El alumno obtendrá, una vez superado el curso con éxito, un diploma acreditativo de su formación. El diploma estará firmado y sellado por el Director General de Sportis. Formación Deportiva y el Director del Departamento de Didácticas Específicas de la Universidad de A Coruña, siendo baremable para concursos de oposiciones. En él se incluirá la carga lectiva del curso así como el año de finalización de los estudios. En la parte posterior del mismo, se indicará el número de registro y los módulos abordados dentro del curso con indicación de la carga horaria.

Más información

Sportis. Formación Deportiva
Email: secretariasportis@yahoo.es
Tlf.: 0034-645-973-846

¿Cómo inscribirse?

1. Rellena el formulario de inscripción con tus datos.
2. Realiza el ingreso de la cuota de la matrícula (más gastos de envío, sólo alumnos residentes fuera de España/Portugal) en el número de cuenta de Sportis Caixa Galicia IBAN ES36 2091-0395-27-3040002773 indicando en el concepto tu nombre y apellidos.
3. Remítenos por **email** (secretariasportis@yahoo.es) o por **correo ordinario** (Sportis. Formación Deportiva C/ José Pascual López nº 4 13 H c.p. 15008 A Coruña) los siguientes documentos: hoja inscripción, resguardo bancario, fotocopia DNI y justificante de descuento en la cuota de la matrícula (si

procede).

4. Posteriormente te enviaremos un email para confirmarte la aceptación de tu matrícula y recibirás en el plazo de una semana todo el material didáctico del curso.

HOJA INSCRIPCIÓN CURSO C-007

APELLIDOS: _____

NOMBRE: _____

DOMICILIO: _____

C.P.: _____ **LOCALIDAD:** _____

PROVINCIA: _____

TELÉFONO MÓVIL: _____

EMAIL: _____

DNI/NIF: _____ **FECHA NACIMIENTO:** _____

TITULACIÓN ACADÉMICA: _____

CENTRO DE ESTUDIOS/ TRABAJO: _____

PROFESIÓN: _____

CUOTA: ☐ 210 € (Colegiados) ☐ 250 € (Estudiantes) ☐ 285 € (Socios Sportis) ☐ 300 € (Profesionales)
☐ Deseo hacerme gratuitamente socio Sportis Fdo. (Firma aquí)

TEMARIO DEL CURSO

Tema 1: ASPECTOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

- 1.- Introducción: Actividad física y salud en la sociedad actual
- 2.- Conceptualización
- 3.- Indicadores del estado de salud
- 4.- Enfermedades del consumo
- 5.- Relación de la salud con la Actividad Física y el Deporte
- 6.- Mitos y falsas creencias en la práctica de ejercicio físico
- 7.- Efectos de la actividad física en los adultos
- 8.- Riesgos de la actividad física
- 9.- Actividad física y salud en el ámbito laboral

TEMA 2. ACTIVIDAD FÍSICA, ESTILO DE VIDA Y SALUD

- 1.- Estilo de vida en la sociedad posmoderna
- 2.- Influencia de los hábitos de vida en la salud y en la condición física
 - 2.1.- Tabaco
 - 2.2.- Alcohol
 - 2.3.- Tiempo libre, sedentarismo y práctica de actividad física
 - 2.4.- Alimentación
 - 2.5.- Higiene

TEMA 3.- ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN EL ÁMBITO ESCOLAR

- 1.- Educación para la salud como tema transversal
- 2.- Educación para la salud (EpS) en la escuela, en la casa y en la calle
- 3.- Relación entre EpS y Educación Física (EF)
- 4.- Educación Física orientada a la salud: nuevos enfoques metodológicos
- 5.- EF con un enfoque de salud: ¿realidad o ficción?
- 6.- Contenidos de una EF orientada a la salud
- 7.- Modelos de EF y salud
- 8.- Un marco de tratamiento para la práctica
- 9.- Propuesta de un programa de EpS en la EF escolar
- 10.- Desarrollo del programa de ejercicio físico y salud elaborado por los alumnos
- 11.- Juegos propuestos sobre el tratamiento de la salud a través del juego

TEMA 4. DESARROLLO DEL ACONDICIONAMIENTO FISICO EN LA EDAD ESCOLAR

1. Relación entre actividad física y la salud del escolar
2. Desarrollo evolutivo: características fisiológicas y psicoemocionales de los niños de Educación Primaria
2. Respuestas fisiológicas del niño durante la práctica físico-deportiva
3. Desarrollo de la condición física en función de dichas características.
 - 3.1.- Componentes de la condición física-salud.
4. La iniciación deportiva
- 5.-Especialización precoz

6. Efectos de la actividad física en la infancia y adolescencia

TEMA 5.- COLUMNA VERTEBRAL Y EJERCICIO FÍSICO

- 1.- Introducción
- 2.- Evolución postural
- 3.- Justificación de una educación postural en el ámbito escolar
- 4.- Adopción de posturas cotidianas y su influencia en la disposición raquídea
 - 4.1.- La sedentación: sentado
 - 4.2.- Las posturas en decúbito: acostado
5. Intervención en la mejora postural de los escolares
- 6.- Percepción de la actitud postural
- 7.- Adaptaciones curriculares en escolares con alteraciones posturales en la columna vertebral
 - 7.1.- Hipercifosis dorsal
 - 7.2.- Hiperlordosis lumbar
 - 7.3.- Escoliosis
- 8.- Beneficios de la actividad física en el medio acuático
- 9.- Columna vertebral y medio acuático
 - 9.1.- Ejercicios en el medio acuático ante actitudes cifóticas
 - 9.2.- Ejercicios en el medio acuático ante actitudes lordóticas y/o lumbalgias

Tema 6. ADAPTACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ANTE DIFERENTES ANOMALÍAS FRECUENTES EN ADULTOS Y MAYORES

1. Introducción
2. Patologías cardiovasculares
 - 2.1. Arteriosclerosis y cardiopatía coronaria
 - 2.2. Hipertensión
 - 2.3. Hiperlipidemia
 - 2.4. Flebopatía (varices)
- 3.- Patologías metabólicas
 - 3.1. Obesidad
 - 3.2. Diabetes
 - 3.3. Gota

Curso de Formación Específica en Dirección y Programación del Ejercicio Físico Saludable en Niños y Adultos

4. Patologías del aparato locomotor
 - 4.1. Osteoporosis
 - 4.2. Artrosis y artritis
 - 4.3. Dolor de espalda (cervicalgia, lumbalgia,...)
5. Patologías del aparato respiratorio
 - 5.1. Asma bronquial y enfermedades pulmonares obstructivas crónicas (epoc)
6. Enfermedades mentales: estrés, ansiedad y depresión
7. Cáncer
8. Fibromialgia

Tema 7: ASPECTOS METODOLÓGICOS DE LOS PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN EN PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

1. Prescripción y desarrollo de los componentes de la condición física-salud
 - 1.1. Capacidad aeróbica
 - 1.2. Fuerza y resistencia muscular
 - 1.3. Amplitud de movimiento (flexibilidad)
 - 1.4. Capacidades coordinativas
2. Composición corporal

TEMA 8.- SEGURIDAD E HIGIENE EN LAS ACTIVIDADES FÍSICO - DEPORTIVAS. PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

- 1.- La seguridad en el ejercicio físico
- 2.- Pautas de seguridad en la ejecución
 - 2.1. Ejercicios desaconsejados y alternativas saludables
- 3.- El deporte y la salud
- 4.- Lesiones en la práctica físico-deportiva

TEMA 9: PROPUESTA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN ADULTOS Y PERSONAS MAYORES

- 1.- Introducción
- 2.- Estado de salud y envejecimiento
- 3.- Beneficios de la actividad física en las personas mayores

Curso de Formación Específica en Dirección y Programación del Ejercicio Físico Saludable en Niños y Adultos

4.- Pautas metodológicas para la programación

- 4.1.- Evaluación inicial
- 4.2.- Determinación de objetivos
- 4.3.- Selección de tareas a realizar
- 4.4.- Selección de los métodos de enseñanza
- 4.5.- Evaluación continua del programa

5. Orientaciones metodológicas generales

6.- Estrategias de intervención para la promoción del ejercicio físico

- 6.1.- Factores de mantenimiento del programa
- 6.2.- Factores de abandono del programa
- 6.3.- Estrategias de intervención para desarrollar pautas de ejercicios

7.- La clase de actividad física para la salud

- 7.1. Propuesta de diseño de sesión
 - 7.1.1. El calentamiento
 - 7.1.2. El núcleo central de la sesión
 - 7.1.3. La vuelta a la calma

BIBLIOGRAFÍA

Nota: El temario podrá sufrir ligeras variaciones, pues el mismo está en constante actualización.