Coordnación y entrenamiento propioceptivo en la tercera edad

Coordnación y entrenamiento propioceptivo en la tercera edad

Duración: 80 horas

Precio: 420 euros.

Modalidad: A distancia

Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

© icaformación2025

Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.

© icaformación2025

Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Programa del curso:

La coordinación define la capacidad de reaccionar de forma segura y económica ante las diversas situaciones sin perder la estabilidad articular ni el equilibrio corporal y es, por lo tanto, imprescindible para la realización de las actividades de la vida diaria. A su vez, la propiocepción es uno de los factores de la coordinación y comprende el equilibrio junto con la capacidad de adaptación y de reacción.
El objetivo principal del entrenamiento de la coordinación, en general, y de la propiocepción, en particular, es conseguir la optimización de las secuencias motoras, la mejora de la economía del gesto, la seguridad en los movimientos durante las actividades de la vida cotidiana y la mejora de la seguridad en uno mismo, la conciencia y la sensación de bienestar.

En este curso se presentan ejercicios de equilibrio sobre superficies estables e inestables que permiten alcanzar, por una parte, una buena estabilidad postural y, por la otra, una utilización más económica de la fuerza durante las cargas cotidianas y deportivas, así como la mejora de las posibilidades de reacción a los estímulos externos. Los ejercicios ofrecen distintos niveles de dificultad y se adaptan tanto al ámbito del deporte como de la rehabilitación y de la prevención.

PRIMERA PARTE . TEORÍA . INFORMACIONES BÁSICAS
Coordinación
Imagen corporal, esquema corporal, percepción corporal
¿Qué es la coordinación?
Coordinación y actividades de la vida cotidiana
¿Qué es la propiocepción?

Propiocepción
Receptores del cuerpo humano
Propioceptores: localización, estructura y función
Equilibrio y propiocepción
Modalidades sensoriales
Cualidades sensitivas de la propiocepción y “entrenamiento” de los sentidos

El sistema nervioso como órgano de unión entre el cuerpo y el cerebro
Sistemas funcionales sensomotrices

© icaformación2025

Entrenamiento propioceptivo
Objetivos del entrenamiento propioceptivo

Ámbitos de aplicación del entrenamiento propioceptivo
Como prevención de posibles caídas en caso de osteoporosis
En la escuela de espalda
En las patologías articulares
En el entrenamiento de la coordinación en niños y adolescentes

SEGUNDA PARTE . PRÁCTICA

Aplicación práctica general
Consejos e indicaciones para la aplicación práctica
del entrenamiento propioceptivo
Aplicación dirigida de las correcciones

Condiciones para el entrenamiento propioceptivo
Nuestros pies
Gimnasia para los pies

Entrenamiento sobre una superficie estable

Entrenamiento sobre una superficie inestable
Utilización de material adicional

Terapia postural propioceptiva (TPP) de Ra?sev
Dos componentes de la TTP en el posturomed
Condiciones generales para realizar la TPP según Ra?sev
Reglas básicas para la terapia postural propioceptiva
Los 7 niveles de la terapia postural propioceptiva (TPP)

Juegos
Generalidades sobre el juego y las formas de entrenamiento lúdicas
Juegos para entrenar la coordinación
Juegos de entrenamiento del equilibrio para ejecutar en parejas y en grupos pequeños
Juegos con los ojos cerrados
Juegos con pelotas
Juegos tranquilos
Juegos variados

© icaformación2025