



DIPLOMATURA VIRTUAL EN **PRÁCTICAS CORPORALES SALUDABLES E INTROYECTIVAS**



INICIA 24 AGO

200 HS DE DURACIÓN

Fundamentación

Las prácticas corporales saludables e introyectivas representan una gran herramienta para facilitar el aumento de los tiempos activos en movimiento. Durante los últimos años, el sedentarismo se ha convertido en un estilo de vida, que ha logrado integrarse a la vida cotidiana de forma pasiva y negativa. Este hábito conlleva una disminución de la actividad física, una alteración patológica de la movilidad articular, un menor gasto de energía, un gran número de patologías posturales y dolor crónico estructural.

Por medio de esta diplomatura se invita a la formación de prácticas corporales saludables e introyectivas, utilizando herramientas del entrenamiento de la flexibilidad, la postura y el método movitranfer.

El entrenamiento de la flexibilidad y la postura conducen a una mejora en la amplitud del movimiento y así, facilitan una postura óptima para las actividades de la vida diaria y laborales. La formación tiene el propósito de facilitar e integrar el estudio conceptual, fisiológico y metodológico en el entrenamiento. Se abordarán herramientas didácticas y métodos de entrenamientos claros y viables, para aplicar en la práctica tanto en el momento de prescribir el entrenamiento de la flexibilidad como la postura en el ámbito de la actividad física y la salud.

El Método Movitransfer está basado en la pedagogía de las conductas motrices. La motricidad es una cualidad humana que viene otorgada con la vida y que se desarrolla de manera completa y espontánea durante los años de la infancia. Movitransfer pone de manifiesto que está motricidad de origen puede ser redescubierta en un proceso de exploración y realfabetización motriz para ponerlo al servicio de la vida y mejorar así sustancialmente sus prestaciones. Así, traslada la visión tecnocrática hacia la humanidad del sujeto en situación de aprendizaje. La formación tiene una orientación holística y terapéutica, con el objetivo de aplicación en programas especiales de actividad física de individuos que padecen enfermedades crónicas, en gimnasia correctiva y en procesos de recuperación de las lesiones musculares-tendinosas. También se tratarán aspectos más relevantes que se deben considerar en el entrenamiento en la niñez, adolescencia y adultos mayores.

Como profesionales de la actividad física y la salud el propósito es otorgar y brindar herramientas significativas y útiles para favorecer las prácticas profesionales con un paradigma más holístico e integral. El equipo académico se encuentra integrado por docentes, licenciados y magister en Ciencias de la actividad física y el deporte y kinesiología relacionados estrechamente en el área de la formación.



Objetivos

- › Facilitar la formación de profesionales de la actividad física y la salud con la capacidad de prescribir la amplitud en el movimiento y la postura.
- › Desarrollar conceptos, fundamentos neurofisiológicos y metodologías del entrenamiento de la amplitud en el movimiento y la postura.
- › Adquirir herramientas didácticas claras y prácticas para aplicar los métodos de entrenamientos en Prácticas corporales saludables e Introyectivas.
- › Incorporar métodos de evaluación de la movilidad articular y de la postura.
- › Favorecer la integración de evaluación, métodos y práctica de los diferentes métodos para las etapas evolutivas del individuo.
- › Brindar instrumentales para la aplicación en programas de rehabilitación, enfermedades crónicas y educación postural.
- › Difundir el Método Movitransfer como alternativa pedagógica para la Educación Física, Actividad Física y el Deporte.
- › Despertar en los participantes, la idea de un cambio de paradigma en la enseñanza de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte.



Destinatarios

Profesores de Educación Física, Nutricionistas, Psicólogos, Kinesiólogos, instructores de actividades relacionadas a la actividad física y el deporte, alumnos avanzados de las carreras afines.



Docentes

Lic. Nicolas Heredia

Lic. Vanesa Valenzuela Deolinda

Mg. Bernardo Masciano



Cursada

La cursada tiene una duración total de 200 horas (50 hs por módulos). Modalidad virtual
4 módulos con 2 encuentros sincrónicos y 2 asincrónicos cada uno

› **Módulo 1: Flexibilidad, amplitud en el movimiento | sábados de 09:00 a 11:00 | 50 hs totales**

- o Encuentros Sincrónicos: 24 de agosto y 07 de septiembre del 2024.
- o Encuentros Asincrónicos: 31 de agosto y 14 de septiembre del 2024.

› **Módulo 2: Movitransfer: Motricidades transferibles a la vida | sábados de 09:00 a 11:00**

- o Encuentros Sincrónicos: 21 de septiembre y 05 de octubre del 2024.
- o Encuentros Asincrónicos: 28 de septiembre y 19 de octubre del 2024.

› **Módulo 3: Stretching Postural | sábados de 11:00 a 13:00**

- o Encuentros Sincrónicos: 02 y 16 de noviembre del 2024.
- o Encuentros Asincrónicos: 26 de octubre y 09 de noviembre del 2024.

› **Módulo 4: Proyecto Final | sábados de 11:00 a 13:00**

- o Encuentros Sincrónicos: 30 de noviembre y 21 de diciembre del 2024.
- o Encuentro Asincrónico: 23 de noviembre y 14 de diciembre 2024



Contenido

> **Módulo 1: Flexibilidad, amplitud en el movimiento**

Orígenes del entrenamiento de la flexibilidad. Flexibilidad y elongación: conceptos y definiciones básicas. Componentes de la flexibilidad. Factores que influyen en el desarrollo de la flexibilidad. Factores internos y externos de la flexibilidad. Tipos de flexibilidad. Beneficios de la flexibilidad.

Fundamentos Neurofisiológicos de la flexibilidad muscular. Receptores que intervienen en la actividad muscular. Actividad refleja. Propioceptores: huso neuromuscular y órgano tendinosos de Golgi. Reflejo miotático. Reflejo miotático inverso. Reflejo de inhibición recíproca del antagonista. Reflejo extensor cruzado. Reflejo tónico vibratorio. Reflejo de Hoffman. Reflejo cervicales tónicos simétricos y asimétricos. Reacción positiva de apoyo. Nivel de integración del estímulo de estiramiento muscular en la elongación.

Entrenamiento de la flexibilidad. Tipos. Técnicas de entrenamiento. Dinámicas-estáticas. Entrenamiento balístico, pasivo, activo y Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP). Ventajas y desventajas. Músculos, acción y estiramientos de: Tronco: columna dorso-lumbar. Cuello: columna cervical. Miembro superior y cintura escapular. Miembro inferior y cintura pelviana. Clase o sesión del entrenamiento de la flexibilidad. Tipo de entrenamiento. Frecuencia. Intensidad. Tiempo. Entrenamiento de la flexibilidad en las diferentes edades. Consideraciones especiales.

Evaluación del rango articular: goniómetro. Concepto de goniometría. Goniometría de tronco, cuello, miembro superior e inferior.

> **Módulo 2: Movitransfer: Motricidades transferibles a la vida**

Construcción histórica del Método Movitransfer. Principios pedagógicos del Método Movitransfer. Concepto de realfabetización motriz: requerimientos, necesidades y perspectivas de este concepto en torno a la sociedad en que vivimos. Vivencia práctica introductoria al concepto de realfabetización motriz. Descripción de la vivencia práctica en cuaderno de bitácora (Aspecto vivencial de las conductas motrices, feedback y puesta en común). Movitransfer e investigación (Publicaciones y estudios). Testimonios de la pedagogía de las conductas motrices (breve análisis de contenido). Indicadores del método Movitransfer (puntos de medidas para interpretar las conductas motrices). Vivencia práctica en torno a: Percibir -desanudar- concepto de estabilidad y globalidad. Educación de las conductas motrices para la vida cotidiana. Percepción de uno mismo en el entorno, la atención repartida y el espacio. Creatividad y exploración. Acciones motrices, del laboratorio a la vida cotidiana. Vivencia práctica en torno: Exploración, globalidad y fluidez en el espacio disponible. Descripción de la vivencia práctica en cuaderno de bitácora (Aspecto vivencial de las conductas motrices, feedback y puesta en común)

Estructura organizativa de las clases. Fases continuas y/o intermitentes de desanudarse, situaciones de exploración y descubrimiento motriz, espacios reflexivos. Propuestas de enseñanza: De las situaciones psicomotrices a las sociomotrices, o a la inversa. De manera constante y simultánea. Tareas semi-definidas y no definidas. Circuitos cognitivos. Su desarrollo en el tiempo, su construcción y modificación. Espacios de reflexión. Invención y reinención de situaciones de juego (con conceptos incorporados). Vivencia en profundidad de una sesión de Movitransfer.

› **Módulo 3: Stretching Postural**

Origen y conceptos del stretching postural. Postura, conceptos: Postura estática, dinámica, anti-gravitatoria, actividad física y ejercicio físico saludable. Modelo postural, alineación en plomada ideal, tipos de alineamiento postural. Evaluación postural. Control postural.

Efectos de la actividad muscular durante la actividad física y el ejercicio físico. Musculatura de la estática y dinámica; definición, funciones, fisiología de los músculos de la estática.

Coordinación neuromotriz como sistema integrador: la respiración, la alimentación, la marcha, la bipedestación y la suspensión; y sus cadenas miofasciales. Cadena anterior, posterior de la estática e inspiradora. Cadenas secundarias: Cadena anterointerna y superior de hombro, cadena anterior de brazo, cadena anterointerna y lateral de cadera.

Stretching postural aplicado a la actividad física. Respiración paradójica. Posturas de preparación y de mantenimiento. Posturas de activación. Las posturas de activación desde su posición inicial, progresión y posición final.

Sesión de Stretching Postural. Tiempo. Intensidad. Frecuencia. Modalidad.

Pruebas musculares: pruebas de longitud de los flexores de cadera, Prueba de longitud de los isquiotibiales, Prueba de inclinación hacia adelante: Cadena muscular posterior. Prueba de longitud de los músculos flexores plantares del tobillo. Prueba de longitud del pectoral mayor y menor, Prueba de longitud de los músculos rotadores de hombro. Pruebas espaciales.

› **Módulo 4: Proyecto Final**

Métodos de elaboración de un proyecto, el pasaje de la idea al proyecto, inédito y viable.

Abordaje y acompañamiento de opciones seleccionadas por los diplomados:

Realización de un proyecto en la localidad

Elaboración de un relato o narrativa de experiencias

Intervención /evento en la localidad.



Criterios de Evaluación

- Evaluación permanente del rendimiento académico por medio de trabajos prácticos y cuestionarios en el campus virtual.
- Evaluación por medio de cuestionarios de múltiple opción y verdadero/falso.
- Evaluación final por medio de un proyecto de Prácticas Corporales Saludables.



Aranceles

Matrícula \$10.000 y 4 cuotas de \$75.000

Comunidad UFLO (Alumnos/Docentes/NO Docentes/Graduados): 25% de descuento en cuotas.

Alumnos de Formación Continua: 10% si ya cursaron algun curso en UFLO.



Informes e Inscripción

✉ formacion.comahue@uflouniversidad.edu.ar