



PROGRAMA FORMATIVO DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA
ESTIRAMIENTOS
AFDA009PO

PROGRAMAS DE FORMACIÓN DIRIGIDOS PRIORITARIAMENTE A TRABAJADORES OCUPADOS

Noviembre 2018

**PROGRAMA DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA:
ESTIRAMIENTOS**

DATOS GENERALES DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA

1. Familia Profesional: ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

Área Profesional: ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS RECREATIVAS

2. Denominación: ESTIRAMIENTOS

3. Código: **AFDA009PO**

4. Objetivo General: Ejecutar y dirigir técnicas de estiramiento para recuperar tras el esfuerzo, prevenir lesiones y mejorar el rango de movimiento articular de los clientes/usuarios, detectando zonas de restricción de movimiento para mejorarlas.

5. Número de participantes: Según normativa, el número máximo de participantes en modalidad presencial es de 30.

6. Duración:
Horas totales: 40

CONTENIDOS FORMATIVOS:

1. INTRODUCCIÓN. PROPIEDADES FÍSICAS DE LOS MATERIALES BIOLÓGICOS.
 - 1.1. Estructura y función de los biomateriales.
2. NEUROLOGÍA APLICADA A LOS ESTIRAMIENTOS.
 - 2.1. Respuestas y adaptaciones a los estiramientos.
 - 2.2. Aspectos neurofisiológicos de los estiramientos.
 - 2.3. Técnicas neuromusculares.
3. TÉCNICAS DE VALORACIÓN ARTICULAR-MUSCULAR.
 - 3.1. Valoración del rango de movimiento pasivo y activo.
 - 3.2. El "tope final", una valoración cualitativa.
 - 3.3. El patrón normal y cuantificación de los resultados mediante goniómetro y cintas métricas.
4. TÉCNICAS DE LOS ESTIRAMIENTOS.
 - 4.1. Técnicas manuales, globales y aisladas.
 - 4.2. Estiramientos de la musculatura de la región cervical-dorsal, cintura escapular, miembros superiores, tronco, pelvis y miembros inferiores.