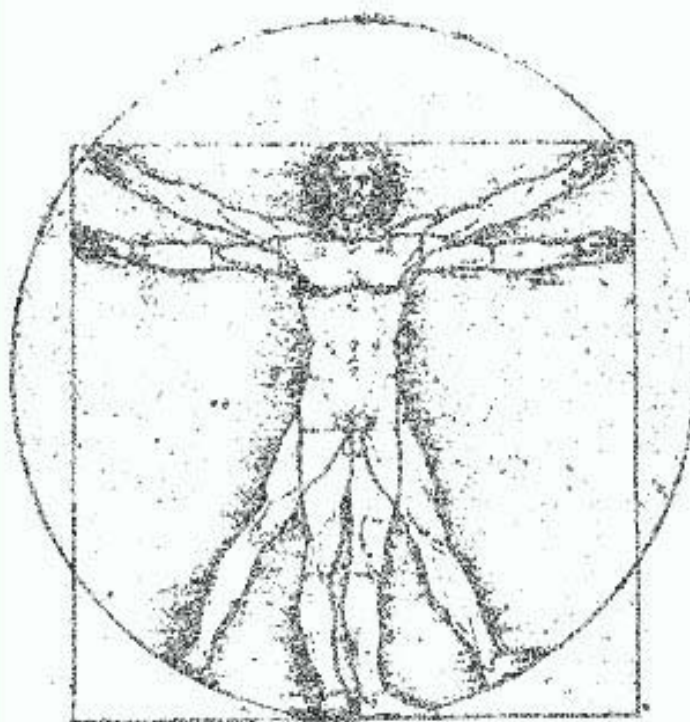


CURSO 2010

Streching Global Activo



ORGANIZAN

Garbi

ESCOLA UNIVERSITARIA
DE FISIOTERAPIA



I.A.C.E.S.

Instituto Alcalá de Ciencias
y Especialidades de la Salud

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	3
OBJETIVOS DEL CURSO	4
PROGRAMA	5
CONTENIDO	5
CALENDARIO	5
PROFESORADO	6
DESARROLLO DEL CURSO	7
SELECCIÓN DE PARTICIPANTES	7
EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL ALUMNADO	7
METODOLOGÍA	7
ORGANIZACIÓN DEL CURSO	8
SECRETARIA ADMINISTRATIVA	8
PRECIO DEL CURSO Y FORMAS DE PAGO	8
HORARIOS Y CONTENIDOS	9
BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN	10

PRESENTACIÓN

La gimnasia y el deporte son actividades saludables que tienen múltiples beneficios para la salud, pero la práctica excesiva y de alta competición plantean numerosos problemas que la fisioterapia y la medicina deportiva todavía no han resuelto y que afectan a la salud.

Aspectos como el bloqueo respiratorio, el acortamiento y rigidez muscular, el exceso de musculación, las lesiones recurrentes, tendinitis, estiramientos analíticos, los abdominales, son temas que el SGA le da una solución.

El Stretching Global Activo, es la aplicación de la R.P.G. en el campo de la Gimnasia y del Deporte, tanto de ocio como de alta competición, que basado en la evolución de las autoposturas, es una herramienta eficaz para mejorar el rendimiento muscular así como prevenir las lesiones. Es el método de autoestiramiento más eficaz para gimnasia de mantenimiento y tras terminar un tratamiento.

OBJETIVOS DEL CURSO

Aprender a dirigir en grupo o en individual, como estirarse mediante posturas activas y globales.

Saber hacer una lectura corporal y del equilibrio estático para indicar las posturas correspondientes en cada persona, que dependerá de su morfotipo, actividad profesional o tipo de deporte o gimnasia que practique.

Practicar durante el curso todas las posturas y sentir sus beneficios sobre uno mismo.

PROGRAMA

El Curso es estructurado en un seminario de fin de semana.

CONTENIDO

- Dualidad Muscular (Estática-Dinámica).
- Principios RPG aplicados a la gimnasia y el deporte.
- Cadenas musculares y Familia de Posturas.
- Autoposturas, respiratorias y para embarazadas.
- 9 posturas básicas del Stretching Global Activo.
- Valoración de los diferentes deportes (Ventajas-Inconvenientes).
- Planificación de las clases de SGA en gimnasia de mantenimiento.
- Planificación de las sesiones de SGA durante el entrenamiento y la competición.
- Relación Cuerpo-Mente: Relajación y Visualización para eliminar el dolor, mejorar el gesto en el deporte...



CALENDARIO

SEDE MADRID

EOM / IACES
C/ Saturnino Calleja 1 2ºIzq
Madrid
28002

MADRID
18-21 Febrero 2010

PROFESORADO

Profesor: Pilar velasco

DESARROLLO DEL CURSO

SELECCIÓN DE PARTICIPANTES

El curso va dirigido a fisioterapeutas.

Por riguroso orden de inscripción.

EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL ALUMNADO

La asistencia a las clases será obligatoria, no admitiéndose más de un 10% de faltas justificadas. Se pasará lista tanto por las mañanas como por las tardes.

METODOLOGÍA

Exposiciones conceptuales, apoyadas en soporte audiovisual

40% Teoría - 60% Práctica - (Práctica personal y con compañero)

Se entregará un dossier con todos los esquemas, casos prácticos en deportes y bibliografía.

ORGANIZACIÓN DEL CURSO

SECRETARIA ADMINISTRATIVA

La secretaría del curso estará ubicada en c/ saturnino Calleja 1 2ºIzq 28002 Madrid

Horario :
9.30h a 14.00 y de 15.00 a 17.30h
Tfno : 91 713 02 67
Fax : 91 415 92 46
E-mail : iacesfundadores@yahoo.es

PRECIO DEL CURSO Y FORMAS DE PAGO

Las plazas son limitadas con el fin de preservar la adecuada calidad del seminario. La admisión se llevará a cabo por riguroso orden de inscripción.

El precio total del curso por asistente es de **430€** e incluye: curso de formación, documentación.

- **430€** para la inscripción. Se hará mediante Giro Postal en correos a la secretaría técnica abajo indicada y con el nombre del curso correspondiente.

Remítase el boletín de inscripción que se encuentra al final de este documento a la secretaría de **IACES-Escuela Internacional de Fisioterapia** de Postgrado en C/ Saturnino Calleja 1 2ºIzq 28002 Madrid junto a fotocopia de recicé del Giro Postal, fotocopia del DNI y fotocopia título de Fisioterapia.

HORARIOS Y CONTENIDOS

*El curso tiene una duración de 30 horas.
Máximo 30 alumnos.*

Certificado Otorgado por IACES y la Escuela de Fisioterapia Garbí de Gerona.

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

SGA

FOTO

HOJA DE INSCRIPCIÓN CURSO DE
“STRETCHING GLOBAL ACTIVO”

MADRID

Del 18 al 21 de Febrero de 2010

Apellidos _____ Nombre _____

Fecha nacimiento _____ Edad _____

Dirección _____

Población _____ C.P. _____
Provincia _____

Tfno. particular (_____) _____ E-mail

Profesión: _____ Ctro. Trabajo

Tfno. profesional (_____) _____

Fecha y Firma

Entregar junto al boletín:

Fotocopia DNI
Foto

www.sga.org.es