

Curso de Stretching Global Activo SGA Formación de Instructores

SGA es un recurso diseñado para trabajar sobre la concientización, flexibilización, y movilidad corporal.

El SGA consiste en una serie de autoposturas de estiramiento las cuales están basadas en las posturas de la Reeducción Postural Global. Las autoposturas están diseñadas para responder a las más frecuentes necesidades de flexibilización, y pueden realizarse en forma grupal o individual, guiados por un profesor o bien autoguiadas.

Su utilización está orientada a actuar sobre los efectos negativos que la vida cotidiana, laboral, deportiva, etc., tienen sobre el sistema neuro-músculo-esquelético.

El SGA busca flexibilizar el conjunto miofascial y trabajar sobre la consciencia corporal permite influir sobre la postura y la función del sistema locomotor. Se adquiere así una mayor libertad de movimiento con una sensación de bienestar, aspectos que contribuyen a mejorar la calidad de vida.

EL curso está dirigido a profesionales y estudiantes vinculados con la Fisioterapia y la Educación Física, Entrenadores personales, y quienes están vinculados con técnicas de trabajo corporal.

Objetivos del curso

Que el participante

Desarrolle conocimientos básicos sobre la anatomía y la biomecánica que le permitan un adecuado manejo de las autoposturas.

Desarrolle la capacidad de evaluar aspectos básicos de la organización postural y detectar los desequilibrios por medio de la observación que permita elegir las posturas más adaptadas a cada caso.

Pueda detectar factores de riesgo, contraindicaciones, o cuidados especiales en el uso de las autoposturas.

Desarrolle la capacidad de planificar una secuencia de autoposturas adaptadas a las necesidades de cada caso.

Pueda planificar y dirigir una actividad grupal.

Modalidad semipresencial

Certifica 32 horas teórico práctico con evaluación, 16 horas de trabajo en plataforma con tutoría, 16 horas presenciales de práctica intensiva supervisada.

Contenidos

Módulo Virtual

Bloque 1

Principios bases y fundamentos del SGA

Bloque 2

Bases elementales de la anatomía y fisiología del movimiento humano.

Bloque 3

Las autoposturas del SGA

Módulo presencial

1º Día 1

9 a 13 hs

Repaso de contenidos del tramo virtual

La Respiración sus usos y necesidades.

Autopostura respiratoria.

14 a 18 hs

Insistencias generales para posturas en descarga

Autopostura de apertura coxofemoral con carga de peso corporal

Generalidades, indicaciones, etapas y progresiones. Activaciones musculares específicas.

Autopostura de cierre coxofemoral sin carga de peso corporal

Generalidades, indicaciones, etapas y progresiones. Activaciones musculares específicas.

Autopostura parado contra la pared

Generalidades, indicaciones, etapas y progresión. Activaciones musculares específicas.

2º Día

9 a 13 hs

Revisión de dudas

Revisión de las posturas de cierre y apertura coxofemoral con la inclusión de la progresión de brazos en abducción. Activaciones musculares específicas.

Tarde 14 a 18 hs.

Autopostura sentado

Generalidades, indicaciones, etapas y progresión. Activaciones musculares específicas.

Autopostura inclinado hacia delante

Generalidades, indicaciones, etapas y progresión. Activaciones musculares específicas.

Autopostura en posición de rodillas.

Generalidades, indicaciones, etapas y progresión. Activaciones musculares específicas. Pauta para manejo de clase grupal y cierre.

Entrega de certificados.