

## **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 en descarga**

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

### **Autopostura de cierre coxofemoral en descarga**

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

### **Autopostura parado contra la pared**

Genrealidades, 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**

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

### **Autopostura inclinado hacia delante**

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

### **Autopostura en posición de rodillas.**

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

Pauta para manejo de clase grupal y cierre.

Entrega de certificados.

