

Curso Profesional

Estructura del Aparato Locomotor





Curso Profesional Estructura del Aparato Locomotor

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/estructura-aparato-locomotor

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Requisitos de acceso

pág. 6

03

Salidas profesionales

pág. 8

04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

pág. 10

05

Dirección del curso

pág. 12

06

Plan de formación

pág. 18

07

Metodología

pág. 22

08

Titulación

pág. 26

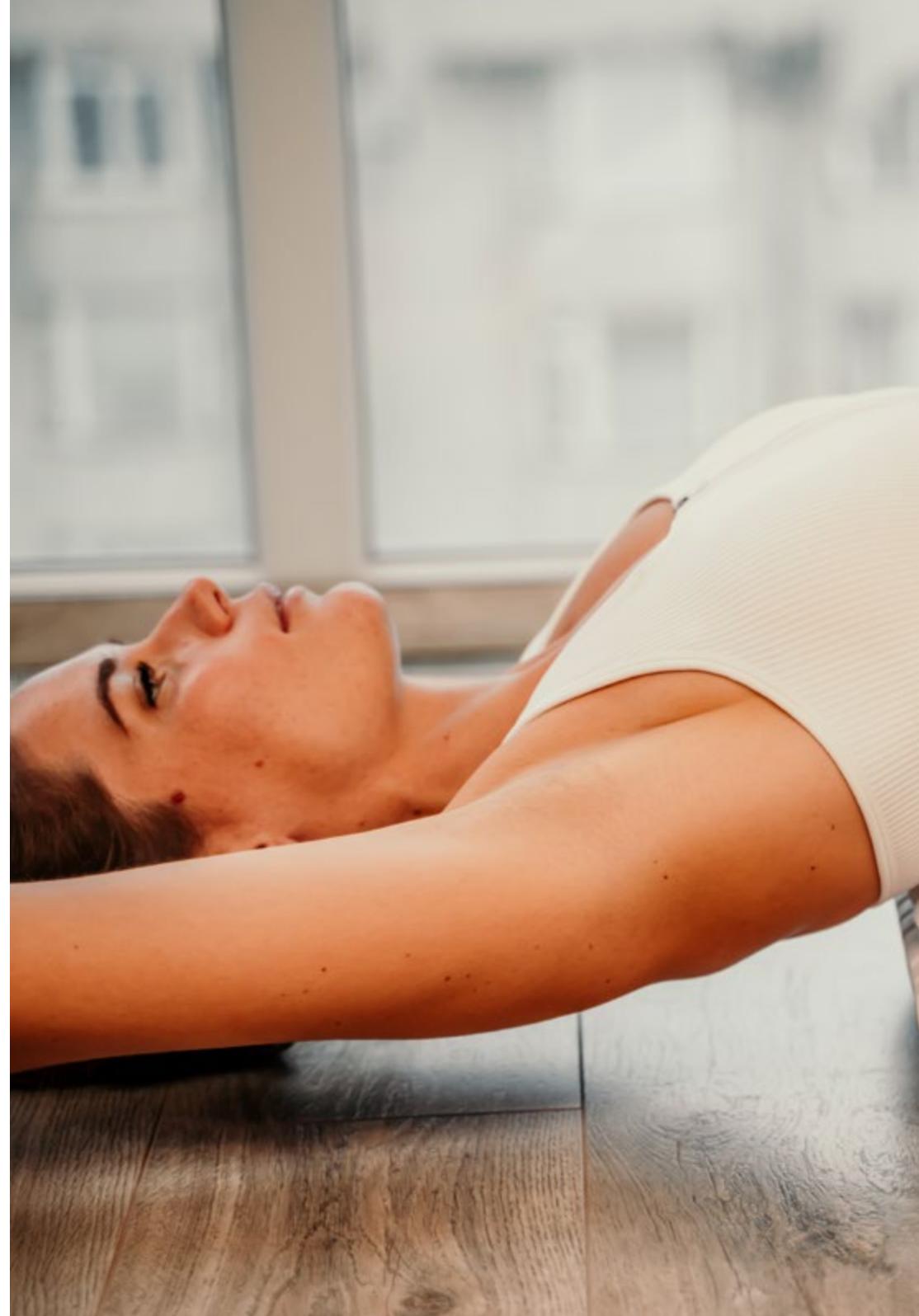
01

Presentación

Entender la estructura del aparato locomotor es esencial en la práctica del Yoga Terapéutico, ya que está directamente relacionada con la postura, el movimiento y la coordinación del cuerpo. En consecuencia, el conocimiento de la anatomía humana, incluyendo los huesos, las articulaciones, los músculos y los tendones, es fundamental para la correcta ejecución de las posturas y para prevenir lesiones. Este programa te ofrece una capacitación completa y actualizada en esta área, con el fin de que puedas adquirir la preparación profesional necesaria y participes en el plano laboral de proyectos de prevención y rehabilitación efectiva. Todo ello, por medio de la metodología innovadora *Relearning* y con un formato didáctico 100% online, con los que podrás compaginar tu aprendizaje con tus obligaciones personales.

“

¿Quieres entender mejor la anatomía y fisiología del cuerpo humano? Inscríbete en este Curso Profesional de TECH y adquiere competencias punteras para la implementación del Yoga Terapéutico”





El aparato locomotor permite el movimiento y la realización de las posturas de yoga de manera segura y efectiva. Así pues, la comprensión de los diferentes componentes de esta estructura, como los huesos, las articulaciones, los tendones y los músculos, es esencial en esta práctica para evitar lesiones. Además, será una actividad más consciente gracias al conocimiento de la posición anatómica, los ejes y planos, y el control nervioso de las fibras musculares esqueléticas.

En este Curso Profesional ahondarás en los estudios sobre la biomecánica, lo que te dará la capacidad de identificar posibles desequilibrios en el cuerpo y diseñar programas personalizados para corregirlos. De igual forma, podrás prevenir y rehabilitar traumatismos durante el ejercicio, y enseñar técnicas de respiración y relajación que ayuden a mejorar la movilidad y la estabilidad del organismo.

Como consecuencia de la metodología 100% online de TECH, accederás a un aprendizaje intensivo y exhaustivo, sin la necesidad de depender de incómodos horarios preestablecidos. Asimismo, disfrutarás de contenidos didácticos, elaborados por expertos en el área, garantizando la excelencia académica de la titulación.



Profundizarás sobre la posición anatómica, ejes y planos necesarios en el Yoga Terapéutico, gracias a esta titulación de TECH”

02

Requisitos de acceso

Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte y comenzar a aprender de forma inmediata, y sin los complejos trámites exigidos por otras instituciones académicas.

Gracias a este acceso inmediato conseguirás potenciar y poner al día tus conocimientos de un modo cómodo y práctico. Lo que te posicionará fácilmente en un mercado laboral altamente demandado y sin tener que dedicar cientos de horas a estudiar formación reglada previa.

Por todo ello, este programa se presenta como una gran oportunidad para mejorar tus perspectivas de crecimiento profesional de forma rápida y eficiente. Todo esto, a través de un itinerario académico 100% online y con la garantía de calidad, prestigio y empleabilidad de TECH Formación Profesional.



TECH te permite acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni complejos trámites para matricularte y completar el programa"





Las ventajas de cursar este programa sin necesidad de cumplir requisitos de acceso previo son:

01

Podrás matricularte inmediatamente y comenzar a estudiar cuando quieras. A tu ritmo y sin esperas

02

Tendrás acceso a un programa de alto valor curricular, donde podrás adquirir las habilidades profesionales más demandadas en la actualidad de un modo práctico

03

Mejorarás tus perspectivas laborales en tan solo unas semanas

04

Tendrás acceso a los recursos didácticos multimedia más avanzados del mercado educativo

05

Te prepararás para responder a las necesidades actuales del mercado profesional aprendiendo mediante un formato 100% online

06

Obtendrás una titulación de TECH, una institución académica de referencia a nivel internacional

03

Salidas profesionales

Tus habilidades para aplicar técnicas que mejoren la movilidad, estabilidad y equilibrio de las personas te abrirán paso a miles oportunidades laborales. Esto es posible debido a que este Curso Profesional aborda las técnicas, Asanas y herramientas más complejas del Yoga Terapéutico y que contribuyen al mejoramiento de las condiciones físicas el aparato locomotor. Con esas competencias en tus manos, ampliarás tus perspectivas laborales de inmediato, accediendo a los puestos más atractivos y competitivos del momento en relación a este campo.

“

En este programa, examinarás cómo incidir en los componentes del sistema musculoesquelético a través de las técnicas de Yoga Terapéutico”





Esta titulación, en definitiva, te convertirá en un gran especialista preparado para trabajar en alguno de los siguientes puestos:

- ◆ Instructor de Yoga Terapéutico
- ◆ Entrenador Personal
- ◆ Técnico Rehabilitador de Lesiones en el Aparato Locomotor
- ◆ Consultor de Biomecánica y Ergonomía en el Yoga
- ◆ Asesor Personal de Técnicas de Bienestar y Salud
- ◆ Monitor de Yoga en Gimnasios
- ◆ Divulgador de Bienestar y Yoga Terapéutico
- ◆ Organizador de Eventos y Retiros de Yoga



04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

Al finalizar, reconocerás la fisiología del conjunto óseo, muscular y articular del ser humano e identificarás las diferentes estructuras y funciones del aparato locomotor y cómo se interrelacionan entre sí. Asimismo, comprenderás cómo las posturas y movimientos del cuerpo afectan este sistema, trabajarás sobre ellas y lograrás prevenir lesiones.

01

Implementar técnicas de Yoga Terapéutico a partir de las consideraciones y recomendaciones de rehabilitación clínica aportadas por el personal sanitario

02

Dominar la bimecánica del cuerpo humano y la aplicación de Asanas de Yoga Terapéutico más beneficiosos

03

Manejar en su cabalidad la adaptación de los Asanas de Yoga a las patologías de cada persona

04

Aplicar las técnicas de meditación y relajación más extendidas en el Yoga Terapéutico a partir de sus bases neurofisiológicas





05

Diferenciar la anatomía y fisiología del sistema óseo, muscular y articular del cuerpo humano

06

Identificar las diferentes estructuras y funciones del aparato locomotor y cómo se interrelacionan entre sí

07

Desarrollar diferentes posturas y movimientos del cuerpo humano, y comprender cómo afectan a la estructura del aparato locomotor

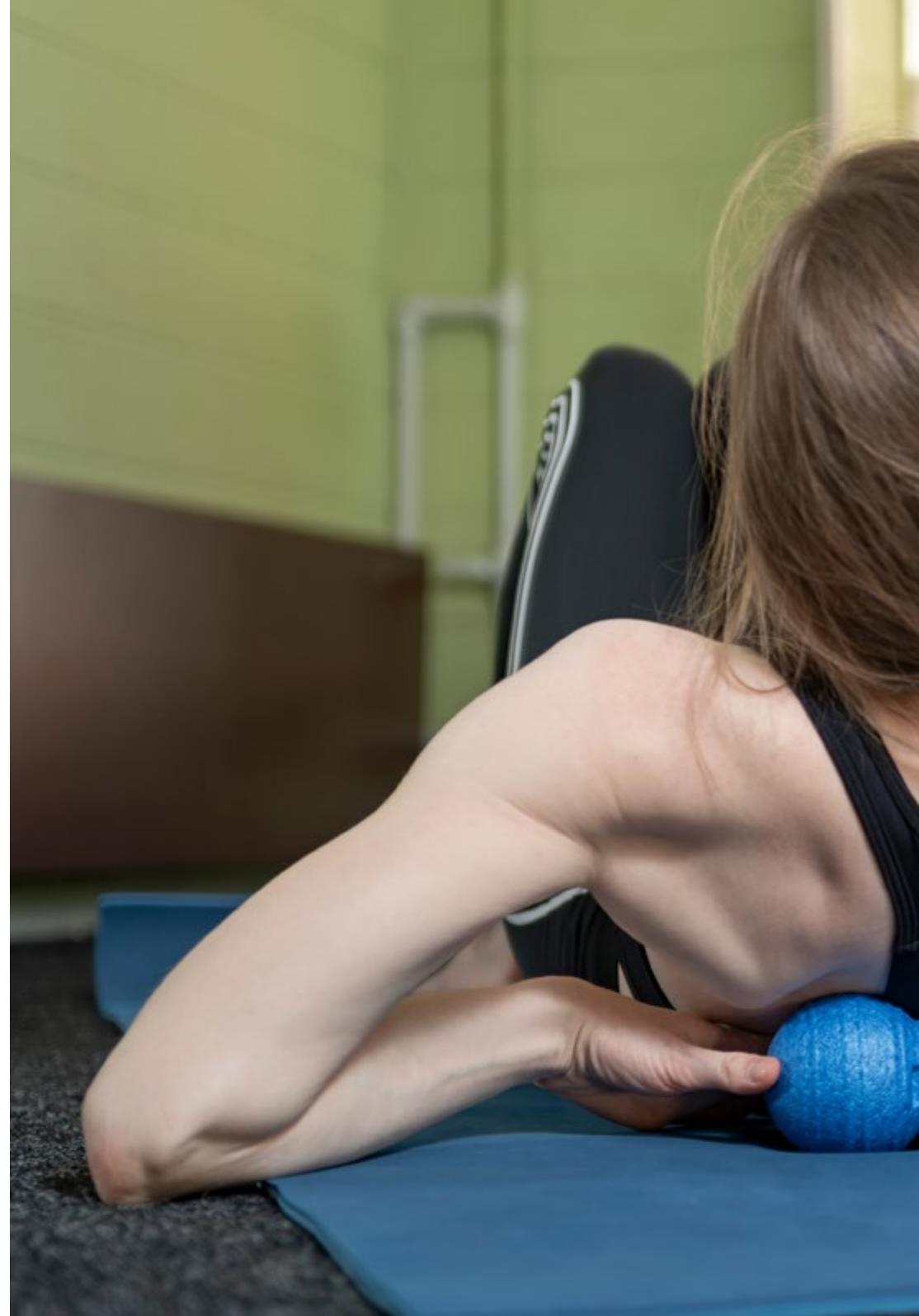
08

Prevenir las lesiones comunes del sistema musculoesquelético

05

Dirección del curso

Este programa cuenta con un profesorado altamente cualificado, pues son reconocidos referentes del Yoga Terapéutico. Todos ellos poseen una amplia trayectoria personal y profesional. A su vez, están especializados en las ventajas de estas técnicas para garantizar una mayor salud física, y en la creación y dirección de programas de bienestar. También, han trabajado en el ejercicio terapéutico de esta disciplina, por lo que se han desempeñado en los altos cargos de organizaciones. De manera que, se garantiza la calidad y la innovación de los contenidos impartidos en este programa.





“

Gracias a la selección de profesionales realizada por TECH para este temario, serás capaz prevenir las lesiones comunes del sistema musculoesquelético”

Director Invitado Internacional

Siendo la directora de profesores y jefa de formación de instructores del Integral Yoga Institute de Nueva York, Dianne Galliano se posiciona como una de las figuras más importantes de este campo a nivel internacional. Su foco académico ha sido principalmente el yoga terapéutico, contando con más de 6.000 horas documentadas de enseñanza y formación continua.

Así, su labor ha sido la de tutorizar, desarrollar protocolos y criterios de formación y proporcionar educación continua a los instructores del Integral Yoga Institute. Compagina dicha labor con su papel como terapeuta e instructora en otras instituciones como The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa o la Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Su trabajo también se extiende hacia la creación y dirección de programas de yoga, desarrollando ejercicios y evaluando los desafíos que puedan presentarse. Ha trabajado a lo largo de su carrera con diferentes perfiles de personas, incluyendo hombres y mujeres mayores y de mediana edad, individuos prenatales y postnatales, adultos jóvenes e incluso veteranos de guerra con una serie de problemas de salud física y mental.

Para cada uno de ellos realiza un trabajo cuidado y personalizado, habiendo tratado a personas con osteoporosis, en proceso de recuperación de cirugías cardíacas o post cáncer de mama, vértigo, dolores de espalda, Síndrome de Intestino Irritable y Obesidad. Cuenta con varias certificaciones, destacando la E-RYT 500 por Yoga Alliance, Soporte Vital Básico (SVB) por la American Health Training e Instructora de Ejercicio Certificado por el Centro de Movimiento Somático.



Dña. Galliano, Dianne

- Directora de Profesores en el Integral Yoga Institute – Nueva York, Estados Unidos
- Instructora de Yoga Terapéutico en The 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga en Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nueva York
- Instructora Terapéutica en Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licenciada en Educación Primaria por la State University of New York
- Máster en Yoga Terapéutico por la Universidad de Maryland

“

Además de sus contenidos actualizados y de su metodología flexible y 100% online, esta titulación está impartida por expertos de gran prestigio en esta área profesional”

Dirección del curso

Dña. Escalona García, Zoraida

- ♦ Vicepresidenta de la Asociación Española de Yoga Terapéutico
- ♦ Fundadora del método *Air Core* (clases que combinan TRX y Entrenamiento Funcional con Yoga)
- ♦ Formadora en Yoga Terapéutico
- ♦ Licenciada en Ciencias Biológicas por la Universidad Autónoma de Madrid
- ♦ Curso en Profesor de: Ashtanga Yoga Progresivo, FisiomYog, Yoga Miofascial, Yoga y Cáncer
- ♦ Curso en Monitor de Pilates Suelo
- ♦ Curso en Fitoterapia y Nutrición
- ♦ Curso en Profesor de Meditación





“

Este cuadro docente te transmitirá las últimas novedades en esta disciplina para que te conviertas en un profesional altamente solicitado en este sector”

06

Plan de formación

Con el objetivo de proporcionar un conocimiento detallado y riguroso en esta área, el itinerario académico de este programa aborda de manera completa la anatomía y estructura del aparato locomotor. En los contenidos del Curso Profesional examinarás la posición anatómica, ejes y planos, huesos, articulaciones y cartílago. También, profundizarás en los tendones y ligamentos, el músculo esquelético y su desarrollo, los componentes de este sistema, el control nervioso y la contracción muscular.

“

Con TECH, no tendrás que preocuparte por estrictos horarios y cronogramas evaluativos rígidos. En todo momento, podrás personalizar el ritmo de tus progresos académicos”

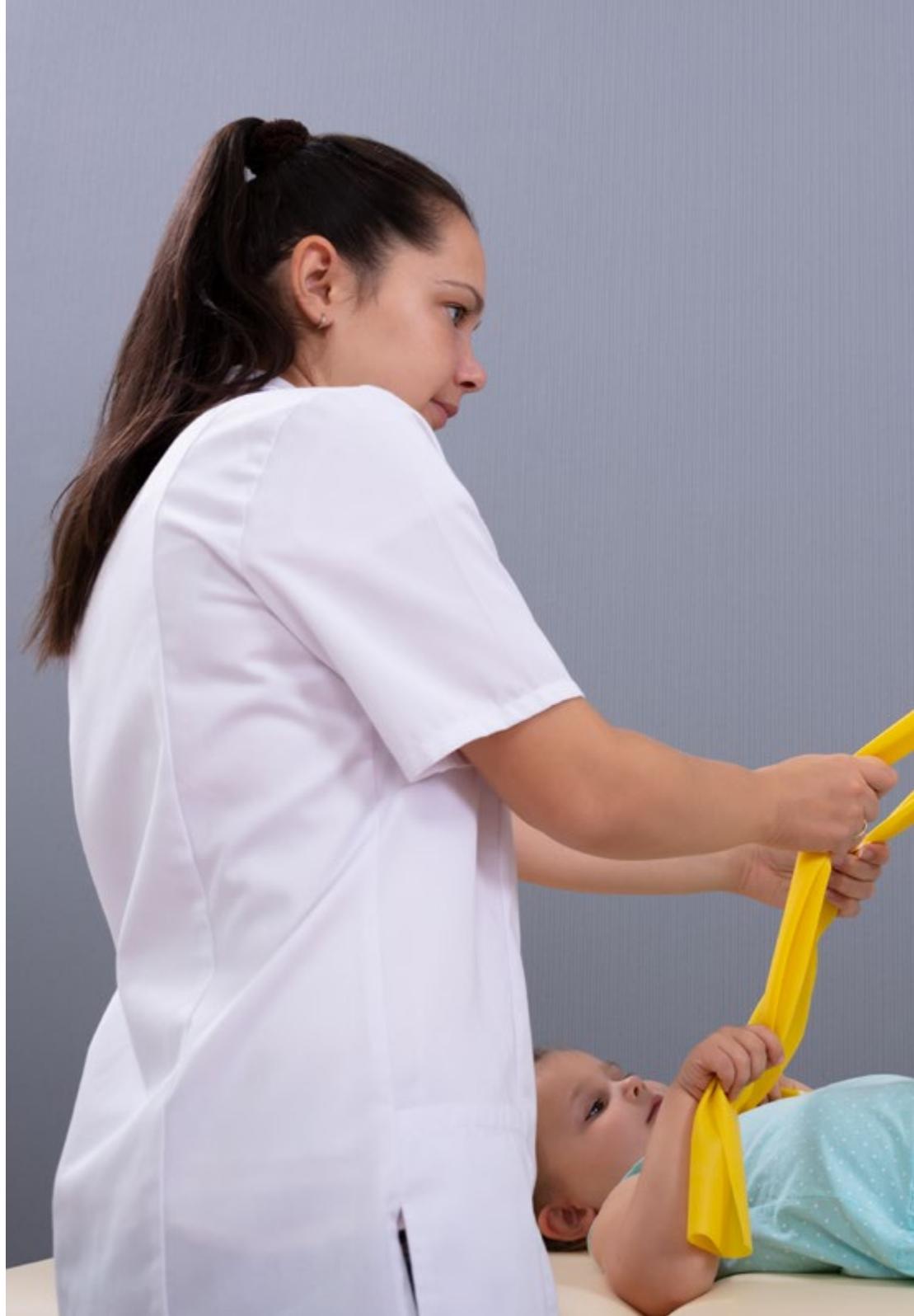




Módulo 1. Estructura Aparato Locomotor

- 1.1. Posición anatómica, ejes y planos
 - 1.1.1. Anatomía y fisiología básica del cuerpo humano
 - 1.1.2. Posición anatómica
 - 1.1.3. Los ejes corporales
 - 1.1.4. Los planos anatómicos
- 1.2. Hueso
 - 1.2.1. Anatomía ósea del cuerpo humano
 - 1.2.2. Estructura y función de los huesos
 - 1.2.3. Diferentes tipos de huesos y su relación con la postura y el movimiento
 - 1.2.4. La relación entre el sistema óseo y el sistema muscular
- 1.3. Articulaciones
 - 1.3.1. Anatomía y fisiología de las articulaciones del cuerpo humano
 - 1.3.2. Diferentes tipos de articulaciones
 - 1.3.3. El papel de las articulaciones en la postura y el movimiento
 - 1.3.4. Las lesiones más comunes en las articulaciones y cómo prevenirlas
- 1.4. Cartílago
 - 1.4.1. Anatomía y fisiología del cartílago del cuerpo humano
 - 1.4.2. Diferentes tipos de cartílago y su función en el cuerpo
 - 1.4.3. El papel del cartílago en la articulación y la movilidad
 - 1.4.4. Las lesiones más comunes en el cartílago y su prevención

- 1.5. Tendones y ligamentos
 - 1.5.1. Anatomía y fisiología de los tendones y ligamentos del cuerpo humano
 - 1.5.2. Diferentes tipos de tendones y ligamentos y su función en el cuerpo
 - 1.5.3. El papel de los tendones y ligamentos en la postura y el movimiento
 - 1.5.4. Las lesiones más comunes en los tendones y ligamentos y cómo prevenirlas
- 1.6. Músculo esquelético
 - 1.6.1. Anatomía y fisiología del sistema musculoesquelético del cuerpo humano
 - 1.6.2. La relación entre los músculos y los huesos en la postura y el movimiento
 - 1.6.3. El papel de la fascia en el sistema musculoesquelético y su relación con la práctica de yoga terapéutico
 - 1.6.4. Las lesiones más comunes en los músculos y cómo prevenirlas
- 1.7. Desarrollo del sistema musculoesquelético
 - 1.7.1. Desarrollo embrionario y fetal del sistema musculoesquelético
 - 1.7.2. Crecimiento y desarrollo del sistema musculoesquelético en la infancia y la adolescencia
 - 1.7.3. Cambios musculoesqueléticos asociados al envejecimiento
 - 1.7.4. Desarrollo y adaptación del sistema musculoesquelético a la actividad física y el entrenamiento
- 1.8. Componentes del sistema musculoesquelético
 - 1.8.1. Anatomía y fisiología de los músculos esqueléticos y su relación con la práctica de yoga terapéutico
 - 1.8.2. El papel de los huesos en el sistema musculoesquelético y su relación con la postura y el movimiento
 - 1.8.3. La función de las articulaciones en el sistema musculoesquelético y cómo cuidarlas durante la práctica de yoga terapéutico
 - 1.8.4. El papel de la fascia y otros tejidos conectivos en el sistema musculoesquelético y su relación con la práctica de yoga terapéutico





- 1.9. Control nervioso de los músculos esqueléticos
 - 1.9.1. Anatomía y fisiología del sistema nervioso y su relación con la práctica de yoga terapéutico
 - 1.9.2. El papel del sistema nervioso en la contracción muscular y el control del movimiento
 - 1.9.3. La relación entre el sistema nervioso y el sistema musculoesquelético en la postura y el movimiento durante la práctica de yoga terapéutico
 - 1.9.4. La importancia del control neuromuscular para la prevención de lesiones y la mejora del rendimiento en la práctica de yoga terapéutico
- 1.10. Contracción muscular
 - 1.10.1. Anatomía y fisiología de la contracción muscular y su relación con la práctica de yoga terapéutico
 - 1.10.2. Los diferentes tipos de contracción muscular y su aplicación en la práctica de yoga terapéutico
 - 1.10.3. El papel de la activación neuromuscular en la contracción muscular y su relación con la práctica de yoga terapéutico
 - 1.10.4. La importancia del estiramiento y el fortalecimiento muscular en la prevención de lesiones y la mejora del rendimiento en la práctica de yoga terapéutico



Por medio de esta titulación, podrás desarrollar habilidades y destrezas en materia de Yoga Terapéutico, haciendo uso metodología Relearning y una plataforma de aprendizaje 100% online”

07

Metodología

Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos los case studies con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

TECH pone a tu disposición un método de aprendizaje que ha revolucionado la Formación Profesional y con el que mejorarás tus perspectivas de futuro de forma inmediata.

En TECH aprenderás con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los profesionales del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina *Relearning*.

Nuestra institución es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019 conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores del mejor centro educativo online en español.



Esta titulación de TECH es un programa intensivo que te prepara para afrontar todos los retos en esta área, tanto en el ámbito nacional como internacional. Tenemos el compromiso de favorecer tu crecimiento personal y profesional, la mejor forma de caminar hacia el éxito, por eso en TECH utilizarás los *case studies*, la metodología de enseñanza más avanzada y eficaz del mercado educativo.

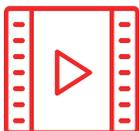
“ *Nuestro programa te proporciona las mejores habilidades profesionales, preparándote para afrontar todos los retos actuales y futuros en esta área*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo desde que éstas existen. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas.

Ante una determinada situación, ¿qué harías tú? Esta es la pregunta a la que te enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del curso, te enfrentarás a múltiples casos reales. Deberás integrar todos tus conocimientos, investigar, argumentar y defender tus ideas y decisiones.



En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



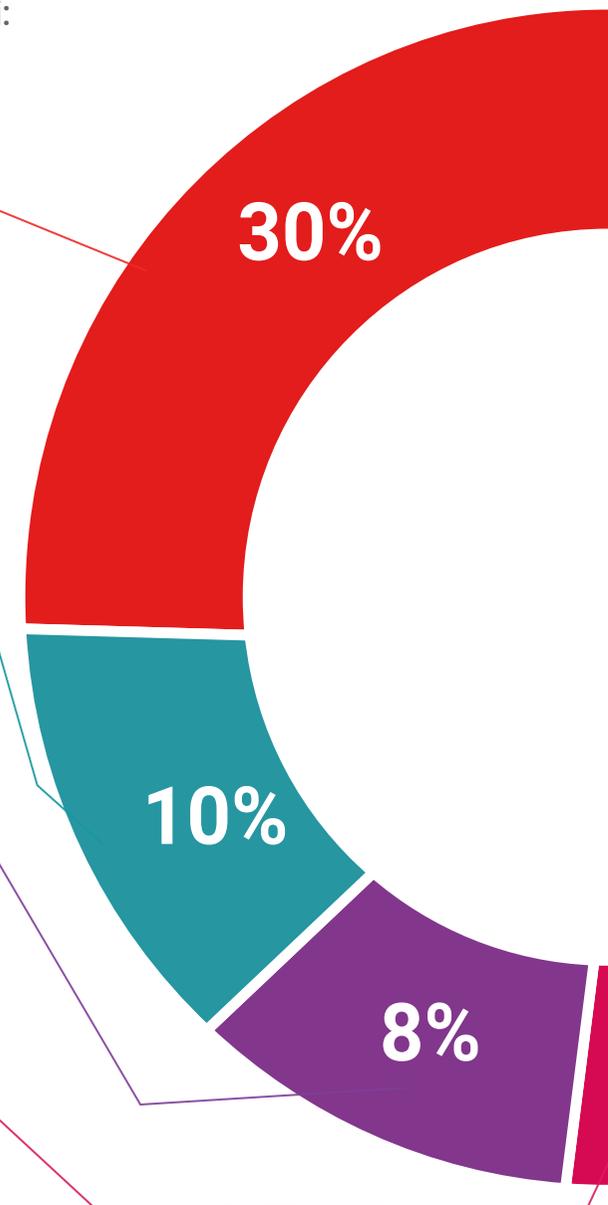
Prácticas de habilidades y competencias

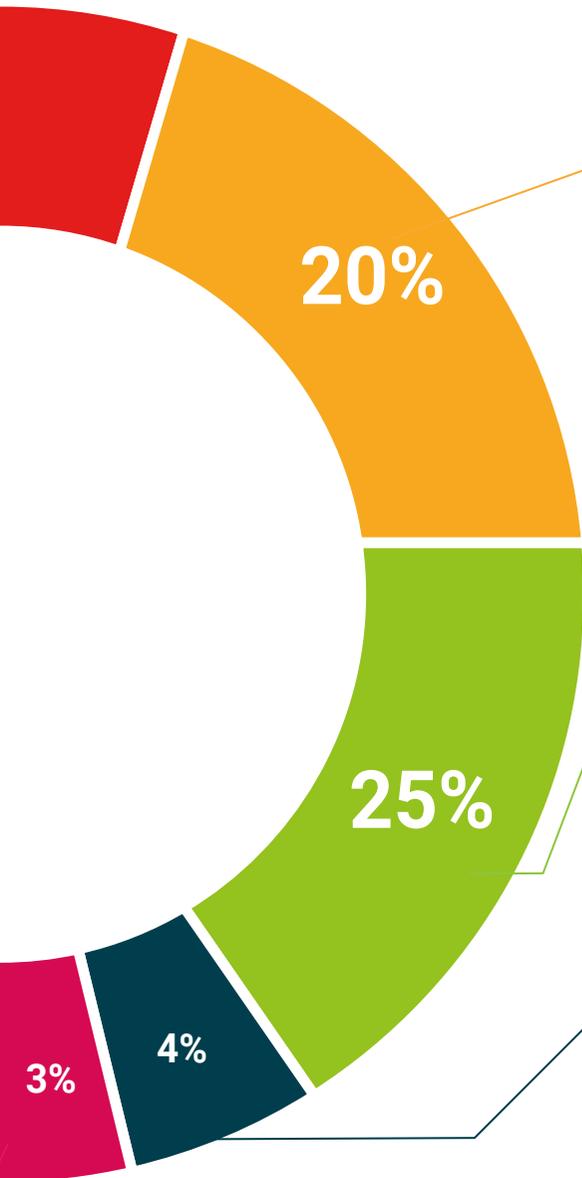
Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



08

Titulación

El Curso Profesional en Estructura del Aparato Locomotor garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Profesional expedido por TECH.

Tras la superación de las evaluaciones, el alumno recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente Título de Curso Profesional emitido por TECH.

El título expedido por TECH expresará la calificación que haya obtenido en el Curso Profesional, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Estructura del Aparato Locomotor**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**





Curso Profesional
Estructura del
Aparato Locomotor

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional

Estructura del Aparato Locomotor

