

CURSOS DE ACTUALIZACIÓN CIENTÍFICO DIDÁCTICA - 2 CRÉDITOS

"ESTIRAMIENTOS y MASAJE en la ACTIVIDAD FÍSICA"

➤ **CONVOCA:**

La Asociación de Profesorado "ADAL" dentro del CONVENIO DE COLABORACIÓN con la Dirección General de Mejora de la Calidad de la Enseñanza de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid.

➤ **OBJETIVOS:**

Que el Profesorado conozca los principios básicos de los estiramientos musculotendinosos en la actividad física y del masaje deportivo.

Que su formación les permita transmitir a sus alumn@s las pautas adecuadas para la correcta ejecución de estiramientos previos, durante y posterior a la actividad deportiva como método preventivo.

Que el profesorado sea capaz de crear una unidad didáctica a partir de los conocimientos adquiridos.

Que profesorado y alumnado tengan mayor conocimiento de anatomía.

Adquirir conocimientos en cuánto a las técnicas de estiramiento y de masaje deportivo para prevenir lesiones en los practicantes de actividad física.

➔ **CONTENIDOS:**

Recuerdo anatómico. Músculo, huesos, tendones y ligamentos. Características,

propiedades. Anatomía y fisiología básica. Biomecánica.

Estiramientos musculotendinosos. Tipos, características, principios básicos.

Estiramientos pasivos. Estiramientos activos. Autoestiramientos.

Estiramientos de la musculatura del miembro inferior (gemelos, sóleo, tibial anterior, posterior, isquiosurales, cuádriceps femoral, adductores, tensor de la fascia lata, glúteos menor, medio y mayor, piramidal...)

Estiramientos de la musculatura del miembro superior (deltoides, bíceps braquial, tríceps sural, pronadores, supinadores...)

Estiramientos de la musculatura de la región cervical (trapecio superior, angular de la escápula, escalenos, esternocleidomastoideos, semiesplenio...)

Estiramientos de la musculatura de la región dorsal (trapecio medio e inferior, romboides, serrato anterior y posterior, supraespinoso, manguito de los rotadores, dorsal ancho, pectoral menor y mayor, multifidos, iliocostales...)

Estiramientos de la musculatura de la región lumbar (cuadrado lumbar, musculatura lumbopélvica, psoas iliaco, iliocostales lumbares...)

Calentamiento y vuelta a la calma. Planificación de una sesión de entrenamiento con inclusión de estiramientos.

El masaje deportivo. Técnicas de masaje (roce superficial, roce profundo, fricción, amasamiento, rodamiento, presión, vibración...)

Tipos de masaje deportivo. Masaje precompetitivo inmediato, masaje precompetitivo,

masaje de mantenimiento, masaje postcompetitivo inmediato, masaje postcompetitivo)

Indicaciones y contraindicaciones del masaje deportivo.

METODOLOGÍA

-Charla previa en grupo para dar una breve explicación de en que va a consistir el curso y los objetivos que nos proponemos.

- Explicación de los conceptos teóricos anatómo-biomecánicos.

- Realización de la actividad mediante práctica desarrollada con intervención interactiva, dinámica de grupos y aprendizaje cooperativo.

– LAS CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN Y LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN,

Asistencia al 100% de la fase presencial de la actividad.

Diseño y desarrollo de una unidad didáctica interdisciplinar fundamentada en los conceptos experimentados en la fase presencial.

Elaboración de una Unidad Didáctica completa en la que se apliquen los contenidos expuestos en el curso. El desarrollo de la Unidad Didáctica deberá contener los siguientes aspectos:

1. Nivel Educativo al que va dirigido.
2. Nº de alumnos.
3. Número de sesiones.
4. Objetivos.
5. Contenidos. Trabajo interdisciplinar y de la transversalidad.
6. Metodología.
7. Instrumentos de evaluación y criterios de calificación
8. Desarrollo de cada una de las sesiones. Se trabajarán los contenidos del curso, en el centro educativo, en el número de sesiones que creamos oportuno, incluyendo los estiramientos en diferentes actividades deportivas.
- 9.-Bibliografía

La Unidad Didáctica será personalizada cada página con su nombre a pie de página y el nombre del curso.

Entregar antes del 28 de Marzo

➤ **PONENTES:**

-José Manuel Delfa de la Morena:
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
Diplomado en fisioterapia.
Profesor de Fisioterapia de la Universidad Rey Juan Carlos.

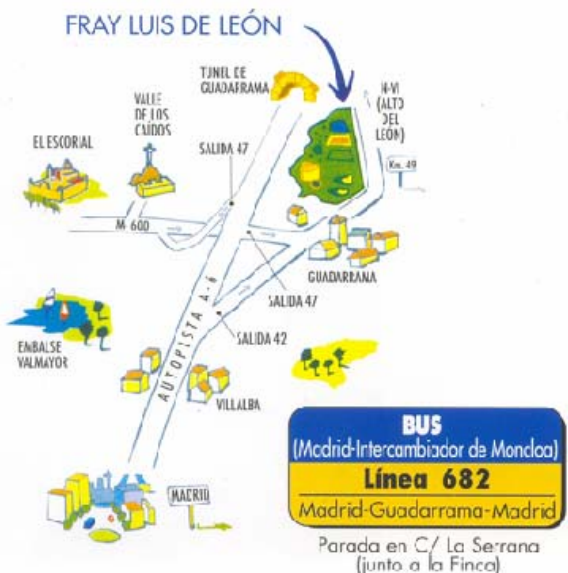
-Isabel Galcerán Montaña.
Diplomada en fisioterapia.
Profesora Contratada Laboral de la Universidad Rey Juan Carlos.

Para más información ponerse en contacto con el responsable del curso: José Manuel Delfa jmdelfa@hotmail.com Tfno 678 634 894

➤ **DIRIGIDO:**

Profesorado de Educación Física
Profesorado interesado.

Estudiantes de Educación Física (INEF, Magisterio, AFAD ...), y para interesados en general (si quedan plazas).



➤ **FECHAS, HORARIO Y LUGAR:**

Jueves 18 de 17' 30 a 21 h. Viernes 19 y sábado 20 de marzo de 09 a 21h.

Lugar: Albergue Fray Luis de León en Guadarrama

<http://www.frayluisdeleon.org/>
Paseo de la Alameda, 39 · 28440 Guadarrama,
Madrid · Tel.: 91 854 75 68 · Fax: 91 854 72 91
contactos: albergue@frayluisdeleon.org

➤ **INSCRIPCIÓN:**

La preinscripción se realizará enviando una fotocopia del ingreso bancario a ADAL, junto a la hoja de inscripción de actividades, totalmente rellena que aparece en la web www.apefadal.es al e-mail info@apefadal.es o al Fax 91 683 90 30. Asociación de profesorado "ADAL" Código de la cuenta Caja Madrid: **2038 - 2849 - 16 - 6000125360**. La cuota de la actividad será: Asociad@s 73'24 (21'24 + 52) €uros , Nuevos

soci@s* 101'24 (49'24 + 52) €uros y no asociad@s 111'24 (59'24 + 52) €uros. Las preinscripciones que se realicen a partir del 9 de Marzo se incrementarán en 10 Euros. La inscripción que se pague en efectivo en Caja Madrid tiene un recargo de 4 €uros por gastos bancarios, que debe sumarlo al pago correspondiente (las transferencias no tienen recargo)

Los 52 €uros son del Albergue en pensión completa

➤ **MUY IMPORTANTE VER el Tablón de anuncios de nuestra web www.apefadal.es 2 ó 3 días antes de empezar el curso (para ver si estás admitid@, confirmar plaza o hacer lo que diga referente a este curso). Plazas limitadas.**

Desarrollo de las actividades según la normativa que regula la FORMACIÓN PERMANENTE DEL PROFESORADO. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid – Núm 149 B.O.C.M. 24 de junio de 2008 pág 7. Consejería de Educación. 2529 ORDEN 2883/2008, 6 de junio, por la que se regula la formación permanente del profesorado.

NOTA: La Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y la Asociación de Profesorado ADAL, expedirá el correspondiente certificado al profesorado participante, siempre que se cumpla la asistencia del 100% de la fase presencial de la actividad y el resto de condiciones fijadas en la presentación del curso.

ALGUNAS NORMAS DE LAS ACTIVIDADES DE FORMACIÓN.-

1.-La **INSCRIPCIÓN**: Se realizará enviando una fotocopia del ingreso bancario a ADAL, junto a la hoja de inscripción de actividades rellena que aparece en la web www.apefadal.es. Al e-mail info@apefadal.es o Fax 91 683 90 30 Asociación de Profesorado "ADAL" Código de la cuenta Caja Madrid : 2038 – 2849 – 16 – 6000125360.



2.-Hay algunas **ACTIVIDADES GRATUITAS*** dentro del "Plan de Formación en Igualdad para el Profesorado de Educación Física"
"Promovido por la Dirección General de la Mujer en colaboración con la Asociación de Profesorado "ADAL" - Coeducación Física y cofinanciado por el Fondo Social Europeo"



- 3.-**L@s Nuevos soci@s**. Deben enviar la hoja de inscripción en la Asociación con todos los datos rellenos, incluido los datos bancarios y enviarlo junto una copia del ingreso de la cuota anual, 12'02 €. Ingresado JUNTO a la cuota del curso.
- 4.-La inscripción que se pague en efectivo en Caja Madrid tienen un recargo de 4 €uros por gastos bancarios, que debe sumarlo al pago correspondiente (las transferencias no tienen recargo)
- 5.- El código de la actividad es el nº de curso y coincide con los céntimos de la cuota de inscripción.
- 6.-Todas las cuotas de inscripción tienen un recargo mínimo de 10 €uros desde 8 días antes de empezar la actividad
- 7.-Una vez confirmada la plaza, o se comunique en el tablón de anuncios la realización de la actividad de formación **NO** se devolverá la cuota en el caso que no pueda participar en la misma.
- 8.-MUY IMPORTANTE: VER el Tablón de anuncios de nuestra web www.apefadal.es 3 ó 2 días antes de empezar el curso (para ver si estás admitid@, confirmar plaza o hacer lo que diga referente a este curso). Plazas limitadas.
- 9.-Desarrollo de las actividades de formación según la normativa que regula la **FORMACIÓN PERMANENTE DEL PROFESORADO**. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid – Núm 149 B.O.C.M. 24 de junio de 2008 pág 7. Consejería de Educación. 2529 **ORDEN 2883/2008, 6 de junio.**
- 10.-Actualmente los certificados de nuestras actividades de formación podrán hacerse valer en cuantas convocatorias, concursos o actos administrativos los consideren como requisitos o méritos en sus bases, menos para los sexenios.
- 11.-En el presente curso algunas de nuestras actividades tendrán créditos válidos para la obtención del complemento de formación del profesorado (sexenio), según las instrucciones recibidas las relacionadas:
- A.- Tecnologías de la Información y Comunicación: aplicación de las TIC para la elaboración de materiales didácticos así como la actualización en el uso de las **últimas herramientas y aplicaciones informáticas.**
- B.- Lenguas extranjeras: inglés, francés, alemán e italiano.
- 12.-Hemos realizado gestiones para que nuestras actividades de formación relacionadas con la organización de encuentros lúdico-deportivos tengan validez para los sexenios como "Actividades de especial dedicación".
- 13.-De cada actividad de formación habrá una reserva del 50 % para Soci@s; 30 % para Nuev@s Soci@s 20 % para No soci@s
- Las plazas libres de **NO Soci@s** pasan a **Nuev@s Soci@s**, la de **Nuev@s Soci@s** pasan a **Soci@s** y la de **Soci@s** pasan a **NO Soci@s**.
- 14.-La Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y la Asociación de Profesorado ADAL, expedirá el correspondiente certificado al **profesorado** participante, siempre que se cumpla la asistencia del 100% de la fase presencial de la actividad y el resto de condiciones fijadas en la presentación de la actividad de formación.