

TRABAJO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS MUJERES EMBARAZADAS

50
HORAS

DESCRIPCIÓN

Adquirir conocimientos y hábitos saludables para el periodo del embarazo en la mujer. Aprender ejercicios específicos como el yoga, valorar y aprender los beneficios de esta práctica. Practicar el Pilates, ejercicios acuáticos, etc. Concienciar sobre los beneficios para la futura madre y para el bebé.

OBJETIVOS

Adquirir conocimientos y hábitos saludables para el periodo del embarazo en la mujer. Aprender ejercicios específicos como el yoga, valorar y aprender los beneficios de esta práctica. Practicar el Pilates, ejercicios acuáticos, etc. Concienciar sobre los beneficios para la futura madre y para el bebé.

CONTENIDOS

UNIDAD 1: CARACTERÍSTICAS DE LA MUJER EMBARAZADA, CAMBIOS BIOLÓGICOS Y FISIOLÓGICOS: Introducción. - Primer trimestre de embarazo. - Segundo trimestre de embarazo. - Tercer trimestre de embarazo

UNIDAD 2: ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PERÍODO DE GESTACIÓN: Introducción. - Efectos fisiológicos provocados por el ejercicio.- Beneficios de la actividad física.- Riesgos de la actividad física.- Contraindicaciones de la práctica de actividad física.- Recomendaciones sobre la práctica de actividad física.- Nutrición, actividad física y embarazo.

UNIDAD 3: EL TRABAJO AERÓBICO Y DE MUSCULACIÓN DURANTE EL EMBARAZO: Introducción.- Efectos fisiológicos provocados por el entrenamiento aeróbico. - Tipos de ejercicio aeróbicos. - Efectos fisiológicos provocados por el entrenamiento de fuerza. - La musculación y el embarazo. - Ejercicios de musculación.

UNIDAD 4: ESTIRAMIENTOS DURANTE EL EMBARAZO: Introducción. - Estiramiento, conceptos básicos y efectos. - Tipos de estiramiento.- Contraindicaciones. - Normas del estiramiento. - Metodología del estiramiento. - Beneficios de los estiramientos durante el embarazo. - Ejercicios.

UNIDAD 5. PILATES Y EMBARAZO: Introducción. - ¿Qué es el método Pilates?. - Principios del método Pilates. Pilates y embarazo. - Ejercicios.

UNIDAD 6: YOGA Y EMBARAZO: Introducción. - ¿Qué es el Yoga?. - Yoga y embarazo. - Ejercicios.

UNIDAD 7: ACTIVIDADES ACUÁTICAS DURANTE EL EMBARAZO: Introducción. - Beneficios del ejercicio en el agua. - Tipos de actividades acuáticas. - Natación y embarazo. - Ejercicios.- Proactividad. - La tendencia actualizante.

UNIDAD 8: EJERCICIO FÍSICO Y LACTANCIA: Introducción. - Cambios físicos posnatales. - Ejercicio físico y lactancia. - Ejercicios para el parto.