

Trabajo y Actividad Física en Mujeres las Embarazadas.

Código: 3301

Estos **Cursos** están compuestos por un pack de formación ideados para desarrollar **Formación Continua** en las modalidades “ **a distancia**” y/u “**on line**”. Los contenidos de nuestros cursos, ajustados a los certificados de Profesionalidad, dan cobertura a un gran número de cualificaciones profesionales. Cada pack de formación se compone de: manual ó temario del alumno, cuaderno de anotaciones, prueba de evaluación y cuestionario de calidad y en su caso CD o DVD o claves para el acceso al aula virtual basada en la plataforma libre más conocida Moodle. Ofrecemos un servicio especializado de tutorías en las modalidades “**a distancia**” y “**on-line**”, por el que más de 100 profesionales cualificados gestionarán su curso formativo, tanto a nivel administrativo y docente, encargándose de:

1. **Tutor personal** por alumno.
2. **Gestión del envío** del temario o manual formativo.
3. **Seguimiento permanente del aprendizaje.**
4. **Resolución de dudas.**
5. Emisión de un **diploma acreditativo.**

➤ **Modalidad: Distancia**

➤ **Duración: Tipo B – de 50 horas**

➤ **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:**

Características de la Mujer Embarazada, Cambios Biológicos y Fisiológicos

Introducción. Primer trimestre de embarazo. Segundo trimestre de embarazo. Tercer trimestre de embarazo.

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.

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.

Estiramientos Durante el Embarazo

Introducción. Estiramiento, conceptos básicos y efectos. Tipos de estiramiento. Contraindicaciones. Normas del estiramientos. Metodología del estiramientos. Beneficios de los estiramientos durante el embarazo. Ejercicios. .

Pilates y Embarazo

Introducción. ¿Qué es el método Pilates?. Principios del método Pilates. Pilates y embarazo. Ejercicios.

Yoga y Embarazo

Introducción. ¿Qué es el Yoga?. Yoga y embarazo. Ejercicios.

Actividades Acuáticas Durante el Embarazo

Introducción. Beneficios del ejercicio en el agua. Tipos de actividades acuáticas. Natación y embarazo. Ejercicios. Proactividad. La tendencia actualizante.

Ejercicio Físico y Lactancia

Introducción. Cambios físicos posnatales. Ejercicio físico y lactancia. Ejercicios para el parto.