



Dña. Asun Rambal Alberquilla

con DNI nº 33528441F

ha realizado y superado la acción formativa de modalidad on-line:

## 23 - PRÁCTICAS DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLES

de 20 horas de duración y celebrada del 31 de Octubre al 20 de Noviembre de 2023, obteniendo por todo ello, el presente

### DIPLOMA de APROVECHAMIENTO

Y para que así conste, con validez legal a todos los efectos se firma, sella y expide

en Madrid, a 20 de Noviembre de 2023.

Fdo. GUILLERMO HITA TÉLLEZ  
Presidente de la FMM



Fdo. CRISTINA MORENO MORENO  
Secretario de la FMM

Esta acción Formativa se inscribe dentro del Plan de Formación para el Empleo de las AAPP promovido por la Federación de Municipios de Madrid, habiendo sido subvencionado por la Comunidad de Madrid; según Resolución de la Dirección General de Función Pública, de conformidad con la Orden de 27 de marzo de 2023, de la Consejería de Economía, Hacienda y Empleo, por la que se aprueba la convocatoria para el año 2023 de las subvenciones a Entidades Locales y Federaciones o Asociaciones de Municipios del ámbito de la Comunidad de Madrid, destinadas a la financiación de planes de formación en el marco del Acuerdo de Formación para el Empleo de las Administraciones Públicas (BOCM de 12 de abril de 2023)

Nº de Expediente de Registro automático: 2023023033861K8G2 >> Dña. Asun Rambal Alberquilla con DNI nº 33528441F

# TEMARIO

## Unidad Aprendizaje 1. Beneficios del ejercicio físico en la salud

### Introducción y objetivos

1. Cuestiones básicas del ejercicio físico
2. Creación de hábitos de práctica de ejercicios físicos

### Ejercicio 1

3. Efectos saludables del ejercicio físico
  - 3.1. Beneficios del ejercicio físico
  - 3.2. Beneficios fisiológicos
  - 3.3. Beneficios sobre el corazón
  - 3.4. Beneficios sobre el sistema circulatorio
  - 3.5. Beneficios sobre el aparato locomotor
  - 3.6. Beneficios sobre el metabolismo
  - 3.7. Beneficios sobre los aspectos psicológicos
  - 3.8. Beneficios sobre los aspectos psicosociales
  - 3.9. Evidencias en relación con los beneficios de la actividad física para la salud

### Ejercicio 2

4. Mitos y falsas creencias relacionadas con el ejercicio físico y la salud

### Ejercicio 3

#### Resumen

#### Test 1

## Unidad Aprendizaje 2. Preparación al ejercicio y realización correcta, segura y efectiva de los ejercicios físicos

### Introducción y objetivos

1. Calentamiento y vuelta a la calma
  - 1.1. Importancia del calentamiento físico
  - 1.2. Efectos del calentamiento físico
  - 1.3. Componentes del calentamiento físico
  - 1.4. Protocolos de calentamiento
  - 1.5. Protocolos de vuelta a la calma

### Ejercicio 4

2. Realización correcta y segura de los ejercicios físicos
  - 2.1. Columna vertebral
  - 2.2. Principios generales al diseñar ejercicios físicos
  - 2.3. Acondicionamiento muscular abdominal
  - 2.4. Acondicionamiento muscular lumbar

### Ejercicio 5

3. Postura corporal
  - 3.1. Postura corporal equilibrada
  - 3.2. Factores que alteran la postura

### Ejercicio 6

#### Resumen

#### Test 2

#### Evaluación 1

## Unidad Aprendizaje 3. Capacidades físicas relacionadas con la salud

### Introducción y objetivos

1. Cuestiones básicas sobre la condición física

Formación

- 1.1. Condición física y salud
- 1.2. Principales hábitos de salud
- 1.3. Factores intervinientes en la condición física
- 2. Resistencia cardio-respiratoria
  - 2.1. Definición
  - 2.2. Variables
  - 2.3. Cómo controlar la intensidad cardiaca
  - 2.4. Cómo medir la frecuencia cardiaca
  - 2.5. Fórmulas para calcular el rango de pulsaciones

Ejercicio 7

### 3. Acondicionamiento físico general

- 3.1. Cualidades físicas básicas
- 3.2. Fuerza muscular
- 3.3. Resistencia
- 3.4. Velocidad
- 3.5. Flexibilidad

Ejercicio 8

### 4. Estiramientos

Ejercicio 9

Resumen

Test 3

## Unidad Aprendizaje 4. Prevención de accidentes laborales a través de la vida saludable

Introducción y objetivos

- 1. Objetivos de un programa de vida saludable
- 2. Preparación de un programa de vida saludable
  - 2.1. Alimentación
    - 2.1.1. 10 reglas de oro para una vida sana
    - 2.1.2. Pirámide de alimentos
  - 2.2. La dieta Mediterránea
  - 2.3. El ejercicio físico
    - 2.3.1. La importancia de la actividad física
    - 2.3.2. Actividad física durante la adolescencia y la pubertad
    - 2.3.3. Actividad física en personas adultas

Ejercicio 10

### 3. Prevención de lesiones

- 3.1. Trabajo y salud
- 3.2. Condiciones de trabajo
- 3.3. Prevención de riesgos laborales
- 3.3. Prevención de riesgos laborales

Ejercicio 11

- 3.3. Prevención de riesgos laborales

Test 4

Evaluación 2

## Unidad Aprendizaje 5. Hábitos posturales

Introducción y objetivos

- 1. Postura correcta
- 2. La alineación postural
  - 2.1. Definición de alineación postural
  - 2.2. Correcta posición vertical

Ejercicio 12

3. Efectos del trabajo de la fuerza-resistencia y de la flexibilidad sobre el concepto de salud

Ejercicio 13

Resumen

Test 5

Unidad Aprendizaje 6. Relajación postural

Introducción y objetivos

1. Técnicas de respiración. Control de estrés

1.1. Definición de estrés

1.2. Componentes del estrés

1.3. Tipos de estrés

1.4. Características del estrés laboral

1.5. Efectos del estrés

1.6. Cómo minimizar el estrés laboral

1.7. Técnicas de respiración

Ejercicio 14

2. Técnicas de relajación y concentración

Ejercicio 15

3. Movimientos estáticos (recolocación corporal)

4. Movimientos dinámicos (trabajos de estiramientos)

4.1. Equilibrio y estiramientos dinámicos

4.2. Ejemplos de ejercicios dinámicos