

PROFESORADO SUPERIOR DE QUIROMASAJES

Veinte meses de formación en dos ciclos

TRES DIPLOMAS AL EGRESAR

1. Profesor/a de Quiromasajes
2. Profesor/a Superior de Quiromasajes
3. Profesor/a de Técnicas de Do-in de Automasajes y Flexibilidad Corporal



Programa de estudio del primer ciclo

Fundamentación de la carrera: La formación que IPEF propone está respaldada científicamente, capacitando al egresado en un alto nivel de ejecución de las técnicas de masajes, se realizarán durante las cursadas prácticas, supervisadas por nuestros profesores especializados, logrando de esta manera una gran seguridad en el manejo de las diferentes técnicas. El total de los contenidos teóricos y de los movimientos de práctica profesional se entregan en formato de papel impreso

Reflexología: Marco conceptual de la técnica. Quiropedia. Pasos de relajación. Identificación de puntos reflexológicos. Chequeos globales. Correspondencias. Tratamientos asintomáticos. Tratamientos sintomáticos. Tratamientos combinados. Tratamientos de sistemas. Puntos maestros. Vasos maravillosos. Cuplas - asociaciones. Bloqueo de puntos. Meras nociones de otras técnicas orientales. Lugar físico de la práctica. Gabinete. Acondicionamiento de la sala. Condiciones de trabajo. Principio deontológico. Espacios naturales. Nociones básicas sobre la competencia de las terapias alternativas.

Quiromasajes I: Meras nociones de anatomía y fisiología de aparatos y sistemas del cuerpo humano. Principio deontológico. Técnicas de Effleurage y Petrisage. Intensidades bajas, medias y altas. Fricciones básicas. Amasamiento. Percusión. Relajación. Técnicas descontracturantes. Utilización de tónicos externos y auxiliares. Técnicas básicas de masaje deportivo. Auto relajación: relajación del operador.

Quiromasajes II: Terapias combinadas. Masaje direccional circulatorio. Técnicas de masaje integral. Masaje profundo. Técnicas con utilización de kg escalonado. Oleados. Respiratorio. Rodamientos. Tónicos externos y auxiliares. Masaje puntual. Masaje de la extremidad superior e inferior. Masaje tórax-abdominal. Masaje digestivo.

Shiatsu, Keiraku

1) Sistema circulatorio: Insuficiencia cardiaca, hipertensión, aterosclerosis, venas varicosas, enfermedad de Raynaud, linfedema, tromboflebitis. **2) Sistema respiratorio:** Resfriado-gripe, asma, EPOC, alergias, hipo. **3) Sistema digestivo:** Dolor abdominal, estreñimiento, diarrea, trastornos hepáticos, gastroespasmo, gastritis. **4) Órganos sensoriales:** Sinusitis, enfermedad del movimiento. **5) Desórdenes en el sistema metabólico, endocrino, urinario y reproductor:** Diabetes, gota, desórdenes renales, hiperplasia benigna de próstata, impotencia, agenesia, enfriamiento, náusea matinal en el embarazo, trastornos del climaterio, desarreglos menstruales.

6) Shiatsu y sistema nervioso: Insomnio, dolor de cabeza, neurosis, ansiedad y estrés. **7) Shiatsu y sistema energético "KeiraKu":** Los 12 meridianos tradicionales y tratamiento según los 5 elementos: Metal, Tierra, Fuego, Agua y Madera. **8) Desarrollo y fundamentación de la técnica de Shiatsu:** Armonía del cuerpo. Principios del ho y sha. Areas vacías y llenas. Fundamentos del anma. Principios fundamentales de la técnica. Presión perpendicular. Presión constante. Concentraciones focalizadas. Posturas correctas. Tensiones del operador. Principios del tsubo. Niveles curvos, horizontales, planos, escalares. Posiciones anatómicas. Comprensión de planillas de observaciones. Métodos de diagnóstico. Teoría del sho. La pregunta. El habla. Saber oír. El tacto. La observación. Comprensión de los atlas, meridianos y canales energéticos. Diversos tipos de terapia. Ying Yang, Kyo y Jitsu. Complementos de técnicas. Cuplas. Asociaciones con otras terapias. Las respuestas del tratamiento (menken). Duraciones estimadas. Terapias básicas. Tercera edad y patologías puntuales. Metodología de shiatsu en deportistas. Pre y post competencia. Lugar físico de la práctica. Gabinete. Acondicionamiento de la sala. Condiciones de trabajo.

Deontología: Espacios naturales. Nociones básicas sobre la competencia de las terapias alternativas. Operaciones básicas para micro emprendimientos.

Masaje Tailandés: Principios del masaje tailandés. Líneas energéticas (sen). Efectos del masaje. Preparativos para el masajista y para el que recibe el masaje. Reacciones del sujeto. Posiciones del masajista. Técnicas básicas. Presión palmar. Presión con pulgares. Presión con el pie. Presión tenar e hipotenar. Presión con el antebrazo y el codo. Presión con rodilla. Posición decúbito. Entrada en calor de miembros inferiores. Pies: puntos específicos del mismo. Piernas: líneas energéticas internas y externas. Abdomen: los nueve puntos. Pecho. Brazos: líneas energéticas en posición supina y prona. Posición anatómica. Espalda: líneas energéticas. Estiramientos y elongación muscular. Maniobras descontracturantes. Posición de lado. Piernas. Líneas energéticas en piernas y espalda. Cadera. Cintura (tres puntos). Brazos. Movimientos complementarios. Posición sentado. Líneas energéticas en cuello, cabeza y hombros. Ejercicios particulares, maniobras y movimientos.

Deontología: Derechos y deberes. Diseño de gabinete. Privacidad. Secreto profesional. Trabajo domiciliario. Trabajo interdisciplinario.

REFLEXOLOGÍA

Fundamentación científica, los orígenes y beneficios. Técnicas de diagnóstico, reconocimiento de síntomas y aplicación del masaje reflexológicos, en desórdenes cardíacos y circulatorio, perturbaciones digestivas, trastornos neumáticos y respiratorios, enfermedades de oídos y ojos, alteraciones de los órganos excretores, enfermedades de la piel y nerviosas.

Concepto de área refleja, donde se representan las distintas partes del cuerpo las que posibilitan los beneficios de la reflexología.

Terapia zonal según William Fitzgerald: zonas verticales y horizontales, los meridianos y puntos reflexológicos. Pie meridianos y puntos para diagnosticar y aplicar la técnica en relación a posibles alteraciones del; riñón, bazo-páncreas, hígado, vesícula biliar, vejiga, estómago.

Mano meridianos y puntos para diagnosticar y aplicar la técnica en relación a posibles alteraciones: meridiano del corazón y de la circulación. Puntos de la circulación, del pulmón, del intestino grueso, del intestino delgado, de triple función. Diagnóstico integral, manifestaciones sintomáticas y asintomáticas, qué dolencias tonificar y cuales sedar.

Aspectos a tener en cuenta: la piel, la flexibilidad, la temperatura, la humedad, el color de la piel, dolor y congestión, la huella del pie, el caminar, el ritmo, la dirección de los pasos ro.

Técnica del masaje reflexológicos: de sostén de mano de pie, de presión, de relajación. Sesión básica general: 1) masaje de calentamiento relajación. 2) chequeo puntual. 3) chequeo sin orden preciso. 4) relajación final.

Sistemas del cuerpo humano: trabajo reflexológico para los sistemas respiratorio, circulatorio, endócrino, nervioso, muscular, digestivo, genital y reproductor, urinario, linfático o inmunitario.

PRÁCTICA DE LAS TÉCNICAS

Un masajista profesional y experto, determina la metodología de la sesión de masaje individualmente, para cada paciente en cada caso concreto. Por otra parte, existe una regla general que hay que observar rigurosamente en cada sesión de masaje. Las primeras técnicas deben ser suaves, en tejidos superficiales, para más tarde avanzar tejidos profundos. Es preciso aumentar poco a poco la fuerza y el tiempo de acción tanto en la sesión de masaje como en el transcurso del tratamiento.

PRIMER CICLO BÁSICO TEÓRICO (CBT 1)

- IMPORTANTE: Al realizar otro profesorado, ya sea simultáneamente al primero o en los años siguientes, los estudiantes que tengan aprobados los contenidos del Ciclo Básico Teórico, se benefician en su segunda formación con un 30% de descuento en todas las cuotas, no siendo necesario que asistan a las horas de cursada del CBT. IPEF promueve la formación de profesionales con amplio campo laboral.

- El alumno podrá rendir sus exámenes sin dificultad, teniendo la ayuda de nuestro cuerpo

de profesores y de prácticas guías de estudio que facilitarán su aprendizaje.

-HIGIENE DE LA ACTIVIDAD FISICA: ¿Qué significa bienestar y cómo podemos llegar a la práctica del mismo? ¿Qué influencia tiene la práctica de la actividad física con la actitud mental de nuestros alumnos? ¿Cómo incide el hábito de fumar sobre nuestra resistencia? ¿Cuáles son los efectos del alcohol sobre nuestro organismo? ¿Sirven las anfetaminas para mejorar nuestro rendimiento? ¿Cuáles son las características que tiene que reunir un calzado para ser considerado apropiado para correr? ¿Es efectivo el uso de ropa de abrigo durante la actividad física para perder peso? ¿Cómo compensar las pérdidas hídricas luego de un entrenamiento intenso?

- CAPACIDADES MOTORAS: ¿Cuál es el método más recomendado para entrenar la flexibilidad?, ¿Cuántos y cuáles son los tipos de fuerza que podemos entrenar en nuestros alumnos? ¿Cómo debemos actuar en presencia de calambres y contracturas? ¿Cómo entrenar el equilibrio? ¿Qué tipos de coordinación podemos mejorar en nuestros alumnos? ¿Cuáles son las características de los entrenamientos aeróbicos y anaeróbicos? ¿Cuál es el tiempo de descanso adecuado de acuerdo a la intensidad de los mismos? ¿Cómo calcular la frecuencia cardíaca óptima para los distintos niveles de alumnos? ¿A qué se debe la aparición de la puntada en el flanco? ¿Qué es el segundo aliento? ¿Cómo podemos mejorar nuestra velocidad de reacción?

-FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO: ¿Cuáles son las características generales de nuestros aparatos y sistemas? ¿Pueden estos sistemas mejorar su funcionamiento mediante la práctica de actividad física? ¿Cómo podemos adaptar la respiración a los distintos tipos de entrenamiento? ¿Cuál de los tipos de respiración es el más adecuado para los entrenamientos de resistencia? ¿Cuáles son las posibles causas que pueden alterar los movimientos respiratorios? ¿Cuáles son los tipos de alimentos más adecuados para las distintas prácticas deportivas? ¿Son efectivos los diuréticos y laxantes para disminuir la grasa corporal? ¿Cómo combinar la restricción de alimentos y el ejercicio? ¿Son necesarios los reflejos condicionados en la práctica deportiva?

- BIOMECÁNICA APLICADA A LA MOTRICIDAD HUMANA: ¿Cuáles son las principales articulaciones de nuestro cuerpo y cuáles son sus posibilidades de movimiento? ¿Dónde están ubicados los principales músculos de nuestro cuerpo y qué segmentos óseos movilizan? ¿Cómo podemos reconocer los músculos que actúan en los diferentes ejercicios que practicamos en el gimnasio? ¿Cómo crear ejercicios de fuerza y flexibilidad partiendo del análisis biomecánica básica?

- ALINEACIÓN POSTURAL: ¿Cómo detectar en nuestros alumnos posibles defectos posturales?, ¿Cómo orientar la práctica de la clase cotidiana una vez detectado el defecto postural en nuestros alumnos? ¿Puede corregirse un pie plano? ¿Podemos prevenir una escoliosis? ¿Por qué es tan común en los gimnasios de complementos la observación del defecto denominado dorso redondo? ¿Puede algún defecto postural afectar alguna de las funciones de nuestro organismo? ¿Cómo actuar ante un caso de incoordinación respiratoria?

- PRIMEROS AUXILIOS: ¿Cómo debe ser nuestra conducta ante una situación de emergencia producida durante el desarrollo de la clase? ¿Cuáles son las lesiones más frecuentes del aparato locomotor? ¿Cómo debemos proceder para auxiliar un caso de fractura? ¿Cuáles son los síntomas que nos permiten distinguir un esguince leve de uno grave o de una luxación? ¿Debemos proceder de igual manera ante una distensión muscular o un desgarro? ¿Cuál es la forma más conveniente de proceder para colocar al accidentado en posición de recuperación? ¿Porqué conviene que aflojemos cuidadosamente la zapatilla inmediatamente después de producido un esguince grave? ¿Cuáles son las consideraciones generales a tener en cuenta para proceder a realizar una inmovilización o traslado?

Fundamentación de la carrera: Este programa está destinado para que cuando egreses, logres conocer las técnicas del masaje de tejidos profundos y la milenaria práctica de sanación con masajes Tuina. También egresarás muy capacitado para atender a personas de la tercera edad y a niños. Estarás formado en los diferentes métodos de enseñanza. Aumentaremos tus profesionales, lograrás una formación superior de recursos didácticos y alcanzarás un nivel de excelencia en la conducción de clases para incorporar las técnicas de automasajes, complementando tu labor profesional con programas de actividades físicas que optimizan los resultados para obtener en tus alumnos una mejor calidad de vida, podrás trabajar con personalizados o con clases grupales.

Programa del Segundo ciclo

Síntesis de la técnica de masaje de los tejidos profundos:

El masaje de los tejidos profundos entraña el conocimiento de las capas sucesivas de los tejidos del cuerpo y la capacidad para trabajar con éstos haciendo que esas capas se relajen y se consiga liberar los patrones restrictivos. Con el trabajo de los tejidos profundos se puede conseguir mitigar el dolor, adoptar mejores posturas y aumentar la flexibilidad y la fluidez del movimiento. En esta formación profesional se introducen las técnicas específicas para trabajar con las estructuras anatómicas que conforman los tejidos profundos junto con indicaciones para el uso correcto de las herramientas -dedos, nudillos, puño, antebrazo y codo-. También se desarrollan las estrategias específicas para el tratamiento de las distintas partes del cuerpo y se explica con claridad la ejecución de los movimientos, todo acompañado de ilustraciones que facilitan la comprensión de los conceptos.

Síntesis de la formación en masajes Tuina: Es una técnica manual de la medicina tradicional China y se utiliza tanto terapéutica como profilácticamente. Esta formación profesional presenta las técnicas básicas, las variaciones así como las instrucciones del tratamiento Tuina para las diferentes afecciones y áreas, tales como: Afecciones del aparato locomotor. Tratamiento del dolor crónico tras lesiones deportivas y prevención. Indicaciones para medicina interna, trastornos psicovegetativos, cefaleas, entre otros. Pediatría. Autotratamientos en el adulto. Las instrucciones están perfectamente estructuradas y cada maniobra se acompaña de una fotografía que la ilustra. La capacitación tiene en consideración la terminología diagnóstica occidental conocida y para el autotratamiento utiliza términos de comprensión generalizada. Asimismo, el anexo incorpora una selección de los puntos de acupresión descritos a partir de la representación de los meridianos. El libro es con fundamentación y está destinada para la formación de principiantes.

Programa descriptivo por temas del masaje de los tejidos profundos:

Principios del masaje de los tejidos profundos, lectura corporal, refinar el tacto, calidad del tacto, cómo cultivar el tacto, práctica la palpación, la distinción entre comprimir y estirar el tejido. Biomecánica, distancia correcta para trabajar con el cliente, la importante fusión del tejido muscular, unas notas sobre el dolor, dirección de los movimientos, algunas estrategias para los movimientos básicos, movimientos de elongación, sujetar y estirar, trabajar en la dirección del estiramiento, masaje cruzado de las fibras musculares, separación de los compartimientos musculares, liberación de las compresiones musculares, permitir el acortamiento de un músculo.

Técnicas generales: La jerarquía de la potencia, di «no» a los pulgares, empleo correcto de los dedos, empleo de los nudillos en vez de los pulgares, un ejemplo, nudillos y dedos: occipucio, frente y sienes, empleo de los puños, empleo de los antebrazos, empleo del codo, estrategias generales, colocación de los músculos en posición estirada, empleo de la postura en decúbito lateral, *trabajo con los aductores en decúbito lateral, otros usos del decúbito lateral*, empleo de todo el abanico de posiciones alternativas.

Estrategias específicas: Trabajo con el pie y la pierna, arcos plantares elevados y bajos, la superficie plantar del pie, retináculo del tobillo, porción anterior de la pierna, porción posterior de la pierna, posición en decúbito prono, posición en decúbito lateral y decúbito supino.

Trabajo con el muslo: trabajo con los aductores en decúbito lateral, variaciones con el muslo, abductores de la pierna, tensor de la fascia lata. **Trabajo con la pelvis:** Músculo glúteo mayor, rotadores externos de la pierna, Otras opciones con la pelvis: El sacro, el cóccix, el ligamento sacrotuberoso. **Trabajo con la pelvis y la región lumbar:** cuadrado lumbar. **Trabajo con el abdomen:** Músculos psoas e ilíaco. **Trabajo con la respiración. Trabajo con las regiones media y superior de la espalda:** Vértebras, costillas y músculos paraspinosos, técnicas en decúbito lateral, extensión de la espalda, flexión de la espalda, técnicas de rotación vertebral. **Trabajo con la cintura escapular y el pecho:** El pecho, el manguito de los rotadores, la escápula, liberación de la escápula lateral, liberación del borde medial de la escápula, **Trabajo con los brazos, trabajo con las manos, trabajo con el cuello, la primera costilla y su importancia para el trabajo del cuello,** trabajar con la porción anterior del cuello, estrategias para el trabajo del cuello en decúbito prono. **Trabajo con el cráneo,** la cresta occipital, trabajo con las porciones anterior y medial del cráneo. **Trabajo con la mandíbula y la ATM. Descompresión craneal.**

TU PAPEL EN LA SALUD DE LOS CLIENTES:

Un poco de prevención, dolor de espalda, dolor de cuello, cefaleas. Enfermedades de mayor gravedad, melanoma, cáncer de mama, emociones y masaje.

Estrategias terapéuticas para tratar síntomas y lesiones corrientes: Guía de la localización y resolución de problemas, tratar a la persona y no solamente a la lesión, planificación de la sesión, los intangibles - tu modo de curar, trámites, facturación, aplicaciones.

El tobillo: Estrategias para los tejidos blandos, trabajo con la fuerza de la gravedad, estrategias de fortalecimiento, estrategias de estiramiento. **Fascitis plantar:** Estrategias para los tejidos blandos, estrategias de estiramiento. **La rodilla:** Alineación rotuliana, estrategias para los tejidos blandos, la cintillo, iliotibial, trabajo con los aductores, palpación de la trayectoria de la rodilla, estrategias de fortalecimiento, estrategias de estiramiento. **Codo de tenista y codo de golfista,** Estrategias para los tejidos blandos, estrategias de fortalecimiento, estrategias de estiramiento. **Síndrome del canal carpiano. La región lumbar:** Estrategias para los tejidos blandos, trabajo con la región lumbar en flexión y extensión, estrategias de fortalecimiento, estrategias de estiramiento. **Ciática:** Estrategias para los tejidos blandos, estrategias de fortalecimiento y estiramiento, síndrome del piriforme y ciática, *localización del piriforme*, estrategias de los tejidos blandos para el piriforme. **El hombro:** Estrategias para los tejidos blandos, estrategias de fortalecimiento, determinación de las limitaciones a la rotación del brazo, estrategias de estiramiento, estiramientos de FNP.

Planificación de las sesiones: Establecimiento de una estrategia para las sesiones, tirantez primaria y secundaria, músculos cortos y tirantes frente a largos y tirantes. **Lectura corporal:** equilibrio anteroposterior, equilibrio latero lateral, patrones internos frente a externos. **Movimientos activos frente a pasivos:** Trabajo en sedestación, trabajo con el trapecio en sedestación, trabajo con la escápula en sedestación, extensión de la columna dorsal, estiramiento de la fascia lumbar, masaje de la cintura escapular, integración de movimientos y estrategias en tu estilo de masaje.

Realizarse a través de una profesión próspera: Llevar tu conocimiento más allá, administrar el tiempo, otras dificultades que limitan el desarrollo. **Las realidades de formar parte de la profesión de masajista:** Asuntos prácticos, autoestima, distinguirse. **Realizarse mediante la expresión de uno mismo.**

PROGRAMA DESCRIPTIVO POR TEMAS:

Bases: Desarrollo e historia, preparación para el tratamiento, principios del tratamiento, instrucciones generales del tratamiento, contraindicaciones, técnicas Tuina básicas, tratamiento en el adulto. **Afecciones del aparato locomotor:** Técnicas especiales, columna vertebral, columna cervical, síndrome cervical, miogelosis, cervicocefalia y síndrome cervicobraquial, columnas dorsal y lumbar, síndromes dorsales, lumbares y sacroilíacos, síndromes dorsales y dorsolumbares, síndrome sacro lumbar, fenómenos álgicos concomitantes en la lumbalgia. **Extremidad superior:** Hombro, síndromes del hombro, indicaciones especiales en el hombro, síndrome de atrapamiento (impingement), rigidez de la cápsula del hombro, hombro congelado, codo, antebrazo y mano, epicondilitis humerorradial y cubital, artrosis de las articulaciones de la mano y los dedos. **Extremidad inferior:** Articulación de la cadera, coxalgia, coxartrosis, *articulación de la rodilla*, gonalgia, dolor en la cápsula y el aparato, ligamentoso, condropatía rotuliana, condropatía rotuliana, artrosis retrorrotuliana, gonartrosis, condropatía, dolor global crónico de la rodilla. Gonartrosis activada, tratamiento anti inflamatorio. Síndrome del vértice de la rótula rodilla de saltador, rodilla irritable sinovitis crónica. **Tendón de Aquiles:** Aquilodinia, síntomas tendinomusculares del soleo, el gastrocnemio y los músculos flexores del pie. **Pantorrilla y pie:** molestias tendomiósicas de los músculos anteriores y posteriores de la pantorrilla, articulación del tobillo y conexiones articulares del pie, metatarsalgia, síntomas de

sobrecarga del arco transversal y longitudinal del pie, espolón y dolor en la fascia plantar. **Indicación de deporte: Tratamiento del dolor crónico tras lesiones deportivas,** prevención, dolor crónico del hombro, bursitis subacromial, tenosinovitis del tendón largo del bíceps, lesiones por esguince en las articulaciones de los dedos, tendinosis de manos y antebrazos, tendinopatía de los aductores del muslo, dolor en el tercio proximal del bíceps femoral y en la parte proximal de los músculos isquiotibiales, síndrome del vértice rotuliano, condropatía rotuliana, aquilodinia, preparación para una competición deportiva.

INDICACIONES MEDICINA INTERNA:

Trastornos psicovegetativos, cefaleas, resfriados, afecciones de las vías respiratorias superiores, bronquitis crónica, asma bronquial, hipertensión arterial, esofagitis por reflujo, gastritis, enfermedades concomitantes en patologías de úlceras, estreñimiento, infecciones de las vías urinarias, tratamiento, coadyuvante de la cistitis, tratamiento coadyuvante de la pielonefritis, tratamiento coadyuvante de la incontinencia urinaria y su prevención, síntomas de estrés psicovegetativo, agotamiento, trastornos del sueño. Cefaleas, cefaleas frontales, cefaleas laterales, cefaleas en las sienes, cefaleas occipitales, cefaleas en el vértice.

Indicaciones en ginecología y obstetricia: Trastornos de la menstruación, menstruación irregular, menstruaciones muy dolorosas, amenorrea., medidas obstétricas en la sala de partos y en los partos postérmino, lactación escasa o ausente.

Autotratamientos en el adulto: Falta de concentración, vista cansada, cefalea lateral, cefalea frontal, dolor de hombro-brazo, dolor de hombro-brazo con dolores en nuca, y occipucio, dolor en la región lumbar, lumbalgias, dolor en la rodilla, dolores gastrointestinales.

Pediatría: Técnicas básicas. Diferentes indicaciones. Diarreas, náuseas y vómitos, fiebre, bronquitis, tos, asma bronquial, trastornos del sueño, medidas generales de estimulación y refuerzo.

Puntos de acupresión: Meridiano del pulmón, meridiano del intestino grueso, meridiano del estómago, meridiano del bazo-páncreas, meridiano del corazón, meridiano del intestino delgado, meridiano de la vejiga, meridiano del riñón, meridiano del maestro del corazón, meridiano del triple recalentador (San Jiao), meridiano de la vesícula biliar, meridiano del hígado, vaso gobernador — Du Mai, vaso concepción - Ren Mai.

Segundo Ciclo Básico Teórico (CBT 2)

Modulo teórico común a todas nuestras carreras, ya que trata de temas afines a las distintas disciplinas.

-El alumno podrá rendir sus exámenes sin dificultad, teniendo la ayuda adicional de prácticas guías de estudio que facilitarán su aprendizaje. -Por tratarse en este módulo de temas comunes a las distintas disciplinas, una vez aprobadas las evaluaciones durante la cursada de uno de nuestros profesados, no es necesario volver a rendirlos para iniciar otra carrera.

-ALINEACION POSTURAL: Práctica de los ejercicios correctores para pie plano, pie cavo, hiperlordosis, hipercifosis, escoliosis en "C", escoliosis en "S", dorso redondo hipertónico, dorso redondo hipotónico, insuficiencia respiratoria.

-METODOLOGIA: Aprendizaje. Cómo facilitar el proceso de aprendizaje, en nuestros alumnos. Características del aprendizaje motor. Leyes del aprendizaje. Factores que influyen sobre el proceso y rendimiento del aprendizaje. Motivación del aprendizaje. Funciones de la motivación pedagógica. Cómo estimular la capacidad creadora en nuestros alumnos y en nosotros mismos.

-ACTIVIDAD FISICA PARA LA TERCERA EDAD-, Características de la tercera edad: biológicas, psicológicas, plano familiar, marco social. Técnicas corporales para la tercera edad. Objetivos de la gimnasia para la tercera edad. Consideraciones generales de la didáctica. Guía de ejercicios: movilidad articular, elongación, fuerza. Recomendaciones técnicas para la planificación de los ejercicios. Ejercicios lesionantes. Juegos.

-EDUCACION FISICA INFANTIL. Objetivos de la Educación Física Infantil en el nivel primario. Primer ciclo (6 a 8 años). Segundo ciclo (9 a 10 años). Tercer ciclo (11 a 12 años). Fuerza. Resistencia. Flexibilidad. Velocidad. Nociones del propio cuerpo. Nociones espacio-temporales. Nociones objétales. Técnicas de conducción. Particularidades de la conducción de actividades recreativas. Técnica de enfrentamiento al grupo: actitud positiva. Formas de manifestación de la actitud positiva; la palabra, el gesto, el movimiento. Ubicación del conductor frente al grupo. Técnica para la enseñanza de juegos.

Guía de autocuidados

Muchísimas afecciones son explicadas en este extenso manual con mucha claridad, se desarrollan además, los consejos saludables para comprenderlas, evitarlas y sanarse. Posibilitando que nuestros egresados mejoren el cuidado de su salud, pudiendo aplicar estos conocimientos para el mejoramiento y prevención de la salud de sus alumnos.

PROFESORADO DE TÉCNICAS DE DO-IN DE AUTOMASAJES Y FLEXIBILIDAD CORPORAL

FUNDAMENTACIÓN: Son muchas las personas que por dificultades en el contacto físico con los masoterapeutas, no pueden acceder a los beneficios de los masajes, IPEF consciente de este hecho, aporta una formación complementaria a nuestros egresados, que les permitirá conducir clases individuales y/o grupales de automasajes y flexibilidad corporal, para lograr un cuerpo sin tensiones y un ser en armonía. Seguramente con el tiempo esta actividad acercará más personas al masaje individual dado por el masoterapeuta. Sabemos por experiencia que solo unas pocas personas pueden auto aplicarse los masajes, generalmente necesitan del profesional realizando la conducción de las técnicas. **Esta actividad amplía el campo laboral.**

1) TÉCNICAS DO-IN DE AUTOMASAJE: Es un arte y una técnica terapéutica que consiste en reordenar la energía vital del cuerpo, armonizando su fluir por el interior y exterior del organismo, incidiendo así sobre la persona, en su totalidad.

El método se basa en una serie de ejercicios, masajes, respiraciones, percusiones, martilleos, fricciones, ya sea directamente sobre el cuerpo, o a muy corta distancia. Todo ello acompañada de una actitud individual precisa.

En la formación veremos:

- **EL DO-IN:** Su historia y fundamentación científica.
- **EL KI:** Término que los orientales utilizan para definir la energía vital.
- **LOS MERIDIANOS:** En el cuerpo existen unas "líneas imaginarias" energéticas, a través de las cuales pasa el flujo de energía vital- Ki, a través del Do-in es posible incidir sobre todos y cada uno de los meridianos.
- **DIRECCIÓN DE LA ENERGÍA:** Para comprender el orden que sigue el Do-in, es necesario saber, como se considera que fluye la energía en el cuerpo.
- **¿COMO Y CUANDO PRACTICARLO?** El lugar, la posición de partida, la respiración, la actitud.
- **EJERCICIOS PARA:** Manos, brazos, cráneo, cara, nuca-cuello, hombros- pecho, pies, piernas, pelvis-riñón, vientre y bajo vientre, espalda, relajación final.
- **LO QUE HAY QUE EVITAR.**
- **VENTAJAS Y BENEFICIOS DEL DO-IN.**

El automasaje es un método de autoconocimiento, desarrollo y crecimiento personal, a través del cuerpo.

2) TÉCNICAS DE FLEXIBILIZACIÓN CORPORAL:

La flexibilidad está presente en desempeño de tareas diarias sencillas y de los gestos deportivos. Está comprobado que las personas con mayor grado de flexibilidad tienden a sufrir menos lesiones musculares y ligamentosas y suelen mostrar una mejor calidad y eficiencia de movimiento.

En la formación veremos de la flexibilidad corporal, los factores que la limitan y las técnicas para su desarrollo.

Factores que limitan e influyen en la flexibilidad

El hombre es un ser en movimiento y la movilidad humana solo es posible gracias al trabajo articular a través de un sistema de bisagras y palancas que ofrecen varias posibilidades de movimientos por causa de los ligamientos, tendones, huesos, músculos y otras estructuras que componen el sistema músculo-esquelético. Para poder obtener una buena flexibilidad, las fibras musculares deben tener capacidad para relajarse y extenderse, por lo tanto, esa capacidad depende de las diferentes condiciones.



Figura 2. Factores que limitan e influyen en la flexibilidad

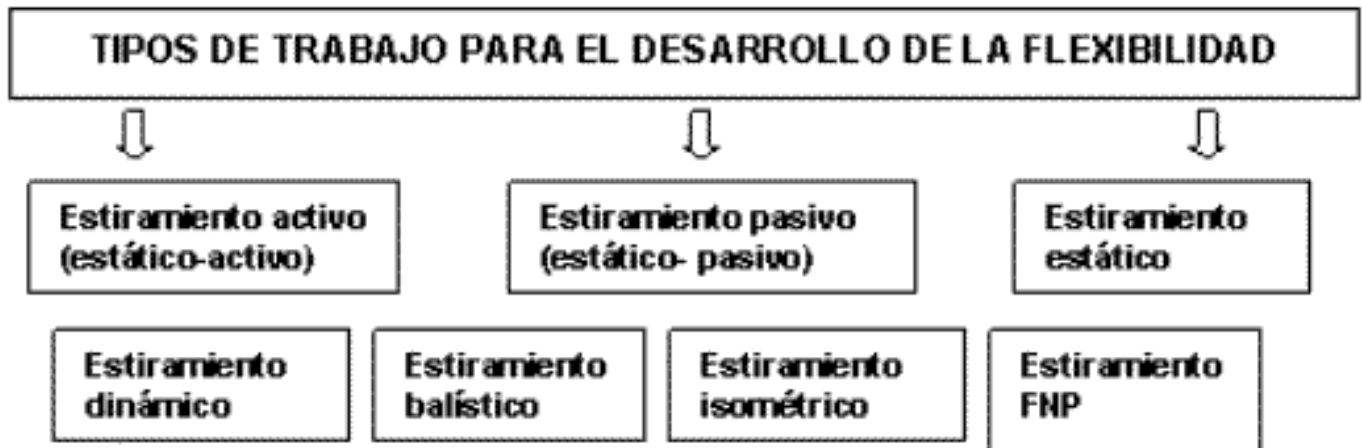


Figura 3. Métodos para trabajar la flexibilidad