



UNA
UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA



Curso Universitario Evaluación y Corrección Postural



<https://g-se.com/curso-universitario-evaluacion-correccion-postural-t-P5ecd48ce399b5>





Curso Universitario Evaluación y Corrección Postural

*Valoración de la capacitación
por parte de los alumnos:*





Curso Universitario Evaluación y Corrección Postural

Sobre el Curso



Universidad Nacional de Costa Rica - Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida

La Universidad Nacional de Costa Rica, en conjunto con la plataforma G-SE, les brinda el curso de Evaluación y Corrección Postural, en el cuál se estudia desde una perspectiva biomecánica la postura humana y sus dinámicas, así como las pautas técnicas y científicas para su tratamiento correctivo por medio de procesos de entrenamiento.

La Universidad Nacional de Costa Rica (UNA) es la Universidad Pública costarricense ubicada dentro de las 50 mejores Universidades en Latino-America según el más reciente estudio con base en los estándares internacionales utilizados para evaluarlas.

La correcta postura es un elemento necesario en todos los aspectos de salud, así como en el alto rendimiento, siendo esto el punto clave para que el entrenador pueda trabajar estos factores tan determinantes en todo tipo de deportes y actividades.

En este curso se tratarán temáticas biomecánicas de la postura de la columna vertebral, miembro superior e inferior humano en relación con la salud y el rendimiento deportivo, así como también estrategias y actividades para el entrenamiento correctivo de la postura desde la movilidad y los patrones motores humanos.



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

Competencias análisis básico de la postura y elaboración de rutinas básicas de corrección postural.



OBJETIVOS:

- Reconocer conceptos biomecánicos propios de la postura humana.
- Evaluar las alteraciones posturales de la columna vertebral, el miembro superior e inferior del cuerpo humano.
- Aplicar medios y estrategias para la corrección postural.



CURSO DESTINADO A:

- Profesionales del movimiento humano.
- Entrenadores deportivos.
- Preparadores físicos.



Curso Universitario Evaluación y Corrección Postural

Docentes



WILSON QUESADA VÍQUEZ

Entrenamiento funcional, crossfit, movilidad y ejercicios correctivos



Curso Universitario Evaluación y Corrección Postural

Programa académico (40 Horas cátedra)

Módulo 1

Conceptos biomecánicos de la postura humana

Esta unidad temática introductoria va dirigida a la determinación de criterios y conocimientos básicos de la postura humana desde las bases teóricas propias de la biomecánica funcional.

Alteraciones morfofuncionales de la postura humana

Esta unidad temática comprenderá el abordaje desde el concepto dinámico de la postura de las alteraciones y desequilibrios funcionales más comunes en el cuerpo humano a nivel podal, de miembro inferior, de cintura escapular y columna-vertebral en sus zonas lumbar, torácico y cervical.

Evaluación práctica de la postura humana

Esta unidad temática va dirigida a la evaluación de la postura de forma práctica y sencilla mediante el uso de la aplicación Posture Screen, asimismo se aprenderá a usar la aplicación Angulus para la medición aislada de los ángulos articulares y así interpretar las posibles disfunciones de movimiento que provocan las distintas alteraciones en los problemas de postura y ángulos articulares.



Curso Universitario Evaluación y Corrección Postural

Programa académico (40 Horas cátedra)

Módulo 2

Patrones de movimiento posturales

Esta unidad temática va dirigida a analizar los diferentes patrones de movimiento como la sentadilla, así como otros patrones que funcionan como pruebas de movilidad para la detección de diferentes disfunciones de movimiento y su relación con problemas posturales.

Además, se desarrollan diferentes dinámicas estandarizadas de ejercicios correctivos.

Corrección y entrenamiento lumbo-pélvico

Esta unidad temática va dirigida al análisis del entrenamiento lumbo-pélvico como estrategia para mejorar la estabilidad de la zona media, así como la clasificación de los diferentes tipos de ejercicios, y su correcta aplicación.

Corrección y entrenamiento escapúlo-humeral

Esta unidad temática va dirigida al análisis del entrenamiento escapúlo-humeral como estrategia para mejorar la estabilidad y movilidad de la cintura escapular, y los diferentes ejercicios correctivos para esta articulación.



Journals



SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



Curso Universitario Evaluación y Corrección Postural

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Universidad Nacional de Costa Rica - Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.

Avales Científicos



Universidad Nacional de Costa Rica - Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida



Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación



American Society of Exercise Physiologists



Approved Provider for the American College of Sports Medicine



Formas de Pago

GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:





Q&A



G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar at the top with the placeholder 'Haz una pregunta...'. Below it, a question is displayed: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' and is attributed to 'La expos'. To the right of the question are icons for 5 views, 1 response, and a menu. Below the question is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental strain of playing football at night (>20 hours) and how it affects sleep quality and quantity. It also mentions that elite football players are exposed to stadium artificial light. At the bottom of the answer is a '(ver más)' link. Below the answer is a 'Responder...' input field.

G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio. Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

¡Echa un vistazo y comienza a participar!

MÁS INFORMACIÓN



Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

 g-se@g-se.com

   g-se.com