

JORNADA SOBRE SUELO PÉLVICO

HUELVA

ESTADIO IBEROAMERICANO DE ATLETISMO
Avda. Honduras, 16
12 de mayo de 2024



JORNADAS DE SUELO PÉLVICO

INTRODUCCIÓN:

Este curso de carácter teórico-práctico es un acercamiento básico al conocimiento, consciencia y experiencia de nuestra respiración, suelo pélvico y músculos abdominales. En definitiva, un trabajo sobre el sistema abdomino-lumbopélvico-perineal y cómo podemos cuidarlo y prevenir lesiones/disfunción tanto en actividades de la vida diaria como en la práctica deportiva. Es un abordaje integral, cercano y experiencial donde cada profesional se podrá llevar herramientas para aplicar de forma inmediata .

OBJETIVOS:

1. Conocer la anatomía y funciones del Suelo pélvico
2. Conocer e identificar qué es el CORE y qué lugar ocupa el SP en él.
3. Contextualizar en un marco teórico-práctico el cuidado del SP y cómo integrarlo en actividades de la vida diaria y en la vida deportiva.
4. Aprender a través de ejercicios prácticos el reconocimiento y consciencia del SP, contracciones y relajaciones voluntarias de SP .
5. Cómo integrar el suelo pélvico en los ejercicios de fuerza y acondicionamiento físico.
6. Trabajar patrones respiratorios y su relación con el SP.

CONTENIDOS:

1. Anatomía, función y factores de riesgo del SP.
2. Sistema abdomino-lumbopélvico-perineal (CALP)
3. Patrones respiración.
4. Ejercicios de Movilidad , fuerza y acondicionamiento físico integrando el SP
5. Ejercicios específicos de Suelo pélvico.
6. Postura y suelo pélvico.

METODOLOGÍA:

Las clases serán principalmente TEÓRICO PRÁCTICAS.

PARTICIPANTES:

Dinamizadores deportivos. Profesionales de la actividad física. Técnicos en actividad física y animación deportiva. Entrenadores/as y todas aquellas personas que estén interesadas.

LUGAR:

ESTADIO IBEROAMERICANO DE ATLETISMO
Avda. Honduras, 16 HUELVA

DURACIÓN Y PLAZAS:

8 horas. 20 máximo y 10 mínimo.

PROGRAMA:

09:00 a 11:00 h. Sesión 1.
11:30 a 13:00 h. Sesión 2.
13:00 a 14:00 h. Almuerzo.
14:00 a 16:00 h. Sesión 3.
16:00 a 18:00 h. Sesión 4.

DIPLOMA:

Todos/as los/as alumnos/as que hayan asistido a un 90 % del curso, recibirán DIPLOMA DE ASISTENCIA.

INSCRIPCIÓN:

Cuota: Gratuito

Plazo: Hasta el jueves 9 de mayo de 2024

Lugar: Servicio de Deportes de la Diputación de Huelva. C/ Honduras, 16
Telf. 959 494 913 Fax: 959 494 660

Email: jgutierrez@diphuelva.org

Forma de inscripción: Rellenando el formulario de inscripción del Curso disponible en la web de la Diputación. www.diphuelva.es/deportes pestaña de formación

Admisión: Por riguroso orden de inscripción.

PROFESORADO:

D^a. Pilar Gudiel Navarro Especialista en Salud de la Mujer en diferentes etapas vitales. CoFundadora&Directora FSC Fitness & performance en 2013 Creadora del Proyecto CosmosMujer 2018

INFORMACIÓN:

DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE HUELVA SERVICIO DE DEPORTES
Estadio Iberoamericano de Atletismo
C/ Honduras, 16. 21007 HUELVA.
Teléfono: 959494913 Fax: 959494660

ORGANIZA:

EXCMA. DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE HUELVA. SERVICIO DE DEPORTES.



**DIPUTACIÓN
PROVINCIAL
DE HUELVA**