

## FAMÍLIA PROFESSIONAL

---

Serveis socioculturals i a la comunitat

## ÀREA PROFESSIONAL

---

Activitats culturals i recreatives

GRUPAF	CODI FAMÍLIA	CODI ÀREA	IDENTIFICADOR
SSCB108	SSC	SSCB	FC01_SSCB108_201754

## NOM DE L'ACCIÓ

---

Salut i exercici físic per l'esquena

## HORES DE CURS

---

20 Hores

## OBJECTIUS

---

Objectius:

- ✓ Coneixement i importància de la columna i l'esquena per treballar amb seguretat, efectivitat i sense risc de lesió.
- ✓ Aprofundir en els principis d'activitat física i els seus procediments, i adquirir la capacitat per dissenyar, modificar i adaptar programes.

## CONTINGUTS

---

### **1.Dolor d'esquena: de la prevenció al desentrenament.**

- 1.1 Marc teòric. On som?
- 1.2 Professionals de l'Activitat Física: Diagnosticar & Prescriure
- 1.3 Exercici Físic i Evidència Científica

### **2. Fisiopatologia Lumbar**

- 2.1. Tipus

2.1.1. Nomenclatura

### **3. La Columna Vertebral**

3.1. Unitat Funcional UFC

3.1.1. Zona Neutre

3.1.2. Zona Elàstica

3.1.3. Rang Funcional de Moviment

### **4. Mobilitat & Estabilitat.**

4.1. Sistemes Passiu, Actiu i de Control

### **5. Estrès & Tolerància**

5.1. Marc pràctic. Entrenem o Desentrenem?

5.1.1. Objectius

5.1.2. Selecció d'Exercicis

5.1.3. Organització

5.1.4. Programació