

## Catàleg d'accions formatives

### 2018 Programes de Formació Sectorial

ÀMBIT SECTORIAL : Serveis a col·lectius i a les persones  
FAMÍLIA PROFESSIONAL : Serveis socioculturals i a la comunitat  
ÀREA PROFESSIONAL : Activitats culturals i recreatives

#### NOM DE L'ACCIÓ: Tècniques d'Estirament

**Grup AF:** SSCB107    **Grup Ampliat:** 2017    **Hores:** 30    **Nivell:** Bàsic    **Novetat 2018:**

#### Objectius:

- Utilitzar diverses tècniques d'estirament per recuperar després de l'esfo
- Prevenir lesions i millorar el rang de moviment articular dels clients/usuaris.
- Detectar i alliberar zones de restricció al moviment
- Valorar el rang de moviment actiu i passiu a

#### Continguts:

1. Estructura i funció dels biomaterial
2. Respostes i adaptacions als estiraments.
3. Visió general dels tipus d'estiraments
4. Pràctica d'estiraments sobre diferents biomateria
5. Pràctica de valoració del rang de moviment passiu i actiu.
6. El "top"

#### Observacions: