Dirección Académica de Formación
de Profesorado e Innovación Docente
Teléfono: 941 299 105
formacion.pdi@unirioja.es

FICHA DEL CURSO	
Título	**Técnicas de recuperación visual**
Ponente (s)	Ricardo Martín Ramos (Osteópata) Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la UR Teléfonos de contacto: 664 270 755 e-mail: ricardomartinramos@yahoo.es
Descripción general del curso	Finalidad: El desarrollo tecnológico en el trabajo, educación y ocio (TV, ordenadores, tablets, videojuegos, móviles, etc.) exigen un mayor esfuerzo a nuestros ojos. Por otro lado, la sociedad en que vivimos tiende a generar estrés que, entre otras cosas, influye en nuestra visión. Todo esto, unido a otros factores como la edad, ha llevado a un incremento en la pérdida de agudeza visual. Con las Técnicas de Recuperación Visual trataremos de paliar, en lo posible, estas deficiencias.
	Destinatarios: Todo el PDI
	Modalidad: Presencial
	Duración: 8 horas presenciales en 4 días (2 horas/día).
	Metodología: Práctica
	Nº máximo de alumnos: 16
Objetivos	1. Comprender el funcionamiento del ojo en la visión de forma clara y sencilla. 2. Conocer las técnicas que ayudarán a mejorar dicho funcionamiento. 3. Sintetizar dichas técnicas en tablas, para su realización en el día a día y no sólo en clase. 4. Adquirir hábitos saludables que mantengan los avances conseguidos con las tablas de ejercicios.
Contenido	TÉORICOS 1. Fisiología ocular: Conocimientos básicos del funcionamiento de la vista 2. Defectos visuales más comunes: Entender lo que nos pasa nos ayuda a mejorar nuestra salud visual 3. Funciones de los músculos externos en la visión: Fundamentos fisiológicos para la mejora de la visión PRÁCTICOS I (EJERCICIOS) 1. Relajación general y ocular: La relajación mental mejora la visión 2. Sensibilización general y ocular: La propiocepción nos ayuda a sentir y conocer nuestros ojos 3. Tonificación y distensión muscular: Controlando el músculo controlamos su función 4. Acomodación ocular (convergencia y focalización): Practicar la visión consciente PRÁCTICOS II (HÁBITOS) 1. Nutrición ocular: Un ojo bien alimentado ve mejor 2. Higiene ocular: Cuidando nuestros ojos cuidamos nuestra vista 3. Prácticas saludables para la visón: Entrenamiento ocular a realizar en la vida diaria
Evaluación	Asistencia a las sesiones
Lugar de impartición, fechas y horas	Edificio: Vives - Aula A304 Aula: Fechas: Días 16 -17-23 y 24 de febrero de 2015 Horario: De 9 a 11 horas