

**PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN EN
BASES DE LA
ACTIVIDAD
FÍSICA**

**FEBRERO-JUNIO
TENERIFE**

**“LOS CONOCIMIENTOS DE BASE QUE
NECESITAS PARA SER UN VERDADERO
PROFESIONAL”**



Con este curso obtendrás todos los conocimientos de base que un profesional de la actividad física debe tener. Está destinado a **Instructores de Fitness, Pilates, Actividades Dirigidas, Monitores Deportivos,**... Por desgracia no todos los instructores tienen la posibilidad de estudiar Educación Física o Fisioterapia. Por ello, hemos establecido las bases más importantes y las hemos incorporado en un programa de 5 meses, adaptado para que puedas compaginarlo con tu trabajo. **¡No te lo puedes perder!**



Bloques:

- Anatomía funcional
- Fisiología del esfuerzo
- Biomecánica aplicada
- Dietética y nutrición
- Teoría del entrenamiento

Lugar: Puerto de la Cruz

Precio: 320€

70€ Un módulo

Profesor. Artemi Hernández

MODULO 1: ANATOMÍA FUNCIONAL

En este módulo aprenderás todo lo relacionado con músculos: origen, inserción, dirección de fibras, función en distintos planos de trabajo, músculos implicados en diferentes ejercicios. Además todo lo referente a articulaciones y tejido conectivo: características, localización, forma de trabajarlo...

MODULO 2: FISIOLOGÍA DEL ESFUERZO

Aquí abordaremos el funcionamiento de los diferentes sistemas del cuerpo. Cómo el sistema nervioso regula nuestras acciones y qué podemos hacer para mejorarlo a través del entrenamiento. Indicaciones importantes sobre mapas cerebrales borrosos y procedimientos de aprendizaje motor. También veremos el funcionamiento de los sistemas energéticos y sus aspectos más relevantes.

MODULO 3: BIOMECÁNICA APLICADA

Este módulo constituye una importante aproximación al mundo de las fuerzas. En nuestros entrenamientos negociamos constantemente con fuerzas que nos ofrecen las mancuernas, poleas, bandas elásticas, la gravedad.. Conocer y saber gestionar esas fuerzas nos va a permitir tener mayor control y especificidad en nuestros entrenamientos.

MODULO 4: DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

En este módulo presentamos todo lo que necesitas saber para poder orientar a tus clientes hacia la alimentación que más les conviene en función de sus objetivos. Veremos la nutrición desde la escala más pequeña de nutrientes e iremos avanzando hasta las planificaciones dietéticas más adecuadas. Siempre con los contenidos más recientes en materia de investigación.

MODULO 5: TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO

Todo lo visto anteriormente de poco sirve si no sabemos organizar y planificar cada uno de los contenidos vistos. Este módulo es la culminación del curso. La puesta en práctica a través de los principios fundamentales que determinan el entrenamiento. Existen reglas fundamentales que deben aplicarse en cualquier entrenamiento y que están científicamente reconocidas. Profundizaremos en cada una de ellas y aprenderemos a planificarlas de forma efectiva.

PROYECTO-EXAMEN:

Cada participante elaborará, un proyecto donde se presenta un caso concreto (grupo o cliente) y se le planifica un entrenamiento teniendo en cuenta todos los contenidos vistos.