

Ficha Técnica

DOCUMENTACIÓN

Toda la documentación constará de los temas entregados por los profesores para cada módulo. Podrá ser impresa por el alumno.

DIPLOMA

Se expedirá el correspondiente Certificado de Participación en el Curso, siempre que el alumno haya realizado las actividades propuestas de acuerdo con los informes de seguimiento del coordinador docente y tutor.

REQUISITOS TÉCNICOS

Para el correcto funcionamiento del curso es indispensable disponer de los siguientes requisitos:

- Ordenador PC Pentium
- Conexión a Internet (Internet Explorer 6.0 ó superior)

DURACIÓN DEL CURSO

El curso tiene una duración de 16 horas presenciales y de 12 semanas online. Se estima que el mismo requiere una dedicación de 12 horas semanales, por lo que la duración equivale a 160 horas de formación presencial.

INSCRIPCIONES Y CONSULTAS

Podrán realizarse en la Secretaría de la Fundación Asesores Locales. Teniendo en cuenta que el número de plazas está limitado se aceptarán las matriculas por riguroso orden de recepción de las cuotas de inscripción.

FUNDACIÓN ASESORES LOCALES

Av. Pintor Joaquín Sorolla, nº 51 - 29016 Málaga
Telf: 952 21 93 57 . Fax: 952 60 99 24.
www.fundacionasesoreslocales.org
e-mail: fundacional@fundacionasesoreslocales.org

FECHAS, HORAS Y LUGAR DE IMPARTICIÓN DE LAS SESIONES PRESENCIALES

El curso consta de 16 horas presenciales que se impartirán en 2 jornadas de 8 horas cada una, en fecha y hora que se comunicará con una antelación de 15 días a los alumnos. El lugar de celebración será en la sede de Fundación Asesores Locales, sita en Av. Pintor Joaquín Sorolla nº 51 , Málaga. El curso dará comienzo a partir del 1 de julio y los alumnos podrán incorporarse al mismo a partir de esa fecha, en el momento que hayan formalizado la inscripción.

DERECHOS DE INSCRIPCIÓN

La Cuota de Inscripción al curso es de 500 euros incluye realización del mismo y documentación.

FORMA DE PAGO

Mediante transferencia bancaria a nombre de Fundación Asesores Locales en "Banco BBVA" C.C. Nº 0182 - 5918 - 40 - 0201503699. Mediante talón bancario a nombre de Fundación Asesores Locales en Av. Pintor Joaquín Sorolla, nº 51 - 29016 Málaga

COORDINACIÓN DOCENTE

D. Antonio Orihuela Espejo. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Director Adjunto de Win Wellness Center.

TUTOR

D. Antonio Moreno Campos. Doctor en Actividad Física y Salud. Responsable de Área de Salud de Win Wellness Center.

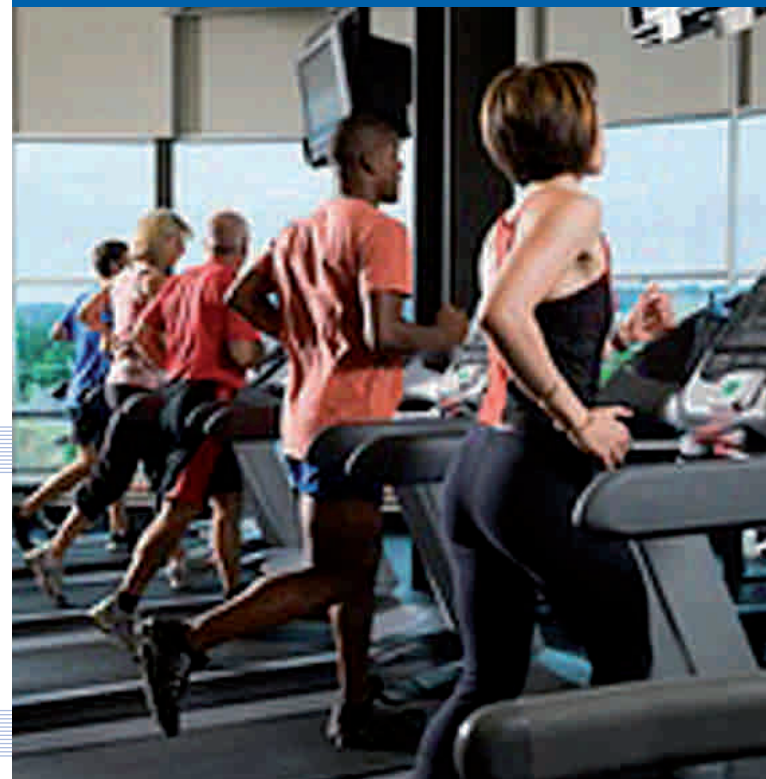
Objetivos

- Conocer e interpretar las diferentes estructuras y procesos de las principales funciones del aparato locomotor.
- Planificar y llevar a cabo programas de entreno de deporte-salud buscando el equilibrio de las cualidades físicas (fuerza, resistencia, movilidad,...)
- Adaptar las actividades y los ejercicios según las diferentes características de cada usuario.

Evaluación

- Examen teórico - Práctico a finales de cada módulo de contenidos. La nota final del curso, será la media de dichos exámenes, siendo requisito indispensable aprobar todos los módulos.

CURSO ON-LINE E-TÉCNICO ESPECIALISTA EN FITNESS



ORGANIZAN:



Fundación Asesores Locales



Fundación Asesores Locales



Fundación Asesores Locales

Tutoría

Se llevará a cabo on-line, vía e-mail.

- Estará a disposición del alumnado para atender las consultas en el tiempo establecido.
- Corregirá las actividades prácticas que correspondan.
- Estimulará la participación de los asistentes para alcanzar los objetivos previstos.

Metodología On-line

El curso E-Técnico Especialista en Fitness, consta de 16 horas presenciales y 144 on-line divididas en 3 módulos; cada uno de ellos incluye bloques documentales, actividades pedagógicas y prácticas encaminadas a garantizar el progreso del curso a través de las siguientes actividades:

- Lectura de las unidades didácticas
- Actividades de evaluación continua
- Estudio del material
- Preguntas de participación
- Resolución de supuestos prácticos
- Relación con el profesor
- Participación en foros

Al inicio del curso se expondrá a cada alumno las características del mismo, así como la utilización de los recursos informáticos para acceder a los contenidos didácticos y de cualquier otro tipo que conformen el curso. Se facilitarán también los medios de contacto para la comunicación entre los participantes.

Se fomentará la participación y el debate de los asistentes a fin de procurar que expresen sus pretensiones y evaluar sus conocimientos de partida, a fin de optimizar las relaciones posteriores durante la actividad formativa, para orientar el curso de la forma más adecuada.

Destinatarios

- Funcionarios adscritos a los servicios deportivos de los municipios y diputaciones, así como responsables de políticas de dichas materias.
- Técnicos medios y superiores de la actividad física y deportiva.
- Profesionales en general cuyo interés se centre en temas relacionados con las materias objeto del curso.

PROGRAMA

SESIÓN PRESENCIAL INICIAL

MÓDULO I: FUNDAMENTOS

1.1 Anatomía Funcional

- 1.1 Bases histológicas aplicadas al movimiento
- 1.2 Análisis movimiento
- 1.3 Anatomía funcional del tren superior, inferior y raquis
- Práctica ejercicios Musculación
- Práctica ejercicios de estiramientos

1.2 Fisiología del ejercicio

- 1.2.1 Contracción muscular
- 1.2.2 Tipos contracción muscular
- 1.2.3 Tipos fibras musculares
- 1.2.4 Sistema cardiorespiratorio
- 1.2.5 Vías metabólicas

1.3 Nutrición

- 1.3.1 Recomendaciones Nutricionales
- 1.3.2 Nutrición y deporte
- 1.3.3 Suplementación y ergogénia

1.4 Lesiones deportivas

- 1.4.1 Aproximación al concepto lesión deportiva
- 1.4.2 Epidemiología de lesiones deportivas
- 1.4.3 Lesiones Musculares
- 1.4.4 Lesiones Ligamentosas
- 1.4.5 Lesiones Tendinosas
- 1.4.6 Fracturas óseas
- 1.4.7 Descripción de lesiones comunes en el deporte

MÓDULO II: PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

2.1 Fitness

- 2.1.1 Definición concepto fitness, wellness
- 2.1.2 Actividad física y salud
- 2.1.3 Fundamentos del entrenamiento deportivo
- 2.1.4 Principios del entrenamiento deportivo

2.2 Fuerza

- 2.2.1 La carga de entrenamiento
- 2.2.2 Definición de fuerza
- 2.2.3 Fundamentos de la fuerza
- 2.2.4 Tipos de fuerza
- 2.2.5 Métodos de entrenamiento de la fuerza

2.3 Resistencia

- 2.3.1 Concepto de resistencia
- 2.3.2 Manifestaciones de la resistencia
- 2.3.3 Zonas de entrenamiento Cardiovascular
- 2.3.4 Métodos de entrenamiento de la resistencia

2.4 Flexibilidad

- 2.4.1 Concepto de flexibilidad
- 2.4.2 Sistemas propioceptivo
- 2.4.3 Métodos de entrenamiento de la flexibilidad

2.5 Poblaciones especiales

- 2.5.1 Actividad física en 3ª edad
- 2.5.2 Actividad física y enfermedades cardiovasculares
- 2.5.3 Actividad física y diabetes
- 2.5.4 Actividad física y obesidad
- 2.5.5 Actividad física y enfermedades degenerativas Oseas
- 2.5.6 Actividad física y embarazadas
- 2.5.7 Actividad física y problemas de espalda

2.6 Programas de entrenamiento

- 2.6.1 Programas de tonificación muscular
- 2.6.2 Programas de hipertrofia
- 2.6.3 Programas de Pérdida de Peso

MÓDULO III: INICIACIÓN EN ACTIVIDADES DIRIGIDAS

- 3.1 Tipos de actividades dirigidas
- 3.2 La música
- 3.3 Ventajas e inconvenientes de la práctica de actividades dirigidas
- 3.4 Estructura de las clases
- 3.5 El monitor
- 3.6 Prácticas Actividades dirigidas de fuerza
- 3.7 Prácticas Actividades dirigidas cardiovasculares
- 3.8 Prácticas Actividades dirigidas de flexibilidad



CURSO ON-LINE E-TÉCNICO ESPECIALISTA EN FITNESS

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

Nombre y apellidos: D.N.I. o N.I.F.:.....
Empresa / Organismo:..... C.I.F.:.....
Cargo:
Dirección: C.P.:
Población: Provincia: Tel.:.....
Fax: E-mail:.....

Los derechos de inscripción se abonarán antes del inicio del Curso, requisito indispensable para ser admitido mediante:
Transferencia a la cuenta corriente: Nº 0182 – 5918 – 40 - 0201503699

REMITIR ESTE BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN Y COMPROBANTE DE LA TRANSFERENCIA AL FAX : **952 60 99 24**

Autorizo que mis datos sean incluidos en un fichero automatizado confidencial para futuras comunicaciones de la Fundación Asesores Locales. Si deseo rectificarlos o cancelarlos lo comunicaré a FUNDACIÓN ASESORES LOCALES C/ Cervantes, 5- 3º B • 29016 - Málaga, según Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre