

CURSO PREPARACION FISICA Y DEPORTES



Dirigido a

- Profesionales e individuos que busquen desarrollarse en el campo del deporte (clubes, gimnasios, centros deportivos y/o entrenamientos particulares), así como todas aquellas personas interesadas en su mejoramiento físico.

Descripción

- Brindar los elementos necesarios para mejorar hábitos de vida y transmitirlos mediante ejercicios físicos que permitan el desarrollo armónico de las capacidades motoras y la adquisición de habilidades necesarias para el cuidado y mejoramiento corporal. También se ofrecerán las herramientas clave para la conducción de entrenamientos individuales o grupales, abarcando la salud del individuo con una mirada integral.

MÓDULO 1: Cuerpo Humano

- Introducción
- Concepto de Salud e Higiene
- Bienestar y hábitos saludables
- Calzado, ropa y accesorios para el desarrollo de la actividad física
- Nutrición
- Digestión y prácticas deportivas
- Necesidades hídricas
- Puntos débiles en la dieta
- Suplementos energéticos
- Fisiología
- Aparato circulatorio
- Aparato digestivo
- Sistema nervioso
- Anatomía
- Células
- Huesos y articulaciones
- Tejido muscular

MÓDULO 2: Aspectos Físicos del Entrenamiento

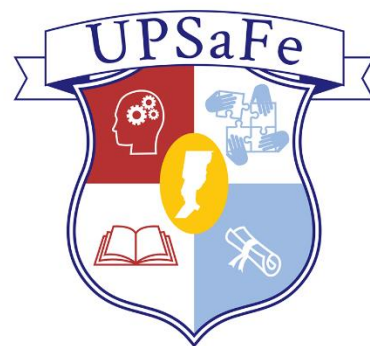
- Fuerza
- Entrenamiento muscular
- Contracciones musculares
- Fatiga muscular
- Aumento de masa muscular

- Resistencia
- Sistema cardio-pulmonar
- Resistencia Aeróbica y Anaeróbica
- Entrenamiento de la resistencia
- Entrenamiento del sist. nervioso
- Equilibrio
- Coordinación
- Velocidad de reacción
- Entrenamiento de la flexibilidad

MÓDULO 3: Organización del Entrenamiento

- Movimiento
- Biomecánica
- Segmentos articulares y músculos productores del movimiento
- Cuidados físicos
- Gimnasia correctiva
- Tipos de lesiones
- Primeros auxilios
- Metodología de clase: preparatorio, formativo, calmante
- Práctica profesional
- Planificación de rutina
- Trabajo con grupos e individuos
- Manejo de expectativas
- Calcular el costo de nuestros servicios

**100% ONLINE DESDE LA PLATAFORMA VIRTUAL
CERTIFICACION AVAL INTERNACIONAL EN 6 PAISES
CERTIFICACION UNIVERSITARIA VALIDEZ NACIONAL
ARGENTINA.**



Universidad Popular de Santa Fe