

ANEXOS

MODELO DE SOLICITUD CURSOS

| | |
|------------------------------------|---|
| Título | EL ENTRENADOR PERSONAL COMO OPTIMIZADOR DEL SISTEMA NEUROMUSCULAR. UNA APROXIMACIÓN A LA SALUD, A LA READAPTACIÓN Y AL RENDIMIENTO. |
| Descripción (Justificación) | Siempre hemos pensado que músculos fuertes es igual a menor riesgo de lesión, pero las pruebas no corroboran dicha idea. Más no es mejor, aunque mejor si es más. Los profesionales del movimiento debemos tener amplio conocimiento sobre la función articular y sobre como optimizarla. |
| Nivel de cualificación | <input type="checkbox"/> Nivel 4 (Graduado) |
| Dirigido a: | <input type="checkbox"/> Graduado/a en CCAFD. <input type="checkbox"/> Estudiante del Grado en CCAFD. <input type="checkbox"/> Maestros de Primaria con la mención de EF. <input type="checkbox"/> Técnico Superior de Animación de Actividades Físicas y/o deportivas. <input type="checkbox"/> Técnico en Conducción de Actividades Deportivas en el Medio Natural. <input type="checkbox"/> Técnico deportivo Superior en una modalidad deportiva. <input type="checkbox"/> Técnico deportivo en una modalidad deportiva. <input type="checkbox"/> Certificado de profesionalidad de la familia de la AFD |
| Requisitos previos | Ninguno |
| Cualificación ponentes | Luis Berbel Ferrer Colegiado 8844 Lic. en E.F. Especializado en Biomecánica del Ejercicio Físico M.A.T. Specialist |
| Carga lectiva | Presencial (5 horas) |
| Elementos curriculares | 1. Especificar las competencias a desarrollar en el curso <ol style="list-style-type: none"> a. Conceptuales “Saber” Conocer y entender la fisiología de la contracción muscular y el control motor, y los posibles efectos de su disfunción. b. Procedimentales “Saber hacer” Saber valorar la neuromuscular, y plantear un plan de acción ante la detección de disfunciones. c. Actitudinales “Saber estar” |

| | |
|----------------------------|---|
| | <p>Máxima implicación en el razonamiento teórico y en la aplicación práctica.</p> <p>2. Objetivos (expresados en resultados de aprendizaje)</p> <p>Aprender a valorar la función neuromuscular, y con ello la estabilidad articular.</p> <p>Saber plantear un plan de acción con ejercicio físico ante la detección de posibles disfunciones.</p> <p>3. Contenidos (conceptuales, procedimentales y actitudinales)</p> <p>Fisiología del control motor</p> <p>Mecánica neuromuscular</p> <p>Valoración neuromuscular</p> <p>Progresión de ejercicios para mejorar la función muscular</p> |
| Metodología | <p>Se explicará la base fisiológica del control motor y de la importancia del sistema propioceptivo y los mapas motores. A continuación se establecerán posibles disfunciones que ocasionan una alteración del funcionamiento articular. Se proponen sistema de análisis y detección de dichas disfunciones. Se propondrán planes de acción para solucionar las disfunciones en función de la información obtenida.</p> |
| Recursos materiales | <p>Proyector, ordenador, pizarra, sillas, camillas o colchonetas, apuntes del curso.</p> |
| Temporalización | <p>El curso tendrá una duración de 5 horas, pudiendo realizar durante un viernes de 15:30 a 20:30 o un sábado de 9:00 a 14:00h.</p> |
| Evaluación | <p>No requiere.</p> |

Tarifas de la Actividad Formativa: diferenciación entre Miembros del Colectivo (Colegiados/Precolegiados) y Otros.

Hasta una semana antes:

- Público general 65€
- Colegiados/Precolegiados 55€

Una semana antes 100€