Monitor Deportivo

Sku: CURUEMCONL0287

Horas: 95

Formato: HTML

OBJETIVOS

- La práctica deportiva y todo lo referente al cuidado físico han adquirido gran relevancia en la sociedad actual, lo que ha Influido en la necesidad de formar profesionales cada vez más cualificados.
- Sus conocimientos deben abarcar áreas tan diversas como la prevención de lesiones y primeros auxilios, o tener la capacidad de organizar una sesión de entrenamiento y recomendar los mejores ejercicios para cada usuario en relación con sus necesidades

CONTENIDOS

Tema I: Introducción

Tema II: Anatomía básica

Tema III: Fisiología deportiva y adaptaciones al esfuerzo

Tema IV: Desarrollo de las cualidades físicas básicas

Tema V: Desarrollo de las cualidades psicomotrices básicas

Tema VI: Organización y planificación de la sesión de entrenamiento

Tema VII: Prevención de las lesiones deportivas

Tema VIII: Nutrición deportiva

Tema IX: Primeros auxilios