



Las Actividades Para La Mejora De La Movilidad Articular

Sku: 4926EC

Horas: 10

OBJETIVOS

Conocer las características de un programa de ejercicios. Adquirir conocimientos sobre la importancia de la actividad física en la salud.

CONTENIDOS

1. Características de un programa de ejercicios. Ejercicio físico y salud. Teoría del entrenamiento deportivo. Los principios del entrenamiento deportivo. 2. La actividad física en la salud. Prácticas deportivas con evidencia científica adecuadas al tratamiento para las EDA.