

FUNDAMENTOS DE LA MOTRICIDAD HUMANA



CON: ORLANDO SÁNCHEZ

CURSO ONLINE

FUNDAMENTOS DE LA MOTRICIDAD HUMANA





Orlando Sánchez
Profesor
orlanjsanchez@gmail.com

Resumen CV

- Técnico avanzado FEDA en Entrenamiento personal y sala polivalente
- Técnico Avanzado FEDA en Pilates Mat
- Certificado en Fisiología del Ejercicio por The University of Melbourne
- Life Coach Nivel Avanzado
- Docente y Coordinador Académico - Instituto y Gimnasio FRINS Montevideo, Uruguay (2019 – actualidad)
- Docente y Encargado de la Delegación en Venezuela de la Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness – FEDA Venezuela (2014 – 2018)
- Supervisor y Entrenador de Sala y Pilates para Proyecto Fitness C.A (2013 a 2016)
- Fisiología del ejercicio: The University of Melbourne Australia
- Life Coaching Avanzado: PsyGroup, Latin American & Caribbean Coaching School
- Certificaciones FEDA:
 - Acondicionamiento Físico para la Tercera Edad
 - Nutrición y Dietética Deportiva Avanzado
 - Prescripción De Ejercicio Físico y Entrenamiento Personal Avanzado
 - Primeros auxilios básicos
 - Nutrición y Dietética Deportiva Básico
 - Acondicionamiento Físico Poblaciones Especiales
 - Prescripción De Ejercicio Físico En Sala De Fitness
 - Bloque Común FEDA - Fundamentos de la Motricidad Humana
 - Entrenamiento Funcional
 - Entrenamientos Interválicos de Alta Intensidad (HIIT)
 - Entrenamiento en Suspensión
 - Entrenamiento Funcional y Superficies Inestables
 - Pilates Suelo Base
 - Pilates Suelo con Implementos
 - Pilates Suelo Avanzado
 - Pilates Suelo y Embarazo

Objetivo general del curso

A través de este curso adquirirás los fundamentos conceptuales básicos de anatomía, fisiología, biomecánica, primeros auxilios, nutrición, psicología humana y selección de recursos humanos. Te situarás en un punto de partida conceptual necesario y facilitador de tu posterior formación práctica profesional en el Fitness.

Para: todo público

Duración: 4 semanas (75 horas)

Nº de módulos: 4

Fecha de inicio: 25 de mayo de 2020

Inscripción e información: fedavenezuelaonline@gmail.com

CONTENIDOS:

Módulo 1. Anatomía funcional (Inicio: 25 de mayo de 2020)

Generalidades del aparato locomotor

Planos de movimiento

Terminología general

Tejido óseo: Los huesos (Osteología)

Composición del hueso

Tipos de hueso

Constitución de los huesos

Los huesos del esqueleto

La Artrología

Elementos articulares

Clasificación de las articulaciones según su movilidad

Articulaciones del cuerpo humano

Los músculos (Miología)

Clasificación de los músculos esqueléticos

Musculatura del tren superior

Musculatura de la extremidad superior

Musculatura del tren inferior

Módulo 2. Fisiología humana (Inicio: 1 de junio de 2020)

Órganos y sistemas del cuerpo humano:

Sistema nervioso.

Aparato circulatorio.

Estructura del aparato circulatorio.

Funcionamiento del aparato circulatorio.

Aparato respiratorio.

Estructura del aparato respiratorio.

Sistema músculo-esquelético.

Fisiología del ejercicio

Sistemas energéticos

Tipos de fibras musculares

Módulo 3: Teoría del entrenamiento (Inicio: 8 de junio de 2020)

Definición de entrenamiento

Mecanismos que intervienen en el proceso de entrenamiento

Características de la carga de entrenamiento

La fatiga
La recuperación
La supercompensación
La adaptación
Tendencia del organismo a mantenerse en equilibrio u homeostasis
El efecto de entrenamiento (EE)
Principios aplicados al campo de la actividad física y la salud
La fuerza
La resistencia
La velocidad
La flexibilidad

Módulo 4 (Inicio: 15 de junio de 2020)

Aspectos generales de:

Nutrición
Lesiones deportivas
Primeros auxilios
Psicología deportiva
Mercado laboral

CRITERIO DE EVALUACIÓN

Al finalizar el curso los alumnos realizarán una prueba de conocimientos escrita, de selección múltiple, a través de la plataforma virtual. Esta prueba se realizará **el lunes 29 de junio de 2020** y tendrá una duración de 45 minutos.

METODOLOGÍA:

- El curso se imparte totalmente por Internet en el Aula Virtual de Servieditoriales, en la plataforma Moodle (www.servieditoriales.net).
- No hay restricciones de horario para el ingreso a la plataforma virtual, cada alumno ingresa según su propia disponibilidad de tiempo.
- Los alumnos ingresan al curso con un nombre de usuario y contraseña.
- Apoyo constante por parte del profesor de curso para temas de contenidos.
- Apoyo constante por parte de Servieditoriales para temas relacionados con la plataforma y la gestión general del curso.
- Actividad diaria en los foros de cada clase.
- El material de las clases consiste en un manual básico de FEDA y videos explicativos de cada clase, que quedan abiertos durante todo el desarrollo del curso.

Información y matrícula: fedavenezuelaonline@gmail.com

**Si tienes cualquier pregunta o comentario, ¡no dudes en
escribirnos!**

