

# Functional Training Nivel 1

**Área:** Acondicionamiento Físico en Sala de Entrenamiento Polivalente

**Formación:** Formación Especializada

**Requisitos previos:** Diploma de una especialidad de fitness. Monitores y técnicos deportivos, TAAFD, MEF, Licenciados INEF, Fisioterapeutas. Profesionales del sector, en activo y con amplia experiencia.

**Duración total:** 30 horas

**Modalidad:** PRESENCIAL



## Presentación

El entrenamiento funcional se basa en la forma como se mueve nuestro cuerpo, en como lo utilizamos día a día. El entrenamiento funcional se dirige a los gestos, a los movimientos deportivos, a las cadenas musculares complejas más que a los músculos en si mismos. De este modo un ejercicio para un determinado músculo se convierte en un ejercicio para un determinado movimiento, similar a un gesto deportivo de rendimiento o a un acto cotidiano.

## Objetivos

1. Planificar y dirigir sesiones de entreno por con un objetivo de mejora de las cualidades físicas coordinativas, estimulando el sistema neuromuscular con ejercicios que repiten gestos habituales en diferentes situaciones (con materiales).
2. Valorar al usuario y establecer las rutinas de ejercicios funcionales y la progresión de la dificultad y las cargas

## Temario

1. **TECNOLOGÍA (TEORÍA Y PRÁCTICA)**
2. Bases y principios del método. Entrenamiento de movimientos en lugar de entrenamiento de músculos.
3. Las capacidades coordinativas.
4. Neurología y propiocepción.
5. Principios teóricos del entreno.
6. Material y planos de movimiento.
7. Movimiento, gravedad y fuerza.
8. Objetivos del Entrenamiento Funcional. Formulación correcta.
9. Metodología de entrenamiento.
10. Diseño y puesta en práctica del programa.
11. Progresiones.
12. Repertorio de ejercicio.
13. Práctica y talleres.
14. **Trabajos de Auto aprendizaje**

## Asignaturas, Metodología y Evaluación

### ASIGNATURAS

1. Tecnología: 20 horas
2. Trabajos de autoaprendizaje: 10 horas

### METODOLOGÍA

1. Sesiones teórico-prácticas
2. Talleres
3. CAMPUS VIRTUAL
4. El curso se imparte presencialmente. Los vídeos correspondientes a los ejercicios y las progresiones se encuentran en la Intranet (campus virtual) de alumnos.

### EVALUACIÓN

1. Examen teórico-práctico
2. Trabajos finales de curso

## Próximos cursos

**ALMERIA** (un largo fin de semana de marzo o abril)

Viernes	16:00 a 21:00	5 horas
Sábado	09:00-14:00   15:00-20:00	10 horas
Domingo	09:00-14:00	5 horas
		<b>Total 20 horas lectivas</b>

### Material didáctico:

1. Manual de teoría y práctica
2. CAMPUS VIRTUAL: Los vídeos de este curso están en la Intranet de alumnos
3. Carpeta verde

**Precio Contado 575,00. Consulta precio a plazos.**