

## Curso Preparador Físico y Fitness

### OBJETIVOS DEL CURSO

Con la realización de este curso:

- Obtendrás los conocimientos teóricos necesarios sobre anatomía y fisiología del cuerpo humano, principios de nutrición, actividad física, etc.
- Sabrás diseñar programas de entrenamiento o ejercicios con músculos concretos, en función de las necesidades del alumno.
- Obtendrás una formación específica en las técnicas y los métodos más demandados: Pilates, técnicas de relajación, actividades acuáticas, etc.
- Dominarás de forma exhaustiva el manejo de las máquinas y los aparatos existentes en una sala de fitness.

### PROGRAMA DEL CURSO

- **El cuerpo humano I:** Introducción a la historia del ejercicio en las distintas civilizaciones. Nociones básicas de fisiología y anatomía.
- **El cuerpo humano II:** Anatomía y fisiología: El aparato locomotor: el esqueleto, las articulaciones, los músculos, etc.
- **Cuerpo y movimiento:** Biomecánica: propiedades de las fuerzas que intervienen y se relacionan con el movimiento del cuerpo humano.
- **Actividad física y salud:** Efectos de la actividad física sobre la salud.
- **Nutrición y ejercicio físico:** Nociones básicas sobre nutrición. Importancia de la unión entre ejercicio físico y alimentación sana.

- **Entrenamiento de las capacidades físicas:** El preparador físico debe saber trabajar con sus alumnos la fuerza, la resistencia y la velocidad.
- **Planificación y teoría del entrenamiento:** Diseño, preparación y optimización de los diferentes programas de entrenamiento, en función de los objetivos, la condición física y la evolución de cada alumno.
- **Teoría de la educación para la actividad física:** Aspectos pedagógicos necesarios para que el preparador físico eduque correctamente.
- **Clases dirigidas I:** Estructura y tipo de sesiones: El modo de llevar a cabo las clases dirigidas. Desarrollo de sesiones de aeróbic y step, los pasos básicos o la forma de preparar una coreografía.
- **Clases dirigidas II:** Metodología y recursos pedagógicos: Desarrollo de las situaciones que se presentan en el transcurso de una sesión física.
- **Metodología del entrenador personal:** Claves para ser un buen entrenador personal y requisitos legales para establecerse por cuenta propia (ventajas y desventajas).
- **Gimnasias suaves y técnicas de relajación:** Estudio de las denominadas gimnasias suaves: yoga, tai-chi, técnicas de relajación, método Pilates, etc.
- **Métodos y sistemas de la actividad física:** Desarrollo de coreografías, el ciclismo indoor o Spinning y las actividades acuáticas (acuaerobic, aquastretching, aquaboxing o hydrospinning).

## TITULACIÓN

El Departamento de Estudios acreditará la realización satisfactoria de tu curso. La adquisición de nuevos conocimientos y habilidades te permitirán **mejorar en la práctica de tu profesión**, o acceder a un puesto de trabajo mejor y más adecuado a tus aspiraciones profesionales.

La titulación del curso de Preparador Físico y Fitness está **reconocida por el fabricante de equipos deportivos Life Fitness** quien aparece en el diploma como aval, garantizando así la actualidad y profesionalidad de tus conocimientos.