



FORMAMUNDO

Mira el mundo de otra forma



MONITOR DE FIT-BOX

Horas de formación recomendadas: 300h

Materiales Incluidos:

- 1 Manual teórico: "Monitor de Fit-Box"
- 1 Cuaderno de ejercicios: "Monitor de Fit-Box"

TEMA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción: Mecánica del movimiento.
2. Fundamentos anatómicos del movimiento: Planos, ejes y articulaciones. Fisiología del movimiento. Preparación y gasto de energía.

TEMA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo: Columna vertebral. Tronco. Extremidades. Cartílagos. Esqueleto apendicular.
6. Articulaciones y movimiento: Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina. Articulación de la rodilla. Articulación coxo-femoral. Articulación escapulo humeral.

TEMA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

TEMA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético.
2. ATP (Adenosina Trifosfato).
3. Tipos de fuentes energéticas.
4. Sistemas anaeróbicos aláctico o sistema fosfágeno.
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica.
6. Sistema aeróbico u oxidativo.

TEMA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico: Clasificación. Efectos fisiológicos del ejercicio físico. Efectos fisiológicos en niños y adolescentes. Fases del ejercicio.
2. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio: Adaptaciones metabólicas. Adaptaciones circulatorias. Adaptaciones cardíacas. Adaptaciones respiratorias. Adaptaciones de la sangre. Adaptaciones del medio interno.
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga. Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular. La fatiga.

TEMA 6. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos: Síndrome general de adaptación del organismo a los esfuerzos. Ley del umbral (Ley de Shultz-Arnoldt). Principio de la supercompensación. Principios del entrenamiento de la condición física.
3. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
4. Medición y evaluación de la condición física
5. Calentamiento y enfriamiento
6. Técnicas de relajación y respiración: Respiración. Relajación.
7. Entrenamiento de la flexibilidad
8. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
9. Entrenamiento muscular
10. Entrenamiento de la fuerza
11. El desentrenamiento
12. Conducta de higiene en el entrenamiento

TEMA 7. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO DE FIT-BOX

1. Concepto y origen del Fit-Box: Características principales del Fit-box. Materiales empleados en Fit-Box.
2. Sesión de Fit-Box: Duración de la sesión.
3. Beneficios y contraindicaciones de la práctica
4. Recomendaciones

TEMA 8. PERFIL DEL MONITOR DE FIT-BOX

1. El monitor de Fit-Box: Habilidades y características personales
2. Imagen del instructor: Comunicación y motivación
3. Capacidades del monitor de Fit-Box: Capacidades funcionales. Capacidades personales.
4. Claves para el éxito del monitor de Fit-Box: Motivación. Autoestima. Autoconfianza. Actitud positiva.

TEMA 9. TÉCNICA PURA Y APLICACIÓN

1. Boxeo
2. Karate
3. Taekwondo
4. Capoeira
5. Coreografía marcial

TEMA 10. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas.
2. Definición.
3. La prevención.
4. Tratamiento.
5. Lesiones deportivas frecuentes: Introducción. Lesiones deportivas más frecuentes.
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones.

TEMA 11. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios: Principios básicos de actuación en primeros auxilios. La respiración. El pulso.
2. Actuaciones en primeros auxilios: Ahogamiento. Las pérdidas de consciencia. Las crisis cardíacas. Hemorragias. Las heridas. Las fracturas y luxaciones. Las quemaduras.
3. Normas generales para la realización de vendajes.
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar: Ventilación manual. Masaje cardíaco externo.