



CERTIFICADO DE ESTUDIOS

La Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness, a través de su Delegación FEDA CENTRAL certifica que:

Don/Doña: **ISAAC BARRERA NAVARRO** , con DNI/IDC: **48988773S**

Ha cursado satisfactoriamente la formación no reglada que se detalla, a continuación, resultando como APTO:

Formación:

Experto Base FEDA, en Fundamentos de la Motricidad Humana

Carga Horaria: 100 horas

Formato: Online

Fecha Finalización: 28-02-2023

La realización de esta formación no reglada, le capacita, con conocimientos necesarios para desarrollar su labor en el Área mencionada, de manera satisfactoria, acorde a las exigencias del Plan Formativo FEDA

La Delegación FEDA CENTRAL expide el presente certificado, para que se presente como documento anexo, en las diligencias, en las que sea requerido, a petición del interesado y con la autorización de la Presidencia de la Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness.

CONTENIDOS DE LA FORMACIÓN

1. Introducción al fitness, wellness y salud

- Fitness y wellness
- Ejercicio y salud
- Industria del fitness
 - Área de fitness y entrenamiento personal
 - Actividades Dirigidas con soporte musical
 - Actividades Cuerpo-Mente: pilates y yoga
 - Actividades fitness en medio acuático

2. Factores esenciales del movimiento humano

- El cuerpo humano
- Control muscular de la motricidad
 - Estructura y función del músculo esquelético
 - Tipos de fibras musculares
 - Beneficios del entrenamiento de fuerza para la salud
- Control neurológico de la motricidad
 - Estructura y función del sistema nervioso
 - Beneficios del entrenamiento del sistema nervioso
- Adaptaciones y respuestas neuromusculares
- Función cardiorrespiratoria
 - Estructura y función del sistema cardio respiratorio
 - Respuestas y adaptaciones del sistema cardio respiratorio
- Energía para el movimiento humano
 - El metabolismo
 - Moléculas energéticas
 - Sistemas productores de energía o vías metabólicas

3. Concepto de Entrenamiento físico

- Concepto y principios del entrenamiento
- Condición y capacidades físicas

4. Movimientos del cuerpo humano

5. Huesos y articulaciones

- Tipos de huesos y articulaciones
- Huesos de la extremidad superior
 - Escápula
 - Húmero
 - Antebrazo
 - Mano
- Huesos de la extremidad inferior
 - Pelvis, sacro y coxis
 - Fémur
 - Rótula
 - Tibia y peroné
 - Pie
- Huesos del tronco, cabeza y cuello
 - Columna Vertebral
 - Cráneo
 - Caja torácica

6. Anatomía muscular

- Músculos de la Extremidad superior
 - Pectoral
 - Zona de espalda
 - Hombros
 - Brazos



- Músculos de la extremidad inferior

- Músculos del tronco

7. Aspectos higiénicos deportivos y de funcionamiento en los centros de fitness

- Condiciones ambientales

- El frío
- El calor

- La hidratación

- Prohibición de práctica deportiva

- Estructura de una sesión

- Correcta técnica y movimientos contraindicados

- Instalaciones Deportivas

- Equipamiento y material técnico

- Los técnicos

- La indumentaria

- Entrenamiento invisible

- La programación y planificación

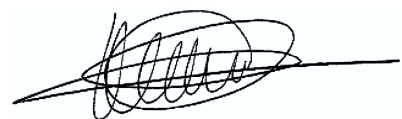
- Seguridad del equipamiento y las instalaciones

Firmado:



Responsable Delegación

Firmado:



D. FRANCISCO YAÑEZ BRAVO
(Presidente FEDA)