

TITULACIÓN

D/Dña ANTONIO JESUS PRADAS HARO

con D.N.I. 52288825G que presta sus servicios en la empresa ROCIO IBAÑEZ GONZALEZ con
C.I.F. 48881964H ha cursado la acción formativa

Monitor de Musculación y Fitness

perteneciente al Plan de Formación Continua dentro del marco de la Fundación
Tripartita para la Formación en el empleo dirigido a trabajadores de todos los
sectores en la convocatoria del 2009.

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente
EFOR / 2009-144-14374

Con un nivel de aprovechamiento **ALTO**

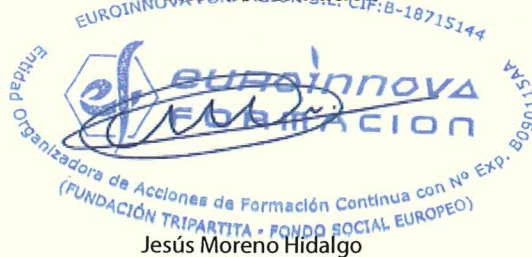
Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en Granada,
miércoles, 23 de septiembre de 2009

Profesor/a del curso



Montse Cabello Valderrama

Director de Formación



Jesús Moreno Hidalgo

Sello y firma

Firma del trabajador/a



ANTONIO JESUS PRADAS HARO



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



EUROINNOVA
FORMACION.COM



Fundación Tripartita
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO

DENOMINACIÓN DE LA ACCIÓN FORMATIVA:

Monitor de Musculación y Fitness

CÓDIGO AF: 144 **GRUPO:** 13 **FECHA INICIO:** 15/07/2009 **FECHA FIN:** 23/09/2009**DURACIÓN:** 300 horas **MODALIDAD:** A distancia **TUTORÍAS A DISTANCIA:** 300**CONTENIDOS DE LA ACCIÓN FORMATIVA:****TEMA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO**

Huesos
Generalidades

TEMA 2. ARTICULACIONES DEL ESQUELETO HUMANO

Articulación Tibio? Tarsiana o Tibio? peroneo Astragalina.
Articulación de la rodilla
Articulación coxo-femoral
Articulación espacio humeral

TEMA 3. EL APARATO LOCOMOTOR Y LAS ACCIONES MUSCULARES

Teoría psicocinética.
El movimiento.
Las articulaciones.
El esqueleto humano.
Los músculos.
Las acciones musculares en musculación y fitness

TEMA 4. EL METABOLISMO: SISTEMA AERÓBICO Y ANAERÓBICO DE APORTE DE ENERGÍA

Introducción al metabolismo y al sistema aeróbico y anaeróbico de aporte de Energía
Historia
Investigación y manipulación
Biomoléculas principales (Biomolécula y macromolécula)
Catabolismo
Anabolismo
Xenobióticos y metabolismo reductor
Homeostasis: regulación y control
Termodinámica de los organismos vivos
Dieta, nutrición y cambio corporal relacionado con musculación y fitness

TEMA 5. RESPUESTAS FISIOLÓGICAS AL EJERCICIO**TEMA 6. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS**

Introducción al entrenamiento
Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos.
Factores que intervienen en el entrenamiento de la condición física
Recomendaciones para iniciar un entrenamiento de actividad física dirigido a la mejora de la salud.

TEMA 7. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

Conceptos generales
Necesidad de nutrientes
Coste energético
La mujer y el deporte
Deshidratación y rendimiento físico
Bebidas para deportistas (Hopkins y Wood, 2006)
La cocina y el deporte

TEMA 8. BASES PSICOLÓGICAS DEL TRABAJO EN GRUPO

Introducción al trabajo en grupo
Principios básicos del trabajo en equipo
Condiciones básicas para la acción del grupo

TEMA 9. LESIONES DEPORTIVAS EN MUSCULACIÓN Y FITNESS: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Introducción a las lesiones deportivas
Definición
La prevención
Tratamiento
Lesiones deportivas más frecuentes
¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
¿Qué puedes hacer si te lesionas?
Causas más comunes de las lesiones en musculación y fitness.
Técnicas que pueden ser aplicadas sin peligro por los entrenadores y preparadores.

TEMA 10. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS A LA MUSCULACIÓN A FITNESS

Introducción a los primeros auxilios
Paro cardiorespiratorio
Hemorragias.
Heridas
Quemaduras
Cuerpos Extraños
Intoxicaciones