



## **CERTIFICADO DE ESTUDIOS**

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

Don/Doña: **DAVID VICENTE PEREZ** , con DNI/IDC: **07236723A**

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: 75 horas**

**Formato: Online**

**Fecha Finalización: 14-07-2021**

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 MADRID 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

## VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Funciones orgánicas y fatiga física en el ámbito del Fitness

- Aparato locomotor: el sistema óseo; el sistema muscular; el sistema articular
- Aparato respiratorio
- Aparato circulatorio: el corazón; la circulación; la sangre
- Sistema nervioso
- Metabolismo energético: Concepto y utilización de la energía · Sistemas de producción de energía
- Concepto de fatiga
- Recuperación
- Termorregulación y ejercicio físico: Mecanismos de regulación · Vasodilatación y sudoración · Otros mecanismos de pérdida de calor
- Rehidratación y ejercicio físico

## PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO EN FITNESS

Salud y actividad física, adaptaciones funcionales para la salud

- Adaptación funcional – respuesta saludable a la actividad física: Umbral de estimulación · Supercompensación · Intensidad · Carga · Repercusión orgánica: refuerzo de órganos y sistemas:
- Adaptación cardio-vascular
- Adaptación del sistema respiratorio
- Adaptación Músculoesquelética
- Adaptación del sistema nervioso

Factores de la condición física y motriz

- Condición Física
- Capacidades Físicas: Resistencia · Fuerza · Velocidad
- Principios generales del Entrenamiento

Biomecánica aplicada a las Actividades Físicas y Deportivas

- Principios básicos de la biomecánica del movimiento: Nomenclatura, ejes y planos anatómicos del cuerpo humano
- Componentes de la Biomecánica: Movimientos del cuerpo humano · Elementos del músculo · Sistema esquelético · Articulaciones principales
- Lesiones deportivas y prevención de lesiones

## PRIMEROS AUXILIOS

Fundamentos de Primeros Auxilios

- Actuación del primer interviniente

RCP básica y obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño

- RCP básica: Nivel de consciencia · Apertura de la vía aérea · Aviso al 112 · masaje cardíaco, ventilaciones · Desfibrilador Externo Automático · Posición lateral de seguridad
- Obstrucción de vía aérea

Técnicas y maniobras de la primera asistencia al accidentado

- Valoración primaria
- Traumatismos en partes blandas: contusiones, heridas
- Lesiones producidas por calor o frío
- El botiquín de Primeros Auxilios: Contenidos del botiquín

## DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO EN FITNESS

Fundamentos de psicología aplicados a al ocio y a las actividades de acondicionamiento físico

- Motivación
- Actitudes

Salud y medidas complementarias al programa de entrenamiento

- Alimentación: concepto de alimentación y nutrición, nutrientes, importancia de la alimentación, composición de los alimentos, principios inmediatos, necesidades calóricas, vitaminas y clasificación, minerales, agua, clasificación de los alimentos, grupos de alimentos y dieta equilibrada
- Aspectos psicológicos

## ORGANIZACIÓN - DINAMIZACIÓN EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

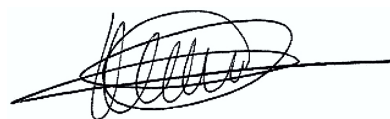
- Selección de recursos humanos en el ámbito del Fitness: Estrategias y Técnicas de selección

Firmado:



Responsable Delegación

Firmado:



D. FRANCISCO YAÑEZ BRAVO  
(Presidente FEDA)