

## Curso Anatomía y Biomecánica del Ejercicio.

Duración: 130 horas

Modalidad: Online

Contenidos:



Módulo	Asignatura	Contenidos	Horas	Fechas
Módulo 1: Fundamentos de la Anatomía.	Terminología básica.	Estudio de la anatomía macroscópica.	2 ½ horas.	12-01-21
		Planos y ejes de movimiento.		
		Movimientos básicos.		
		Terminología de localización.		
	Células y tejidos.	Citología de la célula.	5 horas.	14-01-21
		Tejido epitelial.		
		Tejido conectivo.		19-01-21
		Tejido óseo.		
		Tejido muscular.		
Tejido nervioso.				
Aparato locomotor.	Generalidades del hueso.	2 ½ horas.	21-01-21	
	Articulaciones y su clasificación.			
Módulo 2: Anatomía funcional del Aparato Locomotor.	Cabeza y cuello.	Estudio de las estructuras óseas y musculares.	2 ½ horas.	26-01-21
		Estudio de los nervios.		
	Tronco y columna vertebral.	Estudio de las estructuras óseas y musculares.	2 ½ horas.	28-01-21
		Estudio de los nervios.		
	Cintura escapular.	Estudio de las estructuras óseas y musculares.	2 ½ horas.	02-02-21
		Estudio de los nervios.		
	Brazo y antebrazo.	Estudio de las estructuras óseas y musculares.	2 ½ horas.	04-02-21
		Estudio de los nervios.		
	Mano.	Estudio de las estructuras óseas y musculares.	2 ½ horas.	09-02-21
		Estudio de los nervios.		
	Cintura pélvica.	Estudio de las estructuras óseas y musculares.	2 ½ horas.	11-02-21
		Estudio de los nervios.		
	Muslo y pierna	Estudio de las estructuras óseas y musculares.	2 ½ horas.	16-02-21
		Estudio de los nervios.		
Pie.	Estudio de las estructuras óseas.	2 ½ horas.	18-02-21	
	Estudio de los nervios.			
Módulo 3: Sistemas del Cuerpo.	Integración y control	Encéfalo y pares craneales.	5 horas.	23-02-21
		Médula espinal.		
		Sistema nervioso autónomo.		25-02-01
		Sistema endocrino.		
		Estructuras de los sentidos.		
	Sistemas de regulación.	Sistema cardiovascular.	5 horas.	02-03-21
		Sistema linfático.		
		Sistema respiratorio.		04-03-21
		Sistema urinario.		
Sistema digestivo.				

<b>Módulo 4: Biomecánica aplicada al Ejercicio.</b>	<i>Integración de la biomecánica al ejercicio.</i>	¿Cómo iniciar un análisis de los ejercicios?	15 horas.	09-03-21
		Análisis de los ejercicios de empuje.		11-03-21
		Análisis de los ejercicios de tracción.		16-03-21
		Análisis de los ejercicios cadera dominante.		18-03-21
		Análisis de los ejercicios rodilla dominante.		23-03-21
		Análisis de los ejercicios de CORE.		25-03-21
	<i>Ejercicios de movilidad y estabilidad.</i>	Evaluación y test de movilidad y estabilidad.	5 horas.	30-03-21
		Prescripción de los ejercicios de movilidad.		06-04-21
		Prescripción de los ejercicios de estabilidad.		
	<i>Estructura de la rutina de acuerdo con la anatomía.</i>	Estudio de objetivos.	5 horas.	08-04-21
		Elección y opciones de ejercicios.		
		Modelos de planificación.		13-04-21
		Confección de la rutina.		
<b>Módulo Final</b>	<i>Examen Final de Certificación (EFC)</i> <b>“Anatomía Funcional y Biomecánica del Ejercicio”</b>		20 horas.	Sin fecha (Requisito para titulación)
	<i>Trabajo Final de Certificación (TFC)</i> <b>“Anatomía Funcional y Biomecánica del Ejercicio”</b>		35 horas.	