



CONTACTO	❑ Movement+Wellness: 691214322. ❑ Mail: info@movewell.org ❑ Área de Deportes UCA PUERTO REAL: Complejo Deportivo UCA. Tfno: 956 01 62 70 CÁDIZ: Vicerrectorado de Alumnado. Tfno: 956 01 62 70 JEREZ: Campus de la Asunción. Tfno: 956 03 70 49 ALGECIRAS: Vicerrectorado Campus. Tfno: 956 02 85 48
DOCUMENTOS A ENTREGAR	La entrega de documentos deberá realizarse durante el periodo de preinscripción (hasta el día 5 de mayo). ✓ Impreso de inscripción. ✓ Una fotocopia del D.N.I. y un certificado de estudios que acredite tu nivel de estudios. ✓ Una fotografía tamaño carnet (se pegará en el impreso). ✓ Ingreso del curso.
LUGAR DEL CURSO Y HORARIO	✓ El lugar del curso: Instalaciones de la UCA y las que designe la Movement+Wellness (Gimnasios en Vincen Sport Club San Fernando). ✓ El horario será de viernes (16 a 20 horas) y sábados (10 a 14 y 15 a 20). La duración será de 4 fines de semana. ✓ El Desarrollo del curso será presencial y mediante la Plataforma Virtual. existirá en todo momento la posibilidad de consulta vía telefónica o mail. ✓ El comienzo será el día 9 de mayo. ✓ Desde el primer día se traerá ropa cómoda con la que realizar las prácticas.
HORAS	100 horas. Trabajo presencial (60 horas) y plataforma virtual.
PLAZO DE INSCRIPCIÓN Y LUGAR	A través de Movement+Wellness. En el Área de Deportes de la UCA. El plazo estará abierto hasta dos días antes del inicio del curso.



DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS Y PROFESORADO

CONTENIDOS DEL CURSO	1 Introducción y Descripción y características de las instalaciones. 2 Anatomía Descriptiva. 3 Biomecánica funcional. 4 kinesiología. 5 Ejercicios clásicos, funcionales y especiales. 6 Teoría de Entrenamiento. 7 Planificación del Entrenamiento. 8 La Fuerza. 9 fisiología y Bioenergética. 10 Entrenamiento Cardiovascular. 11 Flexibilidad. 12 Modos y Métodos de Entrenamiento. 13 Tablas, Rutinas y Prescripción del Ejercicio. 14 Bases Inestables y Entrenamiento de alta Intensidad. 15 Nutrición y Ayudas Ergogénicas. 16 Ergonomía Levantamiento con Cargas de los Diferentes Ejercicios. 17 Psicomotricidad. 18 Sesiones Prácticas. 19 Trabajos, Plataforma Virtual y Exámenes. 20 Revisión de Artículos de Impacto.
PROFESORADO	✓ Licenciado en Ciencias de la Actividad física y el Deporte (Especialista en Psicomotricidad y Pilates). Doctorando en Medicina del Deporte y Alto Rendimiento. ✓ Diplomado en Fisioterapia. Experto en Readaptación Funcional y Fisioterapia del Deporte. ✓ Master COE Alto Rendimiento. ✓ Certificado en Pilates por STOTT PILATES; Wellness&Energy. Entrenador Personal RSF® (Reprocessing Soft Fitness) y SGH® (Stretching Global Activo). Formación en ERAS RESISTANCE y MAT (Técnicas de Activación Muscular). ✓ Personal Trainer Fitness Aquatic Speedo. Entrenador Superior de Natación, Salvamento y Triatlón y Musculación.

DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS A SUPERAR PARA APROBAR EL CURSO

1ª. Ejecución de ejercicios.	Ejecutar con corrección ergonómica 5 ejercicios propuestos.
2ª. Corrección del usuario.	Ante una ejecución de un usuario de 5 ejercicios corregirlo ergonómicamente informando de las consecuencias para su salud en la mala ejecución que realice.
3ª. Examen escrito.	Examen sobre los contenidos vistos: planificación del entrenamiento, diseño de ejercicios y sesiones, ...
4ª. Tareas de los módulos.	Realización y entrega de las tareas de aplicación práctica de cada módulo.



HORARIO Y CRONOGRAMA DEL CURSO

VIERNES 9		SÁBADO 10		VIERNES 16		SÁBADO 17	
HORARIO	CONTENIDO	HORARIO	CONTENIDO	HORARIO	CONTENIDO	HORARIO	CONTENIDO
16 A 17	PRESENTACIÓN	9 A 14	TEORÍA ENTRENAMIENTO	16 A 20	EJERCICIOS EJER.FUNCIONAL ERGONOMÍA DE TRABAJO	9 A 14	PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO
17 A 20	INSTALACIONES MATERIALES NUEVAS TENDENCIAS		KINESIOLOGÍA				
			DESCANSO				
		15 A 20	BIOMECAÁNICA FISIOLOGÍA			15 A 20	PLANIFICACIÓN
VIERNES 23		SÁBADO 24		VIERNES 30		SÁBADO 31	
HORARIO	CONTENIDO	HORARIO	CONTENIDO	HORARIO	CONTENIDO	HORARIO	CONTENIDO
16 A 20	FUERZA	9 A 14	MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO Y MODOS ENTR.CARDIOVASCULAR	16 A 20	NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR AYUDA ERGOGÉNICA	9 A 14	ANATOMÍA DESCRIPTIVA LESIONES TRABAJO CON CARGAS
		DESCANSO				DESCANSO	
		15 A 20	FLEXIBILIDAD			15 A 20	EXÁMENES

*El horario puede ser susceptible de modificación en función de las necesidades y particularidades de la instalación o curso.

* Se recuerda que cada módulo tiene sus tareas correspondientes a entregar por el alumnado



IMPRESO DE INSCRIPCIÓN

PEGAR

FOTO

NÚMERO DE REGISTRO:

A rellenar por Movement+Wellness

Fecha:			
Nombre del alumno/a:			
Apellidos:			
D.N.I.:		Fecha de nacimiento:	
Teléfono fijo:		Teléfono móvil:	
E-mail:			
Domicilio:			
Localidad:		Provincia y C.P.	
Persona de contacto en caso de accidente:	Nombre y apellidos:		
	Teléfono fijo:		Teléfono móvil:

Ocupación y lugar			
Opinión personal acerca del nivel de conocimientos poseídos acerca de este curso (entre 1-7)			
EXPERIENCIA PREVIA REFERENTE AL CURSO			

SALA FITNESS: INSTRUCTOR DE TRABAJO CON CARGAS Y MUSCULACIÓN

PERSONAL TRAINER