



ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

Plan de estudios



**CENTRO EUROPEO
de EDUCACIÓN FÍSICA**
Nro 1 en Europa



**CENTRO EUROPEO
de EDUCACIÓN FÍSICA**
Nro 1 en Europa

Formamos y capacitamos nuevos líderes, contemplando las necesidades de salud y bienestar, para satisfacer las demandas deportivas de personas y empresas.

Nuestros programas de estudio se actualizan permanentemente. Los cursos disponen de una parte teórica y parte práctica, con más de 25 años de experiencia en el mercado de la formación.

LÍDERES FORMANDO LÍDERES

MODALIDAD

Online

DURACIÓN

Se dispone hasta 2 años desde la contratación del curso

¿POR QUÉ CEEF?



+25 años de
experiencia



Reconocimiento
Internacional



+90% alumnos nos
recomiendan



Excelente equipo de
profesionales



Máxima calidad y
exigencia

PROGRAMA

La célula. Las hormonas. Homeostasis y sistemas de adaptación. ¿Cómo se organiza nuestro cuerpo? Homeostasis. El sistema de retroalimentación. Síndrome general de adaptación. Valoración preliminar de salud. Beneficios asociados al ejercicio. Riesgos asociados con la actividad física vigorosa y la valoración de fitness. El PAR-Q y su interpretación. Otros factores de interés relacionados con la salud.

El aparato locomotor. El sistema óseo. Articulaciones. El músculo esquelético. Valoración de la postura. Valoración muscular. La fuerza muscular. Valoración de la resistencia muscular. Valoración de la flexibilidad y rango de movimiento. Factores que influyen en el rango de movimiento. La valoración de la flexibilidad y del ROM. Movilidad de las principales articulaciones. El sistema respiratorio. Anatomía del sistema respiratorio. Fisiología del sistema respiratorio. Respuestas y adaptaciones respiratorias a la actividad física. El sistema cardiovascular. Composición de la sangre. Anatomía del corazón. Fisiología cardíaca. El sistema circulatorio. Los vasos sanguíneos. Adaptaciones. Valoración cardiorespiratoria. La valoración del estado de salud. Las pruebas máximas y submáximas. Contraindicaciones a la participación en una prueba de esfuerzo. Tipo de prueba. Las pruebas de campo como pruebas máximas. Las valoraciones de ejercicio submáximas. Interpretación de los resultados.

Metabolismo y nutrición. Fundamentos de metabolismo energético. Macronutrientes y micronutrientes. Consejos nutricionales Valoración de la composición corporal. Métodos antropométricos. Metodología general para la medición antropométrica.

Atlas de anatomía

Huesos de la cintura escapular y miembro superior. Articulaciones de la cintura escapular y miembro superior. Músculos de la cintura escapular y brazo. Músculos del antebrazo y de la mano. Vasos sanguíneos del miembro superior. Nervios del miembro superior. Huesos del cráneo, columna y tórax. Articulaciones de la columna y tórax. Músculos del dorso y tórax. Músculos del cuello. Músculos faciales. Vísceras del cuello y cara. El diafragma. Musculatura abdominal. Regiones y vísceras abdominales. Vasos sanguíneos del tronco. Nervios del tronco. Huesos de la cintura pelviana y miembro inferior. Articulaciones de la cintura pelviana y miembro inferior. Músculos de la cintura pelviana y miembro inferior. Vasos sanguíneos y linfáticos del miembro inferior. Nervios del miembro inferior





**CENTRO EUROPEO
de EDUCACIÓN FÍSICA**
Nro 1 en Europa

ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

info@ceef.net
www.ceef.net
[instagram.com/ceefbsas](https://www.instagram.com/ceefbsas)
[facebook.com/ceefbsas](https://www.facebook.com/ceefbsas)