

CURSOS

extensión
universitaria



2014
universidad
de león

TÉCNICAS DE
MUSCULACIÓN (II):
MUSCULACIÓN FUNCIONAL

Colabora / Patrocina:

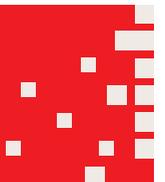
14/11/2014 - 16/11/2014

Información y matrícula

Universidad de León
Unidad de Extensión Universitaria y Relaciones Institucionales.
Av. Facultad de Veterinaria, 25. 24004 · LEÓN.
Tel. 987 291 961 y 987 293 372 · Fax 987 291 963.
e-mail: ulesci@unileon.es
<http://www.unileon.es/extensionuniversitaria>

unileon.es

universidad
de león
ule



TÉCNICAS DE MUSCULACIÓN (II): MUSCULACIÓN FUNCIONAL

DIRECTOR/ES:

- Juan García López.
Profesor Titular de Universidad. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Ana Carmen Ogueta Alday. Profesora .*Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.*

LUGAR:

Centro de Deporte y Ocio Eras de Renueva

FECHAS:

14/11/2014 - 16/11/2014

DURACIÓN:

20 horas

NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 15 y Máximo: 20

TASAS:

- Ordinaria: 100 €
- Alumnos ULE: 90 €
- Alumnos de otra universidades: 100 €
- Desempleados: 90 €

DESTINATARIOS:

EXCLUSIVAMENTE PARA (necesidad de conocimientos básicos de ejercicio físico, fisiología, anatomía y biomecánica):

Licenciados y/o Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte que hayan superado el Curso "Técnicas de Musculación (nivel I)"

CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

2 créditos LEC - 1 crédito ECTS

OBJETIVOS:

Conocer y entender rutinas de trabajo de musculación funcional como alternativa a las rutinas tradicionales de musculación.

Aprender métodos de valoración individual, detectando debilidades y fortalezas en la musculación funcional.

Planificar una progresión de trabajo para cada persona en función de sus objetivos y necesidades.

Conocer los movimientos típicos de las actividades de la vida diaria, programando rutinas de musculación funcional adaptadas a los mismos.

PROGRAMA:

1. Paradigma y principios de trabajo.
2. Relaciones intersegmentarias del cuerpo humano.
3. Musculación funcional Vs modelo actual del fitness.
4. Sistema de valoración y progresión de ejercicios con distintos implementos de trabajo.

5. Patrones de movimiento aplicados a la musculación funcional.

6. Taller de trabajo de "core stability".

PROFESORADO:

- Victor Ortega Pascual. *Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Técnico de musculación y actividades dirigidas. Centro de Deporte y Ocio Eras de Renueva.*
- Héctor de Paz Alcolado. *Técnico Servicio de Deportes. Universidad de León.*

ENTIDADES COLABORADORAS:

Centro de Deporte y Ocio de Eras de Renueva