

INSCRIPCIÓN

Inscripción:

Desde el 23 de octubre al 9 de noviembre de 2017

Lugar de inscripción:

Despacho n.º 116: administrativa adjunta a cargos de la Facultad de Educación y Humanidades (D.ª Ana M.ª Muñoz).

Duración del curso:

El alumno debe computar 50 horas teórico-prácticas:

- 25 horas formación presencial
- 10 horas actividades de aprendizaje autónomo-supervisado
- 15 horas tutoría y evaluación

Fechas presenciales:

Viernes, 10 de noviembre de 2017

Sábado, 11 de noviembre de 2017

Domingo, 12 de noviembre 2017

Precio de inscripción:

60 euros, alumnos de las instituciones de la UGR

90 euros, profesionales del ámbito deportivo y otros

DESTINATARIOS

- Alumnado de la Facultad de Educación y Humanidades de Melilla y de las otras dos instituciones que integran el campus universitario.
- Graduados/Licenciados en Ciencias del Deporte.
- Diplomados en Educación Física.
- Profesionales del ámbito deportivo.
- Otros.

RECONOCIMIENTO

2 créditos ECTS

Síguenos en:



<http://www.facebook.com/faedumel>



@FaEduMeUGR



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



CURSO

Entrenamiento de alta intensidad desde un enfoque saludable

Bloque I

Entrenamiento cardiometabólico y levantamientos olímpicos

Lugar:

- Facultad de Educación y Humanidades, Universidad de Granada, Carretera Alfonso XIII, número 1, Melilla (Aula 33, tercera planta del aula)
- Box Origen, Carretera Alfonso XIII, número 1, Melilla.

Fecha: 10, 11 y 12 de noviembre de 2017

Horario: viernes y sábado: de 9.00 a 16.00; de 16.00 a 21.00 h
domingo de 9 a 14 h.



ORGANIZA

Facultad de Educación y Humanidades de Melilla
Vicedecanato de Estudiantes, Extensión Universitaria y Movilidad

JUSTIFICACIÓN

La mejora de la salud y de la calidad de vida a través del ejercicio físico son contenidos emergentes y preferentes en la sociedad actual y, por lo tanto, deben ser abordados en profundidad por los profesionales y futuros profesionales del ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte.

Dentro de las nuevas tendencias del entrenamiento y del *fitness*, se incluye el entrenamiento de alta intensidad abordando diversas modalidades, metodologías y elementos que son cada día más practicados por la población en general con el objetivo de mejorar la condición física. No obstante, deben conocerse las bases metodológicas y de progresión adecuadas para poder dirigir y aplicar estas tendencias siempre con el objetivo de mejorar la salud y evitar cualquier riesgo durante la práctica de este tipo de ejercicio.

Así pues, este curso busca cubrir la formación específica y necesaria sobre el entrenamiento de alta intensidad y las metodologías, modalidades y elementos en tendencia para fortalecer una vía de trabajo profesional en expansión, orientada a los profesionales y graduados en ciencias de la actividad física y el deporte aportando las bases científicas, teóricas y prácticas para la programación y aplicación de un entrenamiento de calidad dirigido a diversas poblaciones y a la mejora de la condición física asociada a la salud.

OBJETIVOS

1. Dominar las bases teóricas y del entrenamiento que sustentan las nuevas tendencias en el entrenamiento de alta intensidad (Bloque I): entrenamiento cardiometabólico y levantamientos olímpicos.
2. Aplicar las nuevas tendencias del entrenamiento de alta intensidad con una progresión de calidad, dirigido a diversas poblaciones, salvaguardando la salud de estas.
3. Conocer métodos de prevención de lesiones en el entrenamiento de alta intensidad.

CONTENIDOS

- Introducción a las metodologías actuales para el entrenamiento de alta intensidad, ¿qué dice la ciencia?
- Bases metodológicas y programación en el *cross training*.
- Entrenamiento cardiometabólico: concepto y métodos.
- Levantamientos olímpicos: técnica básicas e intermedias y su progresión en el entrenamiento *cross training*.

DIRECCIÓN ACADÉMICA

Dña. Yaira Barranco Ruiz

Doctora en Actividad Física y Salud por la Universidad de Granada.
Profesora Docente Investigadora del Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Granada.

D. Emilio Villa González

Doctor en Biomedicina por la Universidad de Granada.
Profesor Docente Investigador del Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Granada.

Dña. María López-Vallejo

Vicedecana de Estudiantes, Extensión Universitaria y Movilidad, Facultad de Educación y Humanidades de Melilla, Universidad de Granada.