



AYUNTAMIENTO DE
NAVALAFUENTE

ANEXO II

TEMARIO

1. Programación de actividades físico deportivas.
2. Anatomía y fisiología del cuerpo humano.
3. Cualidades físicas; Básicas y Motrices.
4. Principios y estructura del entrenamiento.
5. El entrenamiento hoy en día y las nuevas modalidades.
6. El Entrenamiento individual.
7. Planificación y diseño de una sesión de fitness.
8. Espacios, instalaciones y recursos materiales en animación con actividades físico-deportivas.
9. Educación postural, higiene postural, nutrición., hidratación y ejercicio.
10. Efectos beneficiosos de una vida activa.
11. Primeros Auxilios.
12. Legislación y gestión deportiva.