

ANATOMIA DEL EJERCICIO FISICO

PARA PROFESIONALES DE LAS CIENCIAS DEL EJERCICIO



Anatomía del Ejercicio Físico



<https://g-se.com/anatomia-ejercicio-fisico-t-P65c1784e5dfc8>





Anatomía del Ejercicio Físico

Sobre el Curso

ORTHOFLIX SIMALL Orthoflix Simall

El Curso de Anatomía del Ejercicio Físico viene de la mano de los creadores de orthoflixsimall.com. Un equipo de cirujanos traumatólogos expertos en la anatomía del aparato locomotor.

El curso está dirigido a profesionales del ejercicio físico. El objetivo es comprender la anatomía insercional y funcional de los principales grupos musculares involucrados en el entrenamiento físico. La idea es que el profesional del ejercicio refuerce y aplique estos conocimientos para incorporarlos en su actividad habitual, creando y perfeccionando rutinas de entrenamiento.

El presente curso está diseñado para que el alumno piense, pregunte y resuelva. ¿Dónde presta inserción este músculo? ¿Cuál es su función? ¿Cuál es el ejercicio o conjunto de ejercicios donde se activa?

El curso consta de 10 capítulos semanales. Cada tema semanal presenta una sesión teórica mediante un video de instrucción (entre 10 y 15 minutos de duración) explicando las inserciones musculares, la anatomía funcional y luego una serie de ejercicios de musculación donde el grupo muscular estudiado se activa de manera predominante.

Este no es un curso para enseñar cómo hacer los ejercicios. ¡Ustedes son expertos en esa materia! Este es un curso para afianzar los conceptos anatómicos de los grupos musculares para que ustedes potencien su capacidad de llevar a cabo rutinas de ejercicios y crear variantes.

Cada tema semanal tiene material de lectura complementario adicional en formato pdf y actividades didácticas para que el alumno complete. La carga horaria semanal total aproximada es de 4 (cuatro) horas. Al finalizar la cursada, el alumno será evaluado mediante examen final para obtener el título del curso aprobado.



Información Útil



CURSO DESTINADO A:

- Profesionales en ciencias del ejercicio
- Estudiantes



Anatomía del Ejercicio Físico

Docentes



RICARDO ALLAN



JUAN PABLO SIMONE



Anatomía del Ejercicio Físico

Programa académico (20 Horas cátedra)

Módulo 1

Hombro

.

Tríceps

.

Dorsales

.

Bíceps

.



Anatomía del Ejercicio Físico

Programa académico (20 Horas cátedra)

Módulo 2

Bíceps

.

Glúteos

.

Cuádriceps

.



Anatomía del Ejercicio Físico

Programa académico (20 Horas cátedra)

Módulo 3

Pantorrillas

.

Isquiotibiales

.

Abdominales

.



Journals



SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



Anatomía del Ejercicio Físico

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Orthoflix Simall
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.

Avales Científicos



Comité Académico G-SE



American College of Sports Medicine



Formas de Pago

GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:





Q&A



G-SE "Preguntas"

Inicio Sesión

Haz una pregunta...

Home

Mis Preguntas

Preguntas Seguidas

Mis Respuestas

¿Qué

Pregunta

27 may 2021 · 11:29

5 1

Preg 27 me

La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?

La expos

ver más +

Respuesta

27 may 2021 · 11:29

Ernesto Cifuentes Merenea

Jugar un partido de fútbol por la noche (>20 horas) implica una gran carga física y mental, así como un alto estrés emocional. Además, las rutinas posteriores al partido (atención médica, estrategias de recuperación, comida y viaje de regreso) con frecuencia conducen a una hora de acostarse muy tarde, lo que también puede alterar la calidad y cantidad del sueño (1)

Los jugadores de fútbol élite están expuestos a la luz artificial del estadio y también el acceso a disposi...

(ver más)

Responder...

G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio. Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

¡Echa un vistazo y comienza a participar!

MÁS INFORMACIÓN



Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

 g-se@g-se.com

   g-se.com