

# CERTIFICACION INTERNACIONAL

## ANALISIS DEL MOVIMIENTO Y BIOMECANICA

PROGRAMA DEL CURSO:

### **1- Descripción del curso:**

Esta asignatura pertenece a la materia de Actividad Física, Deporte y Salud y pretende que el estudiante adquiera los conocimientos básicos de análisis del movimiento humano en el ámbito deportivo, tanto en la prevención de lesiones como para la mejora del rendimiento deportivo.

- 2- Destinatarios:** Público en general que quieran tomar el curso para entregarse a sí mismos o a terceros. Profesores de Educación Física, Instructores de Fitness & Welles.

### **3. Objetivos:**

Objetivo General: • Ampliar conocimientos y adquirir nuevas herramientas.

Objetivos Específicos: • Adquirir un sistema adaptado para la mejora de las aptitudes físicas (fuerza, resistencia y velocidad), capacidades físicas complementarias (flexibilidad, coordinación y equilibrio) y capacidades resultantes (potencia y agilidad).

- Manejar estrategias para dirigir clases grupales en gimnasios, clubes y espacios verdes.
- Planificar clases con objetivos determinados.
- Crear conciencia y motivar acerca de movimientos más seguros

### **3- Contenidos:**

Biomecánica de la actividad física

#### El cuerpo humano y sus movimientos

- a. Movimiento de los cuerpos en un sistema de referencia
- b. Tipos de movimiento según la trayectoria
- c. El cuerpo humano y sus movimientos
- d. Influencia de la acción de la gravedad en el análisis del movimiento

## Estructura y análisis del movimiento

- Aplicaciones prácticas en vivo con los participantes.
- Fotogrametría y videografía (análisis en 3D)
- Planificación de entrenamientos, teniendo como base la biomecánica aplicada, para diferentes tipos de público.

## **Metodología:**

Sesiones con el grupo clase en las que se exponen los contenidos teóricos de cada bloque y clases prácticas en las que se desarrollan los procedimientos de cada bloque.

Las clases teóricas/prácticas se realizan con el grupo clase entero y son sesiones de 180 minutos. Aproximadamente en 4 encuentros específicos.

Es en vivo y queda grabado. (a través de zoom y YouTube).

## **Evaluación:**

Cada participante/alumno, expondrá una conjunción de ejercicios a lazar como trabajo integrador en Word o Pdf o si prefiere en formato Vídeo (Mp4). Contando con un máximo de 10 días hábiles, para su entrega posterior al último modulo adquirido.

## **Certificación:**

Cada participante/alumno, que apruebe su TI (Trabajo Integrador). Obtendrá nuestra Certificación con Aval Internacional en 6 Países, con la posibilidad de obtener, además, la titulación de la UPSAFE Universidad (costo adicional), sin haber pasado por otra instancia evaluativa- (Plazo estimado 30 días a posterior de haber tomado la certificación)