

Ciclo Indoor



El Ciclo Indoor es una actividad que está presente en más del 80% de los centros deportivos que existen en España, su facilidad a la hora de practicarla, y su estructura motivacional, la convierten en una disciplina que genera adherencia.

Fechas de realización: Del 5 de mayo de 2017 al 13 de mayo de 2017

Horario: Viernes de 17:00 a 21:00 horas.
Sábado de 9:00 a 15:00 horas.

Duración: 50 Horas (20 horas lectivas)

Número de plazas: 40

Fechas de inscripción: Del 1 de diciembre de 2016 al 4 de mayo de 2016.

Monitor de Musculación y Sala Fitness



El licenciado en Ciencias del Deporte está inmerso cada vez más los Centros de Fitness, esto gracias a su formación científica y pedagógica, esto acompañado con los conocimientos en programas y servicios que se dan en la sala de musculación forman un profesional idóneo en el área.

Fechas de realización: Del 19 de mayo de 2017 al 27 de mayo de 2017

Horario: Viernes de 17:00 a 21:00 horas.
Sábado de 9:00 a 15:00 horas.

Duración: 50 Horas (20 horas lectivas)

Número de plazas: 40

Fechas de inscripción: Del 1 de diciembre de 2016 al 18 de mayo de 2016.

Previa aprobación del consejo de gobierno UMH.

Para incorporarse en el mundo laboral del fitness, hemos creado una bolsa de prácticas remuneradas, dirigida a todos los participantes de los Cursos de Perfeccionamiento, con esto buscamos que los egresados de nuestra universidad desarrollen diversas habilidades y actividades adicionales a las entregadas durante la formación, de esta manera durante los años que están estudiando, además de su formación académica, podrán optar a una formación laboral real y remunerada, que los tendrá inmersos dentro del área que están desarrollando.

Con todo esto conseguimos mejorar las áreas de especialización que poseen los actuales alumnos y también currículo académico.

Para más información puedes entrar en:

- http://www.umh.es/contenido/PAS/:FPO/datos_es.html
- <http://deportes.umh.es/cursos/cursos-de-la-unidad-de-gestion-deportiva/>

O escribirnos a:

pmorales@umh.es

Créditos reconocidos por cada Curso de Perfeccionamiento:

Reconocidos 2 créditos de competencias transversales.



Cursos de Perfeccionamiento



Formación Deportiva

Oficina de Deportes

**Edificio El Clot Av. de la Universidad s/n
03202 Elche - Alicante - España**

Presentación de los Cursos

Plan de Cursos de Perfeccionamiento orientado al desarrollo de habilidades complementarias y la entrega de conocimientos necesarios para una formación integral de los alumnos del Grado en Ciencias de la Actividad Física, basado en las demandas del medio laboral en el cual nos encontramos.

Buscamos crear profesionales polivalentes, fomentando el desarrollo en diversos ámbitos de la actividad física, entregando una formación complementaria que les permita desarrollarse en el área del fitness.

Lugar de realización	Duración - Plazas Disponibles	Matricula
•Pabellon Deportivo Universidad Miguel Hernández de Elche	•20 Horas de teoría •30 Horas de prácticas •40 Plazas disponibles	•Reducida 100 € •Tarjeta UMH Extensa 150 € •Normal 200 €



Cursos de Perfeccionamiento

Pilates Nivel I

El Pilates es hoy en día una de las actividades dirigidas más recomendables para la prevención y rehabilitación de lesiones, debido a su bajo impacto a nivel articular y el control postural que se adquiere con su práctica.

Fechas de realización: Del 18 de noviembre de 2016 al 28 de noviembre de 2016

Horario: Viernes de 17:00 a 21:00 horas.
Sábado de 9:00 a 15:00 horas.

Duración: 50 Horas (20 horas lectivas)

Número de plazas: 40

Fechas de inscripción: Del 1 de octubre al 17 de noviembre del 2016.

Actividad Física en el Ámbito Laboral



Un tercio de nuestro día lo pasamos en trabajo, porque no practicar ejercicio durante la jornada laboral, ya muchos países lo han incorporado como política de salud.

Fechas de realización: Del 10 de febrero de 2017 al 18 de febrero de 2017

Horario: Viernes de 17:00 a 21:00 horas.
Sábado de 9:00 a 15:00 horas.

Duración: 50 Horas (20 horas lectivas)

Número de plazas: 40

Fechas de inscripción: Del 1 de diciembre de 2016 al 9 de febrero de 2017.

Previa aprobación del consejo de gobierno UMH.

Actividades Dirigidas Fitness



Hoy en día los centros fitness destacan por su amplia variedad de clases dirigidas, dentro de ellas encontramos las enfocadas al desarrollo de la tonificación muscular como lo son: Total Training, Circuit training, GAP (glúteos, abdomen y piernas), Circuito Funcional, TBC (total body Conditioning), con este curso buscamos que aprendas a desarrollar este tipo de entrenamientos grupales para diversos públicos.

Fechas de realización: Del 3 de marzo de 2017 al 11 de marzo de 2017

Horario: Viernes de 17:00 a 21:00 horas.
Sábado de 9:00 a 15:00 horas.

Duración: 50 Horas (20 horas lectivas)

Número de plazas: 40

Fechas de inscripción: Del 1 de diciembre de 2016 al 2 de marzo de 2017.

Pilates Implementos

Utilizar los implementos para facilitar o dificultar la realización de los ejercicios del Pilates es una herramienta de trabajo útil y práctica a la hora de planificar las sesiones, conocer la conveniencia del empleo de cada uno en función de la persona y del grupo les servirá a los profesionales para crear sesiones de trabajo motivantes y dinámicas.

Fechas de realización: Del 31 de marzo de 2017 al 8 de abril de 2017

Horario: Viernes de 17:00 a 21:00 horas.
Sábado de 9:00 a 15:00 horas.

Duración: 50 Horas (20 horas lectivas)

Número de plazas: 40

Fechas de inscripción: Del 1 de diciembre de 2016 al 30 de marzo de 2017.

Previa aprobación del consejo de gobierno UMH.