



Actividades Formativas

Oficina de Deportes

TÍTULO	CURSO DE FORMACIÓN DEPORTIVA UMH: Cardio Box nivel 1			
OBJETIVOS		CONTENIDOS		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dirigir sesiones colectivas de Cardiobox Extreme, al ritmo de la música.</li> <li>Planificar estructuras de trabajo motivantes.</li> <li>Diseñar sesiones de entrenamiento adaptadas al nivel del usuario.</li> <li>Utilizar una comunicación eficaz.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>La Sesión: material y componentes.</li> <li>Aprendizaje de técnicas básicas.</li> <li>Introducción en las artes marciales con soporte musical.</li> <li>Biomecánica de técnica de combate.</li> <li>Fisiología del esfuerzo y zonas de entrenamiento.</li> <li>Estructuras y la música.</li> <li>Psicología en la sesión.</li> </ul>		
DIRIGIDO A:		Todas las personas relacionadas con el mundo del deporte, en especial alumnos de Ciencias del Deporte de UMH o de fitness de combate.		
CRITERIOS DE SELECCIÓN:		Orden de inscripción		
NÚMERO DE PARTICIPANTES:	MÍNIMO	8	MÁXIMO	25
DURACIÓN:	20 Horas de teoría 20 Horas de prácticas	FECHAS Y HORARIOS:	Viernes 12 de febrero de 17:00 a 21:00h. Sábado 13 de febrero de 09:00 a 15:00h. Viernes 19 de febrero de 17:00 a 21:00h. Sábado 20 de febrero de 09:00 a 15:00h.	
LUGAR DE REALIZACIÓN:	Palau dels Esports y edificio El Clot			
EVALUACIÓN:	Examen teórico + clases prácticas			
INSCRIPCIÓN:	<a href="http://deportes.umh.es/">http://deportes.umh.es/</a>			
MATRÍCULA COMPLETA:	200 €	Rellenar y enviar el formulario web y esperar confirmación para hacer el pago. Plazo de inscripción desde 10 de noviembre hasta el 11 de febrero del 2016.		
MATRÍCULA EXTENSA:	150 €			
MATRÍCULA UMH:	100 €			
PROFESORADO:	Marcos Cordero Devora			
COORDINACIÓN:	Oficina de Deportes			
OBSERVACIONES:	Las prácticas se realizarán en las actividades dirigidas de la Universidad Miguel Hernández de Elche			
Vicerrectorado de Estudiantes y Deportes OFICINA DE DEPORTES Edif. El CLOT, Av. de la Universidad s/n 03202 ELCHE - Tel.: 96 665 86 87 e-mail: <a href="mailto:deportes@umh.es">deportes@umh.es</a> web: <a href="http://deportes.umh.es/">http://deportes.umh.es/</a>				

Oficina de Deportes  
Edificio el Clot

[www.umh.es/deportes](http://www.umh.es/deportes) [deportes@umh.es](mailto:deportes@umh.es)