INESEM

BUSINESS SCHOOL

Monitor de Aquaeróbic + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Curso Universitario de Especialización + 8 Créditos ECTS)

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

Monitor de Aquaeróbic + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Curso Universitario de Especialización + 8 Créditos ECTS)

duración total: 400 horas ***horas teleformación:*** 200 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

Hoy en día, la evolución de las prácticas físicas de ocio en la sociedad, revela que las actividades acuáticas de acondicionamiento físico saludable a través de la música y la recreación se consolidan de manera importante. El aquaeróbic persigue el objetivo del desarrollo de la expresión corporal y sentido del ritmo, la asimilación de ejercicios, y la mejora de las cualidades físicas y habilidades en el medio acuático, dentro de un ambiente distendido donde los alumnos se integran gracias a la música y la atención que ésta exige.

Hoy en día, la inquietud por todo lo que hace referencia a la dietética y la nutrición humana es ya muy elevada y viene justificada por una serie de factores, entre los cuales destacamos una mayor exigencia de calidad de vida en la sociedad occidental contemporánea que se traduce en la búsqueda de una mejor alimentación, más sana y equilibrada. La dieta adecuada para gozar de buena salud, es fruto de la aplicación de conocimientos básicos que demuestran los vínculos existentes entre la ingesta de ciertos alimentos con algunas patologías, como enfermedades cardiovasculares, arterioesclerosis, obesidad, diabetes, etc. Con el curso de Monitor de Aquaeróbico + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva se pretende ofrecer un acercamiento a la dietética y nutrición en el ámbito deportivo para conocer las necesidades nutricionales de las/los deportistas para elaborar dietas equilibradas y acordes a su gasto energético, además de aquaeróbic.

a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

objetivos

- Conocer las bases anatómicas implicadas en el movimiento y la actividad física en relación al aparato locomotor.
- Analizar la fisiología implicada en la actividad física, en cuanto a la fisiología muscular, sistemas energéticos y la contracción muscular del cuerpo humano.
- Definir el aquaeróbic dentro de las actividades acuáticas y ámbitos de actuación, junto a los objetivos y principios de las actividades en el medio acuático.
- Analizar la actividad del aquaeróbic junto a sus beneficios, variantes que presenta, así como la clase de aquaeróbic, su material, las partes de la sesión o sus pasos básicos.
- Identificar la estructura rítmica en el aquaeróbic, atendiendo a la música en una sesión de aquaeróbic, la coreografía y su construcción a través de los métodos más relevantes.
- Definir las cualidades y capacidades físicas, junto a las coordinativas, así como las que se trabajan con el aquaeróbic.
- Determinar la actividad del aquaeróbic en personas de la 3ª edad como actividad recomendada por su bajo impacto.
- Estudiar la programación y organización de actividades de aquaeróbic, analizando los elementos de la programación, la teoría y práctica de las técnicas de programación, y explicando cómo debe realizarse un programa y las cualidades del monitor.
- Conocer las principales lesiones deportivas, en cuanto a su recuperación y prevención, la actuación a llevar a cabo en primeros auxilios y los métodos de rescate y salvamento acuático.
- Ofrecer un acercamiento a los conceptos principales de la dietética y la nutrición, aplicados a la alimentación de las personas que realizan algún tipo de actividad deportiva a mayor o menor nivel.
- Presentar los aspectos nutricionales de las proteínas, lípidos, hidratos de carbono, minerales y vitaminas.
- Conocer las necesidades nutricionales específicas de las personas que practican algún deporte.
- Proporcionar los conocimientos necesarios para elaborar un plan alimentario adecuado para las personas que realizan alguna actividad deportiva, ya sea a nivel profesional o simplemente o como medida para mantenerse en forma.

para qué te prepara

Con la realización del curso de Monitor de Aquaeróbico + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva se adquirirán los conocimientos necesarios para desarrollar actividades y/o sesiones de aquaeróbic y sus variantes /aquadancing, aquastep, aquafitness,… entre otros, a través del estudio de la música para preparar las sesiones.
El presente Curso Monitor de Aquaeróbico + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva ofrece al alumno, desde una visión de los conceptos fundamentales de la dietética y nutrición, la posibilidad de disponer de las competencias necesarias para elaborar y/o supervisar la alimentación que reciben las personas que realizan algún deporte, siendo conscientes de que necesitan un asesoramiento o incluso una vigilancia por parte de un profesional a la hora de iniciarse en la práctica de dicha actividad o para mejorar en ella; así como tener los conocimientos necesarios para aquellas personas que deseen recibir una formación específica en dietética y nutrición aplicada a este campo con el fin de perfeccionar su dedicación profesional.

salidas laborales

Monitor de aquaeróbic, Monitor de aquafitness, Monitor de aquadancing.
Centros Especializados de Dietética y Nutrición. Consultas Dietéticas, Franquicias de Nutrición, Equipos de elaboración de dietas en Centros de Estética, Gimnasios, Clubes deportivos.

+ Información Gratis

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).

INESEM Instituto Europeo de Estudios Empresariales

INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

Centro de Formación Superior de POSTGRADO INESEM

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La direccion General | **Firma del alumno/a**

MARIA MORENO HIDALGO | **Sello** | NOMBRE DEL ALUMNO/A

forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

materiales didácticos

- Manual teórico 'Nutrición Deportiva'
- Manual teórico 'Necesidades Nutricionales y Estudio de los Nutrientes'
- Manual teórico 'Estudio de los Alimentos'
- Manual teórico 'Monitor de Aquaeróbic'

profesorado y servicio de tutorías

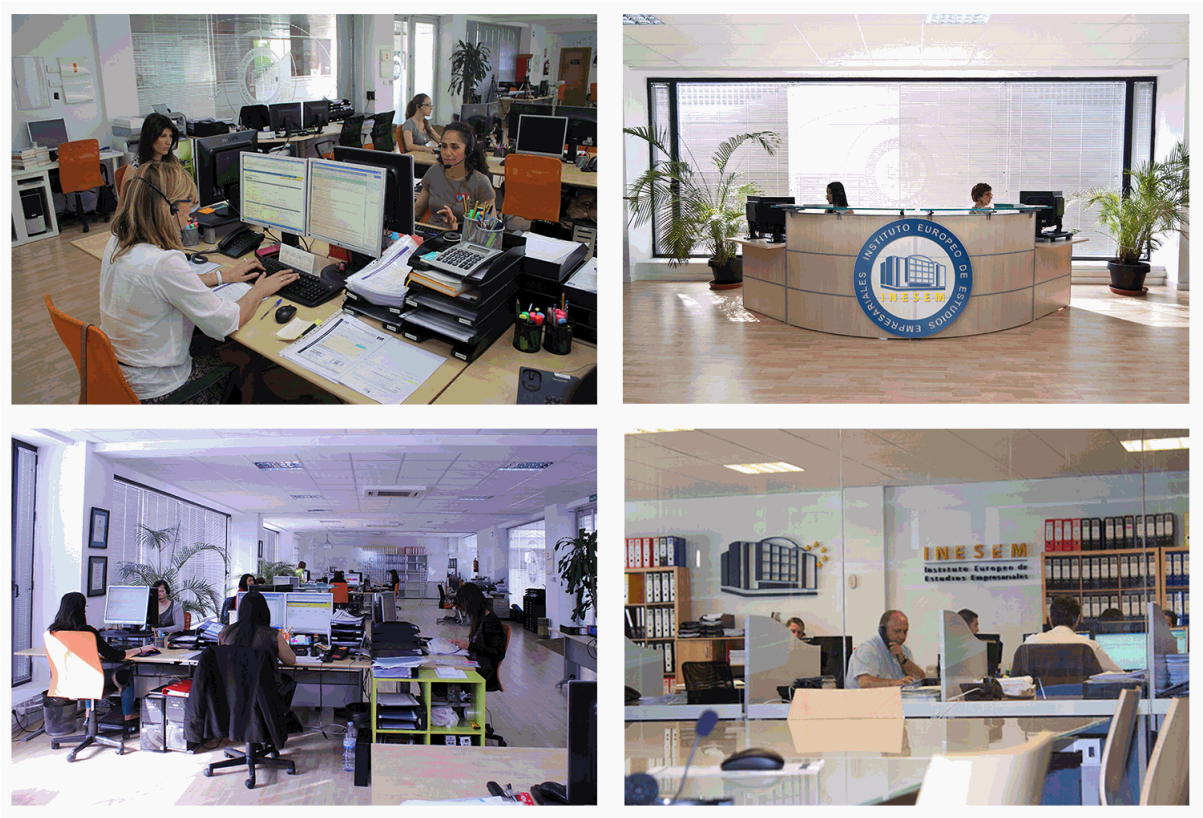
Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail**: El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono**: Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual**: El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

programa formativo

PARTE 1. MONITOR DE AQUAERÓBIC

MÓDULO 1. FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA DEL CUERPO HUMANO

1.El aparato locomotor
2.Sistema osteoarticular
    1.- Los huesos
    2.- Funciones de los huesos
    3.- División del esqueleto humano
    4.- Columna vertebral
    5.- Tronco
    6.- Extremidades
    7.- Cartílagos
    8.- Articulaciones y movimiento
    9.- Los ligamentos
3.Sistema muscular
    1.- Funciones del sistema muscular
    2.- Inervación de los músculos
    3.- Clasificación muscular
    4.- Los tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLOGÍA DEL CUERPO HUMANO

1.Fisiología muscular y sistemas energéticos
    1.- Sistema energético: ATP
2.Tipos de fuentes energéticas
    1.- Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
    2.- Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
    3.- Sistema aeróbico
3.Adaptaciones orgánicas por el ejercicio
    1.- Adaptaciones metabólicas
    2.- Adaptaciones circulatorias
    3.- Adaptaciones cardíacas
    4.- Adaptaciones respiratorias
    5.- Adaptaciones de la sangre
    6.- Adaptaciones del medio interno
4.La contracción muscular
    1.- Características de la unidad motora
    2.- Mecanismo de transmisión neuromuscular del impulso nervioso
    3.- Mecanismo de contracción muscular
    4.- Relajación muscular
    5.- Desarrollo gradual de la fuerza de contracción
5.Efectos fisiológicos del ejercicio

MÓDULO 2. ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL AERÓBIC EN EL MEDIO ACUÁTICO: AQUAERÓBIC

1.Actividades acuáticas y ámbitos de actuación
2.Objetivos de la práctica de actividades acuáticas
3.Diferencias del agua y la tierra
4.Principios físicos del medio acuático
    1.- Hidrostática

+ Información Gratis

5.El aquaeróbic
1.- Diferencias entre Aquaeróbic y Aerobic
2.- Beneficios del aquaeróbic
6.Variantes del aquaeróbic

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA CLASE DE AQUAERÓBIC

1.Material
2.Partes de la sesión de aquaeróbic
3.Pasos básicos
4.Aspectos a tener en cuenta ante un programa de actividades acuáticas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ESTRUCTURA RÍTMICA EN AQUAERÓBIC

1.La música en una sesión de aquaeróbic
1.- Los componentes de la música
2.- La transcripción musical y los tiempos
2.La coreografía
1.- Aspectos a tener en cuenta
2.- Métodos para la construcción de coreografías
3.- ¿Cómo se elabora una coreografía?
3.Construcción de una coreografía a través de los métodos más relevantes

UNIDAD DIDÁCTICA 6. CUALIDADES FÍSICAS PARA EL AQUAERÓBIC

1.Condición Física - Capacidades Físicas
2.Capacidades Físicas
1.- Resistencia: aeróbica - anaeróbica
2.- Fuerza: fuerza máxima - fuerza explosiva - potencia - fuerza resistencia
3.- Flexibilidad: movilidad articular - elasticidad muscular
4.- Velocidad: velocidad de desplazamiento - velocidad explosiva, rapidez segmentaria
3.Capacidades coordinativas
1.- Habilidad motriz: Propiocepción - Equilibrio - Coordinación
4.El acondicionamiento físico acuático

UNIDAD DIDÁCTICA 7. AQUAERÓBIC EN LA 3ª EDAD

1.Ejercicio físico y envejecimiento
2.Importancia de la actividad física
3.Prevención en la actividad física
4.Ventajas del ejercicio físico
5.Tipos de ejercicios recomendados según el perfil
1.- Recomendaciones generales
2.- Contraindicaciones
6.Adaptación de la actividad física ante diferentes anomalías frecuentes en personas mayores
7.Medio acuático y personas mayores
1.- Beneficios del ejercicio físico en el medio acuático
2.- Contraindicaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE AQUAERÓBIC

1.Elementos de la programación
1.- Programación general
2.- Programación específica en cuanto a horarios, personal y medios
3.- Programación específica en cuanto a los tipos de usuarios y actividades preferentes
2.Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del Fitness colectivo con soporte musical
1.- Adultos
2.- Mayores de 65 años
3.- Colectivos especiales; discapacitados, preparación física específica
3.¿Cómo realizar un programa?
4.Cualidades del monitor

+ Información Gratis

MÓDULO 3. SEGURIDAD E HIGIENE

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES DEPORTIVAS: RECUPERACIÓN Y PREVENCIÓN

1.Concepto de lesión deportiva y su relevancia
2.Lesiones deportivas más frecuentes
    1.- Lesiones musculares
    2.- Lesiones en los tendones
    3.- Lesiones articulares
    4.- Lesiones óseas
3.Causas de las lesiones deportivas
    1.- Accidentes más frecuentes en piscinas
4.Fases de la lesión deportiva
5.Factores que influyen en la lesión y curación
    1.- Factores predisponentes para sufrir una lesión deportiva
    2.- Factores que intervienen en el proceso de curación
6.Prevención de la lesión deportiva
7.Reconocimiento médico previo
8.Psicología de la lesión deportiva
9.Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
    1.- Fases de tratamiento de recuperación de la lesión
    2.- Fases de la Reeducación Funcional del Deportista
10.Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1.Introducción a los primeros auxilios
    1.- Principios básicos de actuación en primeros auxilios
    2.- La respiración
    3.- El pulso
2.Actuaciones en primeros auxilios
    1.- Ahogamiento
    2.- Las pérdidas de consciencia
    3.- Las crisis cardíacas
    4.- Hemorragias
    5.- Las heridas
    6.- Las fracturas y luxaciones
    7.- Las quemaduras
3.Normas generales para la realización de vendajes
4.Técnicas de reanimación
    1.- RCP básica
5.Maniobras de resucitación cardiopulmonar
    1.- Ventilación manual
    2.- Masaje cardíaco externo
    3.- Maniobra de Heimlich
6.Actualizaciones RCP 2015 del Consejo Europeo de Resucitación (ERC)

UNIDAD DIDÁCTICA 11. MÉTODOS DE RESCATE. SALVAMENTO ACUÁTICO

1.Introducción al salvamento acuático
2.Material utilizado en salvamento acuático
3.Entrada al agua
    1.- Sin material
    2.- Con material
4.Técnicas de aproximación al accidentado
    1.- Los estilos de nado adaptados al salvamento
5.Técnicas de toma de contacto, control y valoración de la víctima

+ Información Gratis

1.- Tipos de zafaduras de una víctima consciente
2.- Inconsciente
6.Técnicas de traslado de accidentados
1.- Sin material
2.- Con material
7.Técnicas de extracción del accidentado
1.- Sin material
2.- Con material
8.El accidentado con lesión medular o politraumatizado
9.El salvamento acuático en piscinas
1.- Tareas del socorrista acuático en piscinas
2.- Equipamiento mínimo a disposición del socorrista

PARTE 2. NUTRICIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

1.Concepto de bromatología
2.Concepto de alimentación
3.Concepto de nutrición
4.Concepto de alimento
5.Concepto de nutriente
6.Concepto de dietética
7.Concepto de dieta
8.Concepto de ración
9.Concepto de dietista-nutricionista
10.Concepto de salud
11.Concepto de enfermedad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS

1.Clasificación de los alimentos
2.Clasificación de nutrientes
3.Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

1.Conceptos básicos
2.Anatomía y fisiología del aparato digestivo
3.Proceso de la digestión

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

1.Transformaciones energéticas celulares
2.Unidades de medida de la energía
3.Necesidades energéticas del adulto sano
4.Valor calórico de los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

1.Definición y generalidades
2.Clasificación
3.Funciones
4.Metabolismo de los hidratos de carbono
5.La fibra dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

1.Definición y generalidades
2.Funciones

3.Distribución
4.Clasificación
5.Metabolismo lipídico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

1.Definición y generalidades
2.Aminoácidos
3.Proteínas
4.Metabolismo de las proteínas
5.Necesidades de proteínas
6.Valor proteico de los alimentos
7.Enfermedades relacionadas con las proteínas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS

1.Introducción
2.Funciones
3.Clasificación
4.Necesidades reales y complejos vitamínicos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES

1.Introducción
2.Clasificación
3.Características generales de los minerales
4.Funciones generales de los minerales

UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

1.Introducción y características del agua
2.El agua en el cuerpo humano
3.Recomendaciones sobre el consumo de agua
4.Trastornos relacionados con el consumo de agua
5.Contenido de agua en los alimentos

MÓDULO 2. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)

1.Valor nutritivo de los alimentos
2.Clasificación de los alimentos
3.Alimentos de origen animal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)

1.Alimentos de origen vegetal
2.Cereales y derivados
3.Verduras y Hortalizas
4.Setas y algas
5.Legumbres
6.Frutas y frutos secos
7.Grasas vegetales
8.Otros alimentos
9.Alimentos estimulantes
10.Condimentos y especias

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1.Introducción
2.Higiene de los alimentos
3.Calidad alimentaria

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS

1.Operaciones a temperatura ambiente
2.Operaciones de cocción

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1.Conservación de los alimentos
2.Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos
3.Métodos físicos
4.Métodos químicos
5.Tecnologías emergentes
6.Consejos en la adquisición de alimentos
7.Consumo responsable
8.Los hábitos alimenticios: origen y cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS

1.Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales
2.Ingestas recomendadas
3.Etiquetado de los alimentos

MÓDULO 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA

1.Introducción a la Miología
2.Tipos de Tejido Muscular
3.Características del tejido muscular
4.El Músculo Esquelético
5.Uniones musculares
6.Tono y fuerza muscular
7.La contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1.Utilización de energía por el músculo
2.Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3.Utilización de la grasa en el ejercicio
4.Utilización de las proteínas en el ejercicio
5.Vitaminas y ejercicio
6.Minerales y ejercicio
7.Agua y ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

1.Introducción a la fisiología del ejercicio
2.Ejercicio físico
3.Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
4.La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE

1.Introducción
2.Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
3.Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
4.Reposición de líquidos y electrolitos
5.Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6.Bebidas para deportistas
7.Efectos de la hipertermia y la deshidratación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

1.Concepto
2.Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
3.Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
4.Vitaminas y minerales
5.Bicarbonato y otros tampones
6.Otras ayudas ergogénicas
7.Dopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

1.Introducción
2.Gasto calórico
3.Hidratos de carbono
4.Grasas
5.Proteínas
6.Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia:

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1.Actividad física en la niñez
2.Actividad física en la adolescencia
3.Actividad física en la edad adulta
4.Actividad física en la tercera edad