



### Circular 21/2007

#### AVANCE DE HORARIO CURSO DE MONITOR DE ATLETISMO 2007

Las clases (de estos dos primeros fines de semana) teóricas se impartirán en el aula 1 de la Facultad de Medicina de la Universidad de La Laguna; las clases prácticas en el Polideportivo de la Universidad de La Laguna.

La primera parte del curso de monitor nacional de atletismo será el curso Ejercicio + salud y tendrá los siguientes horarios.

1. Concepto de Condición Física, efectos beneficiosos para la salud del ejercicio, estratificación del riesgo para la práctica del ejercicio.

Valoración de la condición física relacionada con la salud: Fundamentos y valoración de la condición física cardiorrespiratoria.

Dr. Aldo González Brito.

Viernes 23 de noviembre. 16:00 h a 17:30 h.

2. Riesgos cardiovasculares asociados al ejercicio según la edad del practicante. Prevención de muerte súbita e indicaciones y riesgos de prescripción de ejercicio en cardiópatas. Fundamentos de reanimación cardiopulmonar.

Alejandro de la Rosa Hernández.

Viernes 23 de noviembre. 17:30 h a 19:00 h.

3. Valoración de la condición física relacionada con la salud: Fundamentos y valoración de la composición corporal y distribución de grasa.

Dr. Norberto Marrero Gordillo.

Viernes 23 de noviembre. 19:00 h a 20:00 h.

4. Fundamentos de la prescripción del ejercicio para mejorar la salud y condición física cardiorrespiratoria.

Dr. Aldo González Brito.

Sábado 24 de noviembre. 9:00 h a 10:30 h.

5. Valoración de la condición física relacionada con la salud: Fundamentos y valoración de la fuerza y resistencia muscular. Fundamentos y valoración de la flexibilidad. Prescripción del ejercicio para mejorar la flexibilidad, fuerza y resistencia muscular.

Dr. Adelto Hernández Álvarez.

Sábado 24 de noviembre. 10:30 h a 12:30 h.

6. Lesiones osteoarticulares y músculo tendinosas asociadas a la práctica del ejercicio: tipos de lesiones, primeros auxilios y prevención.

Dr. José Luís País Brito.

Sábado 24 de noviembre. 12:30 h a 14:00 h.



www.atletismotenerife.com

# Federación Insular de Atletismo de Tenerife

C/ santo Domingo, 8. 1º Dcha. 38201 La Laguna Tenerife. Tfono. – Fax 922 259 980 (CIF: G-38306098)  
email: competicion@atletismotenerife.com

## CURSO DE MONITOR 2007

---

7. Consumo calórico asociado al ejercicio. Lesiones por estrés térmico y prevención. Nutrición e hidratación para una práctica saludable del ejercicio. Prescripción de ejercicio en obesos.

Dr. Aldo González Brito.

Viernes 30 de noviembre. 16:00 h a 17:30 h.

8. Uso, beneficios y riesgos de ayudas ergogénicas.

Dr. Norberto Marrero Gordillo.

Viernes 30 de noviembre. 17:30 h a 18:30 h.

9. Adherencia a los programas de ejercicio.

Dr. Pedro Avero Delgado.

Viernes 30 de noviembre. 18:30 h a 20:00 h.

10. Prácticum.

Dr. Aldo González Brito, Dr. Norberto Marrero Gordillo, Dr. Adolfo

Hernández Álvarez, Arturo Clavijo Redondo.

Sábado 1 de diciembre. 9:00 h a 14:00 h.

\* Recordamos también que existen unos porcentajes de faltas al curso por lo que en caso de no poder asistir alguno de los días o alguna hora es conveniente que lo consulten en nuestras oficinas o al Director del Curso.

