

DOSIER INFORMATIVO FORMACIÓN CALIDAD DE MOVIMIENTO NIVEL 1 y 2 (Introducción y desarrollo)

HORARIO

28 y 29 de Noviembre 2025 (viernes y sábado). El horario de la formación será **de 16:30 a 20:00 ambos días**

LUGAR

La formación se impartirá en Cáceres, **Facultad de ciencias del deporte**: (Campus Universitario, Av. de la Universidad, S/N, Norte, 10003 Cáceres) ([ubicación en maps](#)).

CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN: Conceptos claves del entrenamiento funcional (30 MIN)
 - a. Pilares del entrenamiento funcional
 - b. 3 unidades funcionales principales y su relación
 - c. Patrones de movimientos
2. ANATOMÍA FUNCIONAL: Biomecánica y función (1 HORA)
 - a. Pelvis y suelo pélvico
 - b. Tórax y diafragma
 - c. Raquis (Relación estructural)

Descanso (Merienda que corre de cuenta de la organización) (20-30 min)
3. LA RESPIRACIÓN (1 HORA Y MEDIA) “práctico”
 - a. Fisiología, desarrollo y control
 - b. Stack y presión intraabdominal
 - c. Valoración, aplicación práctica y progresión lógica de entrenamiento
4. CADENAS MIOFASIALES (1 HORA Y MEDIA) “práctico” (1 HORA)
 - a. Adaptación en contexto: Salud o Rendimiento
5. NEURODESARROLLO Y APLICACIÓN (2 HORAS) “práctico” (1 HORA)
 - a. Posiciones de progresión lógica de neurodesarrollo
6. INTRGRACIÓN: Relación con el restos de sistemas(30 MIN)
 - a. Sistema nervioso: Sistema vestibular y visual
 - b. Entrenamiento emocional
7. SISTEMA: Planificación y estructuración lógico(30 MIN)
 - a. Valoración y programación

Ante la presencia de contenidos prácticos **es imprescindible el uso de ropa deportiva. Las diapositivas se compartirán por correo el día de la formación**. Al finalizar se informará sobre la obtención del certificado de asistencia.



calidad de movimiento