

# DOSIER INFORMATIVO FORMACIÓN

## CALIDAD DE MOVIMIENTO

### NIVEL 1 y 2 (Introducción y desarrollo)

---

#### **HORARIO**

9 de Febrero 2025 (sábado). El horario de la formación será **de 10:00 a 19:00**, programando una parada para comer entre las 13:30-15:30.

#### **LUGAR**

La formación se impartirá en Cáceres, **centro de entrenamiento Raquel Clemente**: (*polígono industrial La Mejostilla, C/Claudio Ptolomeo, parcela 17*) ([ubicación en maps](#)).

#### **CONTENIDOS**

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

*Descanso (Merienda que corre de cuenta de la organización) (20-30 min)*
3. LA RESPIRACIÓN (1 HORA Y MEDIA) "práctico"
  - Fisiología, desarrollo y control
  - Stack y presión intraabdominal
  - Valoración, aplicación práctica y progresión lógica de entrenamiento

*Comida (Se reservará un restaurante cercano al centro: menú de unos 12-20 €)*
4. CADENAS MIOFASIALES (1 HORA Y MEDIA) "práctico" (1 HORA)
  - Adaptación en contexto: Salud o Rendimiento
5. NEURODESARROLLO Y APLICACIÓN (2 HORAS) "práctico" (1 HORA)
  - Posiciones de progresión lógica de neurodesarrollo
6. INTRGRACIÓN: Relación con el restos de sistemas(30 MIN)
  - Sistema nervioso: Sistema vestibular y visual
  - Entrenamiento emocional
7. SISTEMA: Planificación y estructuración lógico(30 MIN)
  - 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