

1. Taller de formación en ejercicio físico saludable y prevención de lesiones deportivas. (15 horas teórico prácticas)

- A. Ejercicios aconsejados y desaconsejados.
- B. Adaptaciones de la prescripción de ejercicio para poblaciones especiales.
- C. Ejercicios desaconsejados en la práctica deportiva y sus alternativas saludables.
- D. Mitos y falsos errores en el deporte.
- E. Lesiones musculares
- F. Lesiones tendinosas.
- G. Lesiones articulares.

