

CONTENIDOS

1. ¿QUÉ ES EL FITBALL?.
2. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA. HIGIENE POSTURAL.
3. ESTRUCTURA DE LA SESIÓN.
4. PROGRAMA DE EJERCICIOS Y SU CORRECTA REALIZACIÓN.
5. TRABAJO CON EL FITBALL.
6. PLANIFICACIÓN DE LAS SESIONES.
7. SEGURIDAD Y PRIMEROS AUXILIOS.
8. POBLACIONES ESPECIALES.
9. EVALUACIÓN.

