

<b>LISTADO DE VÍDEOS, DOCENTE Y DURACIÓN</b>			
<b>DOCENTE</b>	<b>Nº</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>DURACIÓN (min)</b>
<b>Presentación de contenidos y docentes</b>			
Felipe Isidro	1	Presentación Felipe Isidro	1
Manu Martín	2	Presentación Manu Martín	1
Manu Martín	3	Guía de Contenidos	5
Ambos ponentes	4	Entrevista Manu y Felipe. Reflexiones	14
<b>Espectro de la actividad física y el ejercicio. Aplicaciones prácticas para la prescripción</b>			
Manu Martín	5	Diferencias entre Actividad y Ejercicio Físico. Entender para aplicar	12
Manu Martín	6	EXTRA: Breaks de ejercicio	5
Manu Martín	7	Objetivos esperados para el ejercicio en el EP	13
<b>Variables de planificación de programas de ejercicio físico en entorno patológico</b>			
Manu Martín	8	Evidencias Actuales del ejercicio físico en la patología	32
Manu Martín	9	Claves para entender el ejercicio en la patología	8
Felipe Isidro	10	Evaluación y Anamnesis 1	17
Felipe Isidro	11	Evaluación y Anamnesis 2	19
Felipe Isidro	12	Toma de decisiones	15
Felipe Isidro	13	Ejercicios más eficaces. Aspectos generales	7
Manu Martín	14	Algoritmo de recomendación inicial en consulta	6
<b>Variables de programación de programas de ejercicio físico en entorno patológico</b>			
Manu Martín	15	¿Qué se programa?	9
Manu Martín	16	Frecuencia	6
Manu Martín	17	Intensidad	16
Manu Martín	18	Volumen	10
Manu Martín	19	Densidad	7
Manu Martín	20	Metodología	20
Felipe Isidro	21	Selección de Ejercicios	5
<b>Laboratorio de Ejercicio. El ejercicio visto de cerca</b>			
Manu Martín	22	Introducción	1
Manu Martín	23	Ejercicios simples y compuestos	3
Manu Martín	24	Acciones primarias de hemisferios superior. Tracciones	8
Manu Martín	25	Acciones primarias de hemisferios superior. Empujes	7
Manu Martín	26	Acciones primarias de hemisferios inferior	13
Manu Martín	27	Progresión de un ejercicio	9
Manu Martín	28	Tipos de contracción muscular	5
Manu Martín	29	Ejercicios de mejora de la postura y control funcional	10
Manu Martín	30	Ejercicios de estabilidad	9
Manu Martín	31	Ejercicios de impacto	4
Manu Martín	32	Medios Entrenamiento cardiovascular	18
Manu Martín	33	Metodología Horizontal y Vertical	10
Felipe Isidro	34	Caso práctico	12