



OBJETIVOS FMS NIVEL 1

1. Explicar la perspectiva histórica del movimiento
2. Demostrar la valoración funcional del movimiento en 15 minutos
3. Explicar la diferencia entre disfunción de movilidad y disfunción del control motor
4. Interpretar la diferencia entre la valoración parcial y la final del FMS
5. Concluir como interpretar el sistema de puntaje del FMS
6. Identificar ejercicios correctivos apropiados basados en el puntaje individual del FMS

Cronograma:

Día 1:

Registración

Bienvenida e introducción

Filosofía y bases del FMS

Discusión y criterios del puntaje de FMS para la sentadilla profundo y el paso con obstáculo

Laboratorio practico en grupo

Discusión y criterios del puntaje de FMS para la estocada en linea

Laboratorio practico en grupo

Discusión y criterios del puntaje de FMS para movilidad de hombro y elevación activa de la pierna recta

Laboratorio practico en grupo

Discusión y criterios del puntaje de FMS para la estabilidad de tronco con empuje del piso y estabilidad rotatoria

Laboratorio practico en grupo

Día 2:

Laboratorio – Sesión practica de toda la valoración

Analisis del puntaje e interpretación de los resultados

Filosofía de los ejercicios correctivos y discusión de ejercicios

Sesión de preguntas y respuestas