

## **PRINCIPIOS DEL MASAJE DEPORTIVO**

### **□ OBJETIVOS:**

· Aportar a los alumnos la formación adecuada para aprender a evaluar el grado de condición física para la prescripción del ejercicio físico, en las distintas etapas de la vida y en patologías asociadas y así lograr unos conocimientos para la prevención de patologías asociadas al deporte o por causas traumáticas.

### **CONTENIDOS:**

1. Historia del masaje. De dónde partimos.
2. Masaje deportivo.
3. Normas y recomendaciones para la aplicación del masaje.