

## **CURSOS 2010 -10ma Edición - Francis Holway**

---

Cursos presenciales (teórico-práctico) de capacitación científica orientados a profesionales y estudiantes del ámbito de la salud y el deporte

- ⇒ **Certificación Internacional en Antropometría I.S.A.K. Niveles 1 y 2**
- ⇒ **Nutrición Aplicada a los Deportes**
- ⇒ **Fisiología del ejercicio**

**Inscripción: 15-06-10**

**Cierre de inscripción: 15-07-10**

**Comienzo de los cursos: 02-08-10**

Cupos limitados

**Director Académico:** Francis Holway MSC

**Vicedirector:** Lic. Marcelo Pudelka

**Coordinación:** Lic. Valeria Casini

**Docentes asociados:** Lic. Karen Camera, Lic. Romina Garavaglia, Lic. Luciano Spena, Lic. Federico Von Proscheck

### **Destinado a:**

---

Médicos, Licenciados en Nutrición, Licenciados en Kinesiología, Licenciados y Profesores en Educación Física, Entrenadores Deportivos, estudiantes de ciencias de la salud y el deporte.

### **Informes e inscripción:**

---

Lic. Valeria Casini

Celular: 11-5-884-6794

Teléfono: 11-4-822-9436

Email: [vcasini@hotmail.com](mailto:vcasini@hotmail.com)



# Certificación Internacional en Antropometría I.S.A.K. Niveles I y II (International Society for the Advancement of Kinanthropometry)

**Instructor:** Francis Holway, I.S.A.K. Nivel IV & Staff profesional

## Curso Semanal

Duración: 4 meses (16 clases teórico-practico)

Día y horario: **Miércoles 18 a 20:30 horas**

Comienza: **04-08-10** Finaliza: **17-11-10**

### Sede:

Riobamba 972 - 1er piso- Ciudad Autónoma de Buenos Aires-



## Cursos Intensivos

Duración: 2 fines de semana (4 clases teórico-practico)

Días y horario: **Viernes y Sábado 9 a 18 horas**

Fechas de clases: **20-21/agosto y 15-16/octubre/2010**

### Sede:

CONTE HOTEL

Salón María Costa de Guerra

Carlos Pellegrini 101, Ciudad Autónoma de Buenos Aires.



### Objetivos

- ⇒ Adquirir destrezas prácticas en la medición de *40 variables* (diámetros, longitudes y alturas, perímetros, y pliegues)
- ⇒ Analizar las diferencias entre calibres para medir pliegues y en que contexto utilizarlos
- ⇒ Aprender manejo de software de aplicaciones – programas para calcular la composición corporal; interpretación de los resultados
- ⇒ Comprender los alcances y limitaciones de la antropometría como herramienta
- ⇒ Comprender la importancia de medir correctamente respetando protocolos de estandarización establecidos internacionalmente, analizando error técnico y calibrando equipamiento

### Material y Diplomas otorgados

- ⇒ **Software de aplicación** de composición corporal, somatotipo, proporcionalidad, fraccionamientos en 4 y 5 componentes, calculo del error técnico de medición, artículos relevantes, actualizaciones, presentaciones de clase, bases de datos pediátricas,

- normativas de referencia, de deportes de elite.
- ⇒ **Certificado de asistencia y aprobación del examen teórico-practico.**
  - ⇒ **Certificado Internacional ISAK de antropometrista nivel 2** (origen Nueva Zelanda) al completar y enviar por correo electrónico 20 perfiles antropométricos completos en duplicado, una vez aprobado el curso y en un plazo no superior a los 6 meses de la finalización del curso.

### **Arancel**

---

Matricula (incluye manual ISAK, CD y examen internacional ISAK) de \$270 y

4 cuotas de \$270

### **Formas de pago**

---

**Transferencia bancaria o Depósito en cuenta bancaria**

**Banco Credicoop:**

Cuenta Corriente en Pesos N° 5.218.437 Sucursal: 002

CUIT N°: 20-17 303 455-6

CBU N°: 191.000.255.500.025.218.437.8

Titular: Francisco Holway

\*En todos los casos, una vez realizado el depósito deberán enviar por e-mail copia del comprobante de pago e indicar datos del alumno, curso y día al que asiste, y presentar fotocopia del mismo, personalmente el día del curso.

## **Alumnos del exterior!**

### **Curso Certificación ISAK I y II**

**Duración: una semana**

#### **Días y horarios:**

Viernes 20/8 y sábado 21/8:

9 a 18hs (Primera Parte)

Lunes 23/8 y martes 24/8:

9 a 13hs (Segunda Parte)

Miércoles 25/8:

18 a 20hs examen teórico y práctico

### **Arancel**

---

400 dólares



# Fisiología del ejercicio

Director Académico: Francis Holway, MSc

Docente: Dr. Alejandro Lanari

Clases Especiales: Lic. G Insauraga, Dr. Arnoldo Alberro, Dra. Alejandra Francesia

## Curso Semanal

Día y horario: **jueves de 19.30 a 21.30hs**

Duración: 4 meses

Comienzo: **19/8/10**

Cupo mínimo para comenzar 25 alumnos.

### Sede:

Riobamba 972 piso 1, Ciudad de Buenos Aires

### Arancel

Matricula de \$250 y 4 cuotas mensuales de \$250

Valor especial para alumnos que también cursen antropometría: 4 cuotas de \$250

### Formas de pago

Efectivo o transferencia bancaria



# Nutrición Aplicada a los Deportes (teórico-practico)

Director Académico: Francis Holway, MSc

## Curso Semanal

Día y horario: **Lunes 18 a 20:30 horas**

Duración: 8 meses

Comienzo: **15/03/10**

Finaliza: **6/12/10**

### Sede:

Club Atlético River Plate, Departamento de Medicina Deportiva

Auditorio y Sala de Prensa – Av. F. Alcorta 7597, Ciudad de Buenos Aires



## Curso Intensivo

Día y horario: **viernes y sábado 9 a 18 horas**

Duración: 5 fines de semana (10 clases teórico-practico)

**Cronograma** intensivo:

1 y 2 clase: **26-27/03/10**

3 y 4 clase: **21-22/05/10**

5 y 6 clase: **30-31/07/10**

7 y 8 clase: **17-18/09/10**

9 y 10 clase: **19-20/11/10**



### **Sede:**

---

CONTE HOTEL Salón María Costa de Guerra

Carlos Pellegrini 101, Ciudad de Buenos Aires.

### **Objetivos**

---

- ⇒ Desarrollar una base de conocimiento con análisis crítico sobre los principales temas de la nutrición deportiva
  - ⇒ Comprender el papel del tipo de deporte sobre la utilización de energía y sustratos energéticos
  - ⇒ Aprender a diseñar planes de alimentación con el Sistema de Intercambios para agilizar la prescripción nutricional
  - ⇒ Comprender la interacción de la actividad física con la nutrición en la modificación de la composición corporal
  - ⇒ Proveer una visión balanceada sobre el uso de suplementos nutricionales
- 

**No dude en consultarnos para obtener más información**



**Lindsay Carter, Valeria Casini, Francis Holway**