


## EDUCADOR FÍSICO DEPORTIVO (CAFYD)

### PRESENTACIÓN DEL CURRÍCULUM

<b>Jose Miguel del Castillo Molina</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFYD) – INEF UPM Madrid (1992-1997).</li> <li>• Educador Físico Deportivo - Colegiado EFD 55.255.</li> <li>• Funcionario Docente en Educación Física de la C.A.M.</li> <li>• Profesor de Posgrados en varias Universidades impartiendo créditos de Masters y Expertos Universitarios en ejercicio físico y entrenamiento.</li> <li>• Docente-ponente en varios Simposios y Congresos nacionales e internacionales.</li> <li>• Docente-Formador en Ayuntamientos y Consejerías de Educación y Consejería de Sanidad de varias CC. AA (Proyecto "Receta Deportiva").</li> <li>• Asesor Consejo COLEF y ex-vocal COPLEF Madrid.</li> <li>• Divulgador de contenidos de ejercicio físico en medios de comunicación.</li> <li>• Escritor de publicaciones y libros técnicos sobre entrenamiento.</li> <li>• Preparador físico y entrenador personal.</li> </ul>	

### CURRÍCULUM RESUMIDO

<b>Jose Miguel del Castillo Molina</b>	
<p><b>Datos Personales</b>  <b>Email:</b> <a href="mailto:josemi@josemief.com">josemi@josemief.com</a>  <b>Teléfono:</b> 615889983  <b>DNI:</b> 01924959C  <b>Fecha nacimiento:</b> Madrid, 14-05-1974  <b>Domicilio:</b> C/ Marguerite Duras 08, chalet 18. Rivas Vaciamadrid (Madrid 28523)</p>	
<p><b>Currículum ampliado</b>   <a href="#">Acceso al CV digital detallado</a></p>	
<p><b>FORMACIÓN ACADÉMICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFYD):</b> INEF - Universidad Politécnica de Madrid 1992-1997 (<i>Master Degree in Sport and Exercise Science</i>).</li> <li>- Entrenador Nacional Superior de Bodybuilding y Fitness IFBB y FEH (<i>Federación Española de Halterofilia</i>).</li> <li>- Entrenador Nacional de Gimnasia Artística Deportiva.</li> <li>- Profesor disciplinas defensa personal y deportes de contacto: Full-contact, Kick-boxing, Thai-boxing y Boxeo.</li> </ul>	
<p><b>ÁREAS DE ESPECIALIZACIÓN DE PERFIL PROFESIONAL</b></p> <p><i>Mi perfil profesional se ha vinculado desde sus orígenes al inicio de mis estudios en 1992, con 4 campos principalmente y desde hace 30 años, ofreciendo actualmente mi conocimiento a la formación y divulgación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Entrenamiento personal en fitness, salud y rendimiento deportivo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cambios de composición corporal.</li> <li>○ Entrenamiento funcional de la fuerza.</li> <li>○ Entrenamiento para la mejora de la salud y ejercicio en enfermedades y patologías.</li> <li>○ Rendimiento deportivo (preparación física).</li> <li>○ Deportes de contacto (Boxeo y Kick boxing).</li> </ul> </li> <li><b>2. Formación de Entrenadores/Preparadores físicos, Profesorado de EF, Médicos y Enfermeras en:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ayuntamientos.</li> <li>○ Consejería de Educación de varias CCAA (<i>Madrid, Valencia, etc.</i>)</li> <li>○ Consejería de Sanidad CAM: proyecto "Receta deportiva".</li> <li>○ Profesor de Posgrado en Universidades: impartiendo créditos de Máster y Expertos Universitarios.</li> <li>○ Simposios y Congresos nacionales e internacionales.</li> </ul> </li> <li><b>3. Docencia de la Educación Física en Secundaria y Formación Profesional:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bachillerato y TAFAD principalmente (desde el año 2000 hasta la actualidad).</li> <li>○ Más de 800 horas de formación permanente en el ámbito.</li> <li>○ Más de 10 años de Jefe de Departamento de EF.</li> </ul> </li> </ol>	

<p><b>4. Divulgación de contenidos en CAFYD.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Blog de Ciencias del Deporte: <a href="https://josemief.com/blog-ejercicio/">https://josemief.com/blog-ejercicio/</a> y RRSS (material multimedia complementado con vídeos de entrenamiento).</li> <li>○ <a href="#">Publicación de libros técnicos sobre entrenamiento y salud</a> (CORE, Fuerza, Entrenamiento en suspensión, HIIT y Salud) en formatos digital-multimedia y publicación impresa.</li> <li>○ <a href="#">Colaboración con la mayoría de los principales medios de comunicación nacionales e internacionales (TV, radio, prensa y revistas especializadas).</a></li> <li>○ Actualización científica en temas de Entrenamiento y Salud.</li> <li>○ Hábitos de vida saludables y lucha contra el sedentarismo en todas las poblaciones (niños, adultos y mayores). Envejecimiento saludable.</li> </ul>
<p><b>PUBLICACIONES TÉCNICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Libro <b>“Manual completo de Entrenamiento actual de Core. Más rendimiento y salud. Menos lesiones. De la Investigación a la práctica” (2020)</b>. Editorial Círculo Rojo. <a href="#">Versión impresa</a> y <a href="#">Versión digital</a>.</li> <li>- Libro <b>“Conceptos avanzados de entrenamiento con cargas” (P.J. Benito Peinado, 2020)</b>. Editorial Círculo Rojo. Colaboración en el capítulo 12, como co-autor: selección de ejercicios de fuerza, <a href="#">Versión impresa</a>.</li> <li>- Publicación en Journal, Revista Española de Educación Física y Deportes (<i>Spanish Journal of Physical Education and Sports</i>) <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">¿Por qué es necesario aumentar las horas de educación física?</a>. Número 419, año LXIX, 4º trimestre, 2017, (nº 17, VI Época).</li> <li>• <a href="#">Manual completo ENTRENAMIENTO ACTUAL DEL CORE. Más rendimiento y salud. Menos lesiones. De la investigación a la práctica</a>. Número 431, año LXXII, 4º trimestre, 2020, (nº 29, VI Época).</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>EXPERIENCIA PROFESIONAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Cuerpo de funcionarios de profesores de Secundaria, especialidad Educación Física</b> (Secundaria y Ciclo Formativo superior TAFAD). Como docente en centros públicos desde el año 2000. Puesto nº 38 en las oposiciones 2004 de 1.600 aspirantes, y 1º de su tribunal por notas, obteniendo plaza como funcionario.</li> <li>- <b>Asesor del CONSEJO COLEF</b> (octubre 2018 - actualidad).</li> <li>- <b>Junta de Gobierno del COPLEF Madrid</b> (<i>Colegio Oficial de Licenciados en CC de la Actividad Física y del Deporte</i>): Vocal área de entrenamiento, fitness y EF. Colegiado 55.255 (octubre 2015 a octubre 2018).</li> <li>- <b>Comité de expertos del COPLEF de Madrid de Fitness, salud y E.F.</b> (octubre 2015 a octubre 2018).</li> <li>- <b>Miembro del Proyecto #EF1hDiaria</b> con campañas a nivel estatal de gran repercusión en los medios, consiguiendo junto a los Colegios profesionales, la 3ª hora de EF en muchas CC.AA. <a href="#">Campaña Change.org</a></li> <li>- <b>Miembro del Comité Editorial y Revisor de Blogs en Ciencias del Ejercicio en G-SE</b>, Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud.</li> <li>- <b>Entrenamientos todo tipo de poblaciones: receta deportiva, salud, estética corporal y rendimiento deportivo.</b></li> </ul>
<p><b>ACTIVIDADES DE FORMACIÓN</b> (<a href="#">acceso detallado a formaciones impartidas</a>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Ponente en Congresos, Simposios, Cursos y Jornadas nacionales e internacionales.</b></li> <li>- <b>Docente de formación en varias Consejerías de Educación</b> (<i>Madrid, Valencia</i>) <b>y en los Polideportivos públicos municipales para profesionales del deporte</b> (<i>Ayuntamiento de Madrid</i>) para entrenadores, preparadores físicos y profesores de EF: “Entrenamiento de la condición física”: fuerza, entrenamiento en suspensión, core, HIIT, etc.</li> <li>- <b>Docente de formación en la Consejería de Sanidad de Madrid</b> (<i>Comunidad de Madrid</i>) de médicos y enfermeras: proyecto Receta deportiva. <a href="#">Campaña change.org</a></li> <li>- <b>Profesor de posgrado en numerosos Expertos Universitarios y Masters</b> en Ciencias Actividad Física y Deporte para alumnos de grado CAFYD.</li> </ul>
<p><b>PREMIOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Premio Fitness “Promoción de la actividad física y hábitos saludables: lucha contra la obesidad infantil 2017”.</b></li> <li>- Finalista del II Concurso de <b>Post Solidario Mutua Madrileña</b> 2015.</li> <li>- <b>TOP 100 SALUD DEPORTIVA (Influencers de la salud): 1ª posición durante semanas</b> (puntuación basada en KLOUT: 73/100 puntos). Ranking de usuarios de habla hispana más activos y con más interacciones en redes sociales en materia de Salud Deportiva (<i>Ciencias de la actividad física y el deporte, podología deportiva, psicología del deporte, nutrición deportiva, medicina del deporte, fisioterapia deportiva, y aquellas materias relacionadas con estas 6 modalidades y la salud en el deporte</i>).</li> </ul>
<p><b>DIVULGACIÓN EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <a href="#">Colaboración con la mayoría de los principales medios de comunicación nacionales e internacionales (TV, radio, prensa y revistas especializadas).</a></li> </ul>