INESEM

BUSINESS SCHOOL

Instructor de Fitness, Musculación y Entrenador Personal (Con Certificación Universitaria)

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

Instructor de Fitness, Musculación y Entrenador Personal (Con Certificación Universitaria)

duración total: 1.045 horas ***horas teleformación:*** 210 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

Uno de los fenómenos más valorados de todas las sociedades de nuestro tiempo es el deporte y la actividad física, y para ello, es muy importante tener como guía y docente a un instructor de Fitness, Musculación y Entrenador Personal. En la actualidad es imprescindible tener un entrenador deportivo para facilitar la actividad física del deportista y proporcionarle una mayor motivación. Para ser un buen instructor este Curso de Instructor de Fitness, Musculación y Entrenador Personal presta una formación de carácter práctico que capacita de forma oficial para ejercer profesionalmente como Monitor de Musculación, Entrenador Personal, Preparador Físico, o Profesor de Fitness ya sea en un Gimnasio, Federación Deportiva, Club de Atletismo, etc. Durante la última década, el sector del fitness se ha visto beneficiado por el aumento de la práctica deportiva entre el público general, ya que el estilo de vida fitness no se ve limitado a jóvenes atletas únicamente. Encontramos que se han unido a esta gran comunidad personas de todas las edades y condiciones físicas, que buscan cuidarse y mantenerse en forma. Con este curso online podrás desarrollar los conocimientos adecuados para trabajar como monitor, instructor o entrenador de fitness y musculación.

a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

objetivos

- Conocer las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento para aplicarlas a los ejercicios característicos de musculación y fitness
- Analizar las respuestas fisiológicas a los ejercicios de musculación y fitness
- Realizar un entrenamiento específico y una dieta apropiada, atendiendo a los diferentes objetivos posibles.
- Dotar al alumno de pautas generales para la prevención y el tratamiento de lesiones frecuentes.
- Ofrecer conocimientos básicos de primeros auxilios en la práctica deportiva.
- Saber los reglamentos básicos de los diferentes deportes.

para qué te prepara

El presente Curso de Instructor de Fitness, Musculación y Entrenador Personal dotará al alumno de los conocimientos necesarios para supervisar satisfactoriamente las necesidades de los distintos objetivos estéticos, deportivos y de salud de los alumnos como instructor de musculación, fitness y como entrenador personal. La parte de Entrenador Deportivo está Acreditada por la UNIVERSIDAD ANTONIO DE NEBRIJA con 5 Créditos Universitarios Europeos (ECTS), siendo baremable en bolsa de trabajo y concurso-oposición de la Administración Pública (Curso homologado para oposiciones del Ministerio de Educación, apartado 2.5, Real Decreto 276/2007).

salidas laborales

Monitor de Musculación y Fitness / Entrenador deportivo o salidas laborales que requieran conocimientos de este ámbito / Trabaja en centros deportivos, instalaciones deportivas y como asesor personal.

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).

INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La direccion General — Firma del alumno/a

MARIA MORENO HIDALGO — Sello — NOMBRE DEL ALUMNO/A

forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

materiales didácticos

- Manual teórico 'Monitor de Musculación y Fitness'

- Manual teórico 'Entrenador Deportivo'

- Manual teórico 'Entrenador Personal'

profesorado y servicio de tutorías

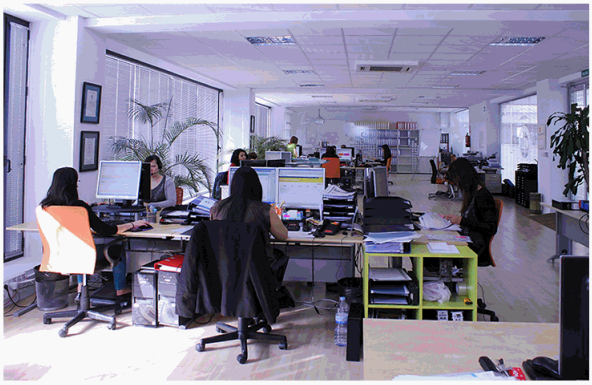
Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail**: El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono**: Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual**: El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

+ Información Gratis

programa formativo

PARTE 1. MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1.Introducción a la fisioterapia
2.Fundamentos anatómicos del movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1.Morfología
2.Fisiología
3.División del esqueleto
4.Desarrollo óseo
5.Sistema óseo
6.Articulaciones y movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA MUSCULAR

1.Introducción
2.Tejido muscular
3.Clasificación muscular
4.Acciones musculares
5.Ligamentos
6.Musculatura dorsal
7.Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1.Sistema energético
2.ATP (Adenosina Trifosfato)
3.Tipos de fuentes energéticas
4.Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5.Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6.Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

1.El ejercicio físico
2.Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
3.Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

1.Introducción
2.Nutrición y salud
3.Necesidad de nutrientes
4.Hidratación y rendimiento deportivo
5.Las ayudas ergogénicas
6.Elaboración de dietas

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS. INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO

1.Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
2.Factores que intervienen en el entrenamiento físico
3.Medición y evaluación de la condición física
4.Calentamiento y enfriamiento
5.Técnicas de relajación y respiración
6.Entrenamiento de la flexibilidad
7.Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
8.Entrenamiento muscular
9.Entrenamiento de la fuerza

+ Información Gratis

10.El desentrenamiento
11.Conducta de higiene en el entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1.Introducción a las lesiones deportivas
2.Definición
3.La prevención
4.Tratamiento
5.Lesiones deportivas frecuentes
6.¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7.¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8.Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
9.Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

1.Introducción a los Primeros Auxilios
2.Actuaciones en primeros auxilios
3.Normas generales para la realización de vendajes
4.Maniobras de resucitación cardiopulmonar

ANEXO 1. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

PARTE 2. ENTRENADOR PERSONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

1.Conceptos Generales
2.Logro y mantenimiento de la salud

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL

1.Introducción
2.Funciones básicas del entrenador personal
3.Áreas de desarrollo del entrenador personal
4.Perfiles de los clientes
5.Ética profesional del entrenador personal
6.Claves para el éxito del entrenador personal

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMA ÓSEO

1.Morfología
2.Fisiología
3.División del esqueleto
4.Desarrollo óseo
5.Sistema óseo
6.Articulaciones y movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLOGÍA MUSCULAR

1.Introducción a la Miología
2.Tipos de Tejido Muscular
3.Características del tejido muscular
4.El Músculo Esquelético
5.Uniones musculares
6.Tono y fuerza muscular
7.La contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1.Sistema energético
2.Adenosín Trifosfato (ATP)
3.Tipos de fuentes energéticas
4.Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5.Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica

+ Información Gratis

6.Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 6. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

1.El ejercicio físico
2.Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
3.Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 7. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1.Utilización de energía por el músculo
2.Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3.Utilización de la grasa en el ejercicio
4.Utilización de las proteínas en el ejercicio
5.Vitaminas y ejercicio
6.Minerales y ejercicio
7.Agua y ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

1.Introducción
2.Gasto calórico
3.Hidratos de carbono
4.Grasas
5.Proteínas
6.Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL ENTRENAMIENTO

1.Introducción al entrenamiento
2.Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
3.Factores que intervienen en el entrenamiento físico
4.Medición y evaluación de la condición física
5.Calentamiento y enfriamiento
6.Técnicas de relajación y respiración
7.Entrenamiento de la flexibilidad
8.Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
9.Entrenamiento muscular
10.Entrenamiento de la fuerza
11.El desentrenamiento
12.Conducta de higiene en el entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1.Introducción a las lesiones deportivas
2.Definición
3.La prevención
4.Tratamiento
5.Lesiones deportivas frecuentes
6.¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7.Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
8.Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS

1.Principios generales de primeros auxilios
2.Asistencias
3.Técnicas de Reanimación. RCP básicas
4.Estado de Shock
5.Heridas y hemorragias
6.Quemaduras
7.Electrocución
8.Fracturas y contusiones

+ Información Gratis

9.Intoxicación
10.Insolación
11.Lo que NO debe hacerse en primeros auxilios

ANEXO 1. EJERCICIOS Y ENTRENAMIENTOS

PARTE 3. ENTRENADOR DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

1.Conceptos generales
2.Logro y mantenimiento de la salud

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1.Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
2.El sistema muscular
3.Articulaciones y movimiento
4.Los tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1.Fisiología muscular y sistemas energéticos
2.Fisiología cardio-circulatoria
3.Fisiología respiratoria
4.El sistema nervioso

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1.Resistencia
2.Fuerza
3.Velocidad
4.Flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO

1.El esquema corporal
2.El proceso de lateralización
3.Coordinación
4.Equilibrio
5.Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
6.Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

1.El entrenamiento y sus tipos
2.El desentrenamiento
3.Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnodt
4.Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
5.Factores que intervienen en el entrenamiento físico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMA Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

1.Programación del proceso de entrenamiento
2.Planificación del entrenamiento
3.Sesión de entrenamiento
4.Características de un buen entrenador

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. INICIACIÓN DEPORTIVA

1.Deportes individuales
2.Deportes colectivos
3.Técnicas en el deporte colectivo. El juego y el deporte
4.Tipos de juegos
5.El juego como método de enseñanza
6.Iniciación deportiva
7.Tipos de juegos para la iniciación deportiva
8.Juegos de iniciación para deportes de equipo

+ Información Gratis

UNIDAD DIDÁCTICA 9. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

1.Atletismo
2.Natación
3.Bádminton
4.Judo
5.Tenis
6.Gimnasia rítmica
7.Gimnasia artística
8.Aeróbic
9.Voleibol
10.Baloncesto
11.Fútbol
12.Balonmano

UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL USO DE MATERIALES E INSTALACIONES DEPORTIVAS

1.Normas elementales de seguridad e higiene en la utilización del material e instalación
2.Mantenimiento para la seguridad e higiene de las diferentes instalaciones
3.La legislación relacionada con las instalaciones deportivas

UNIDAD DIDÁCTICA 11. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1.Introducción a las lesiones deportivas
2.Definición
3.La prevención
4.Tratamiento
5.Lesiones deportivas frecuentes
6.¿Qué debes hacer si te lesiones durante la realización del ejercicio físico?
7.¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8.Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
9.Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

1.Introducción a los primeros auxilios
2.Ahogamientos
3.Pérdida de conciencia
4.Crisis cardíacas
5.Crisis convulsivas
6.Hemorragias
7.Heridas
8.Las fracturas y luxaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 13. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE

1.Ética profesional
2.Claves para el éxito

+ Información Gratis