



# INESEM

BUSINESS SCHOOL

## ***Postgrado en Cardio Box: Instructor Superior de CardioBox + Aerobic + Step***

**+ Información Gratis**

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

# ***Postgrado en Cardio Box: Instructor Superior de CardioBox + Aerobic + Step***

**duración total:** 460 horas

**horas teleformación:** 230 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

## ***descripción***

El presente curso de Postgrado Especialista en Cardio Box: Instructor Superior de Cardio Box adquiere su importancia, en el mundo de las actividades físicas y deportivas, a través de la necesidad de conocer las diferentes técnicas y pautas a seguir por todo monitor de cardio-box. Por ello, el objetivo principal de este curso de Postgrado Especialista en Cardio Box: Instructor Superior de Cardio Box será el desarrollo de dichas técnicas y pautas, así como la descripción de las acciones a seguir para lograr el desarrollo de clases eficaces y amenas.



**+ Información Gratis**

## *a quién va dirigido*

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

## *objetivos*

- Establecer las bases anatómicas y fisiológicas de todo movimiento.
- Conocer y prevenir lesiones del sistema óseo.
- Conocer y prevenir lesiones del sistema muscular.
- Comprender como se obtiene la energía metabólica.
- Desarrollar un entrenamiento adecuado a las características de cada individuo.
- Definir y utilizar técnicas de brazos en cardio-box.
- Definir y utilizar técnicas de piernas en cardio-box.
- Establecer los principios de actuación en materia de primeros auxilios ante una situación de emergencia o accidente.
- Aprender las características que tienen el aeróbic y el step como deportes
- Saber organizar una clase de aeróbic y de step
- Introducir las pautas necesarias para la correcta ejecución de los ejercicios aeróbicos
- Conocer las posibles lesiones que se pueden producir, para así poder prevenirlas

## *para qué te prepara*

El presente Curso de Postgrado Especialista en Cardio Box: Instructor Superior de Cardio Box te prepara para el desarrollo de las técnicas y las tácticas necesarias para la realización de una actividad deportiva, concretamente en la disciplina del cardio-box, además de establecer las pautas necesarias para la planificación y ejecución de una clase o sesión deportiva.

## *salidas laborales*

Desarrollar su actividad profesional tanto por cuenta propia como integrado en empresas, públicas o privadas, dedicadas al desarrollo de actividades deportivas, fomento del bienestar y la salud, así como en el entrenamiento 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 dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

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 Aeróbic y Step'
- Manual teórico 'Monitor de Cardio Box'



## profesorado y servicio de tutorías

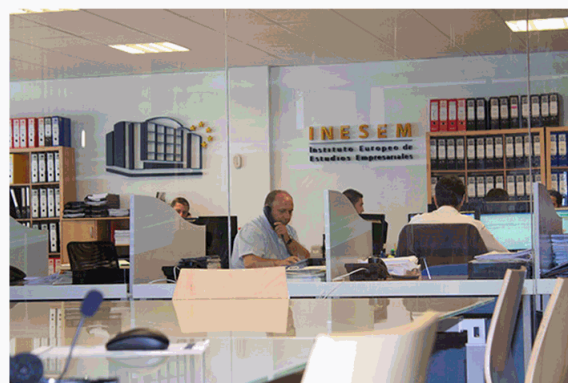
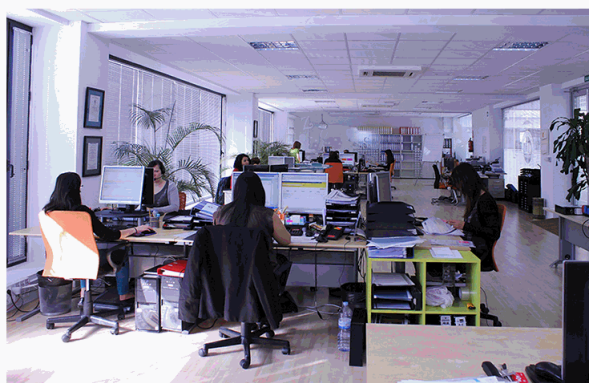
Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado "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

## programa formativo

# MÓDULO 1. MONITOR DE CARDIO BOX

## UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

- 1.Introducción.
  - 1.- Mecánica del movimiento.
- 2.Fundamentos anatómicos del movimiento.
  - 1.- Planos, ejes y articulaciones.
  - 2.- Fisiología del movimiento.
  - 3.- Preparación y gasto de energía.

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

- 1.Morfología.
- 2.Fisiología.
- 3.División del esqueleto.
- 4.Desarrollo óseo.
- 5.Sistema óseo.
  - 1.- Columna vertebral.
  - 2.- Tronco.
  - 3.- Extremidades.
  - 4.- Cartílagos.
  - 5.- Esqueleto apendicular.
- 6.Articulaciones y movimiento.
  - 1.- Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina.
  - 2.- Articulación de la rodilla
  - 3.- Articulación coxo-femoral.
  - 4.- Articulación escapulo humeral.

## 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.Sistemas anaeróbico aláctico o sistema 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.
  - 1.- Clasificación.
  - 2.- Efectos fisiológicos del ejercicio físico.
  - 3.- Efectos fisiológicos en niños y adolescentes.
  - 4.- Fases del ejercicio.
- 2.Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.
  - 1.- Adaptaciones metabólicas.
  - 2.- Adaptaciones circulatorias.



- 3.- Adaptaciones cardíacas.
  - 4.- Adaptaciones respiratorias.
  - 5.- Adaptaciones de la sangre.
  - 6.- Adaptaciones del medio interno.
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga.
- 1.- Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular.
  - 2.- La fatiga.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO**

1. Introducción al entrenamiento.
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos.
  - 1.- Síndrome general de adaptación del organismo a los esfuerzos.
  - 2.- Ley del umbral (Ley de Shultz-Arnoldt).
  - 3.- Principio de supercompensación.
  - 4.- Principios del entrenamiento de la condición física.
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.
  - 1.- Respiración.
  - 2.- Relajación.
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 7. TÉCNICA DE BRAZOS Y PIERNAS**

1. Introducción.
2. Imagen del instructor.
3. Brazos.
  - 1.- Guardias.
  - 2.- Golpeos.
4. Piernas.
5. Práctica.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA PURA Y APLICACIÓN**

1. Boxeo.
2. Karate.
3. Taekwondo.
4. Capoeira.
5. Coreografía marcial.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO**

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

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS**

1. Introducción a los primeros auxilios
  - 1.- Principios básicos de actuación en primeros auxilios.
  - 2.- La respiración.
  - 3.- El pulso.
2. Actuaciones en primeros auxilios.
  - 1.- Ahogamiento.
  - 2.- Las pérdidas de consciencia.
  - 3.- Las crisis cardíacas.
  - 4.- Hemorragias.
  - 5.- Las heridas.
  - 6.- Las fracturas y luxaciones.
  - 7.- Las quemaduras.
3. Normas generales para la realización de vendajes.
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar.
  - 1.- Ventilación manual.
  - 2.- Masaje cardíaco externo.

## **MÓDULO 2. AERÓBIC Y STEP**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO HUMANO**

1. El aparato locomotor
2. Los huesos
3. Los músculos
4. Las articulaciones

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. REACCIÓN Y CAMBIOS EN EL CUERPO ANTE EL EJERCICIO FÍSICO**

1. Introducción
2. Utilización de sustratos metabólicos durante el ejercicio físico
3. Hidratos de carbono
4. Lípidos
5. Proteínas
6. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA**

1. Introducción: la nutrición deportiva
2. Los alimentos: clasificación y características
3. Los nutrientes
4. Las dietas en las personas que realizan actividad física

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL AERÓBIC Y EL STEP**

1. El aeróbic
2. El Step
3. Beneficios de la práctica de Aeróbic y Step
4. Consideraciones generales para el Aeróbic y el Step
5. Material necesario para las clases de Aeróbic o Step
6. Características más apropiadas del lugar donde se lleva a cabo una clase de Aeróbic o Step

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS PARA EL AERÓBIC Y EL STEP**

1. Introducción: definición y características de las cualidades físicas básicas
2. Resistencia
3. Fuerza
4. Velocidad
5. Flexibilidad

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. OTRAS CUALIDADES FÍSICAS IMPORTANTES PARA EL AERÓBIC Y EL STEP**

1. Introducción
2. Coordinación

3. Equilibrio

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA CLASE DE AERÓBIC**

1. Partes de una sesión de aeróbic
2. La música en una sesión de aeróbic
3. Pasos básicos de aeróbic
4. Diseño de coreografías

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA CLASE DE STEP**

1. Partes de una sesión de Step
2. La música en una sesión de step
3. Pasos básicos de Step
4. Diseño de coreografías

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES DEPORTIVAS EN AERÓBIC Y STEP: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO**

1. Introducción a las lesiones deportivas: definición del concepto
2. Prevención de las lesiones deportivas
3. Las lesiones deportivas leves
4. Las lesiones deportivas agudas
5. Causas más comunes de las lesiones en aeróbic