



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Monitor de Running





Elige aprender en la escuela
líder en formación online

ÍNDICE

1 | Somos Euroinnova

2 | Rankings

3 | Alianzas y acreditaciones

4 | By EDUCA EDTECH Group

5 | Metodología LXP

6 | Razones por las que elegir Euroinnova

7 | Financiación y Becas

8 | Métodos de pago

9 | Programa Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

SOMOS EUROINNOVA

Euroinnova International Online Education inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiantes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminentemente práctica.

Nuestra visión es ser **una institución educativa online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.

Más de

19

años de
experiencia

Más de

300k

estudiantes
formados

Hasta un

98%

tasa
empleabilidad

Hasta un

100%

de financiación

Hasta un

50%

de los estudiantes
repite

Hasta un

25%

de estudiantes
internacionales

[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



Desde donde quieras y como quieras,
Elige Euroinnova



QS, sello de excelencia académica
Euroinnova: 5 estrellas en educación online

RANKINGS DE EUROINNOVA

Euroinnova International Online Education ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias por su apuesta de **democratizar la educación** y apostar por la innovación educativa para **lograr la excelencia**.

Para la elaboración de estos rankings, se emplean **indicadores** como la reputación online y offline, la calidad de la institución, la responsabilidad social, la innovación educativa o el perfil de los profesionales.



[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

ALIANZAS Y ACREDITACIONES



Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

BY EDUCA EDTECH

Euroinnova es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación



ONLINE EDUCATION



Ver en la web

METODOLOGÍA LXP

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.



Programas
PROPIOS
UNIVERSITARIOS
OFICIALES

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EUROINNOVA

1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia.**
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan.**
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales.** Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

3. Nuestra Metodología



100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

4. Calidad AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial y una imprenta digital industrial**.

[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

FINANCIACIÓN Y BECAS

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

25% Beca
ALUMNI

20% Beca
DESEMPLEO

15% Beca
EMPRENDE

15% Beca
RECOMIENDA

15% Beca
GRUPO

20% Beca
FAMILIA
NUMEROSA

20% Beca
DIVERSIDAD
FUNCIONAL

20% Beca
PARA PROFESIONALES,
SANITARIOS,
COLEGIADOS/AS



[Solicitar información](#)

MÉTODOS DE PAGO

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

puedas ayudar a otras personas a desarrollar su velocidad o resistencia y a ganar forma. Con este curso de Monitor de Running podrás hacer que las personas abandonen su estilo de vida sedentario y comiencen en una nueva etapa basada en la salud y el bienestar. En la actualidad ser Monitor de Running está de moda, ya que la tendencia y el estilo de vida actual está cambiando en la gente buscando cada vez una calidad de vida más saludable.

Objetivos

- Conocer los orígenes del Running.
- Aprender los beneficios de los estiramientos en el Running.
- Aprender y conocer para poder poner en práctica la biomecánica en carrera (postura y rendimiento)

A quién va dirigido

Este curso de Monitor de Running está dirigido a aquellas personas que quieran dedicar su futuro al asesoramiento deportivo del running, también a profesionales del sector y que quieran profundizar en este deporte.

Para qué te prepara

Este curso de Monitor de Running le prepara para aprender los conceptos más interesantes del running para poder ponerlos en prácticas en las personas, mejorando su calidad de vida y siempre de manera saludable.

Salidas laborales

Actividad Física y Deportiva / Running

[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

TEMARIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BIOMECÁNICA GENERAL

1. Biomecánica de los segmentos anatómicos
 1. - Historia y evolución de la biomecánica
 2. - Aplicación, utilidad, aportes de la biomecánica
2. Conceptos básicos en el estudio anatómico del movimiento
 1. - Planos
 2. - Ejes
 3. - Articulaciones
3. Postura estática y dinámica
 1. - Descripción de la postura correcta
 2. - Factores que influyen en la postura
4. Cinética y cinemática
5. Métodos de estudio en biomecánica

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS DE LA BIOMECÁNICA DEPORTIVA

1. Definición e importancia de la biomecánica deportiva
 1. - Objetivos de la biomecánica deportiva
2. Cinesiología y biomecánica
 1. - Concepto y principios de la cinesiología
3. Relación entre biomecánica y actividad física

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
 1. - Huesos largos
 2. - Huesos cortos
 3. - Huesos planos
 4. - Huesos irregulares
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 4. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL SISTEMA MUSCULAR

1. Introducción al sistema muscular
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
 1. - Según el tipo de fibra
 2. - Según la ubicación
 3. - Según la función
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO HUMANO. MIEMBROS INFERIORES

1. Anatomía de extremidad inferior
 1. - Cadera
 2. - Pierna
 3. - Pie
2. Biomecánica de extremidad inferior
 1. - Biomecánica de cadera
 2. - Biomecánica de rodilla

UNIDAD DIDÁCTICA 6. BIOMECÁNICA DE LA MARCHA HUMANA

1. La marcha humana
2. Ciclo de la marcha
 1. - Fase de apoyo
 2. - Fase de oscilación
3. Biomecánica de la fase de apoyo de la marcha
4. Biomecánica de la fase de oscilación de la marcha
5. Cadenas musculares implicadas en la marcha, detección de acortamientos musculares, medidas básicas de prevención y mejora
 1. - Acortamientos
 2. - Prevención y mejora

UNIDAD DIDÁCTICA 7. SISTEMAS ENERGÉTICOS

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

UNIDAD DIDÁCTICA 8. 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 9. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

1. Fundamentación teórica
2. Gasto calórico
3. Nutrientes en el deporte
 1. - Hidratos de carbono
 2. - Grasas
 3. - Proteínas
 4. - Agua y electrolitos
 5. - Micronutrientes

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE Y SU ENTRENAMIENTO

1. Necesidades psicológicas en el deporte
2. La finalidad de la intervención psicológica
3. Variables, habilidades y técnicas psicológicas
4. Entrenamiento de habilidades psicológicas
5. Tipos de intervención psicológica
6. El papel de la Psicología
7. Participación de los deportistas en la preparación psicológica
8. Componentes generales de un programa de preparación psicológica
9. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
10. Planificación del entrenamiento psicológico
11. Diseño de programas de entrenamiento psicológico

UNIDAD DIDÁCTICA 11. RUNNING

1. Orígenes del Running
2. Tipología de carreras
3. Eventos "ultra"
4. Running como actividad deportiva saludable
 1. - Beneficios de la práctica del running
5. Trail Running

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ESTIRAMIENTOS EN EL RUNNING

1. Desarrollo de la flexibilidad. Concepto y características
 1. - Tipos de flexibilidad
2. Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad
 1. - Sistemas dinámicos
 2. - Sistemas estáticos
 3. - Músculos respiratorios
3. Método de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP)
4. Componentes y factores de la flexibilidad
5. Ejercicios de flexibilidad: estiramientos de miembros inferiores MMII
6. Ejercicios de flexibilidad: estiramientos de miembros superiores MMSS
7. Ejercicios de flexibilidad: estiramiento del tronco (abdominales)
8. Ejercicios de flexibilidad: estiramiento de la espalda (dorsales, espalda media y lumbares)
9. Estiramientos miofasciales en el deporte
10. Ejercicios para el entrenamiento de músculos respiratorios
11. Estiramientos en el calentamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 13. ASPECTOS TÉCNICOS DEL RUNNING

1. Fases de la carrera
2. Aspectos técnicos específicos del running
 1. - Organización de las piernas en la zancada
 2. - Tipos de apoyos: talonador y antepie
 3. - Colocación de la parte superior del cuerpo en la carrera
3. Barefoot o amortiguación
4. Aspectos técnicos específicos del Trail Running

UNIDAD DIDÁCTICA 14. ENTRENAMIENTO DE LA CARRERA

1. El deporte
2. Entrenamiento deportivo
 1. - Características del entrenamiento deportivo
3. El rendimiento deportivo
 1. - Variables del entrenamiento
4. La resistencia en el entrenamiento
 1. - Tipos de resistencia
 2. - Métodos de entrenamiento de la resistencia
5. La velocidad en el entrenamiento
 1. - Tipos de velocidad
 2. - Métodos de entrenamiento de la resistencia de velocidad
6. La fuerza en el entrenamiento
 1. - Tipos de fuerza
 2. - Métodos de entrenamiento de la fuerza
7. Ejercicios específicos con fines posturodinámicos y protocolo de calibrado antes de la carrera
8. Entrenamiento del pie

UNIDAD DIDÁCTICA 15. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS LESIONES EN RUNNING

1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
2. Lesiones deportivas más frecuentes

1. - Lesiones musculares
2. - Lesiones en los tendones
3. - Lesiones articulares
4. - Lesiones óseas
3. Lesiones deportivas específicas en Running
4. Causas de las lesiones deportivas
5. Fases de la lesión deportiva
6. Factores que influyen en la lesión y curación
 1. - Factores predisponentes para sufrir una lesión deportiva
 2. - Factores que intervienen en el proceso de curación
7. Prevención de la lesión deportiva
8. Reconocimiento médico previo
9. Psicología de la lesión deportiva
10. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
 1. - Fases de tratamiento de recuperación de la lesión
 2. - Fases de la Reeduación Funcional del Deportista
11. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 16. 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

¿Te ha parecido interesante esta información?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

¡Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 900 831 200

 formacion@euroinnova.com

 www.euroinnova.edu.es

Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

 By
EDUCA EDTECH
Group