EUROINNOVA FORMACION

INTERNATIONAL BUSINESS SCHOOL

Monitor de Cardio Box (Titulación Superior)

Monitor de Cardio Box (Titulación Superior)

Duración: 300 horas

Precio: 150 € *

Modalidad: A distancia

* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.

Descripción

El presente curso de Monitor 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 Monitor 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.

Euroinnova Business School

Euroinnova Business School, es una escuela de negocios avalada por 5 universidades y múltiples instituciones a nivel internacional. En el siguiente enlace puede ver los **cursos Homologados**

Además Euroinnova cuenta con más de 10.000 **cursos online**

Puede matricularse hoy con un 10% de descuento, si se matricula online en el siguiente enlace:

Al formar parte de Euroinnova podrás disponer de los siguientes servicios totalmente gratis, además de pasar a formar parte de una escuela de negocios con un porcentaje de satisfacción de más del 95%, auditada por agencias externas, además de contar con el apoyo de las principales entidades formativas

A quién va dirigido

Este curso de Monitor de Cardio Box está dirigido a los profesionales del mundo de las actividades deportivas, concretamente de cardio-box, y a todas aquellas personas interesadas en adquirir los conocimientos relacionados con las actividades relacionadas con el cardio-box.

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.

Para que te prepara

El presente Curso de Monitor 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.

+ Información Gratis

Titulación

Doble Titulación Expedida por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL y Avalada por la Escuela Superior de Cualificaciones Profesionales

EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL — TITULACIÓN EXPEDIDA POR EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL CENTRO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO

CUALIFICA2 — Titulación Avalada Para El Desarrollo De Las Competencias Profesionales R.D. 1224/2009

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

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, 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 (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).

EUROINNOVA FORMACION

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación

EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

NOMBRE DEL ALUMNO/A

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

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA en la convocatoria de 2014
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a 23 de Abril de 2014

La direccion General — El/La interesado/a

Sello

Forma de financiación

- Contrarrembolso.
- Transferencia.
- Tarjeta de crédito.

+ Información Gratis

Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail donde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios.

Los materiales son de tipo monográfico, de sencilla lectura y de carácter eminentemente práctico. La metodología a seguir se basa en leer el manual teórico, a la vez que se responden las distintas cuestiones que se adjuntan al final de cada bloque temático.

Para su evaluación, el alumno/a deberá hacernos llegar en el sobre de franqueo en destino, el "Cuaderno de Ejercicios" que se adjunta. La titulación será remitida al alumno/a por correo, una vez se haya comprobado el nivel de satisfacción previsto (75% del total de las respuestas).

Materiales didácticos

- Maletín porta documentos
- Manual teórico 'Monitor de Cardio Box'
- Cuaderno de ejercicios
- Subcarpeta portafolios
- Dossier completo Oferta Formativa
- Carta de presentación
- Guía del alumno
- Sobre a franquear en destino
- Bolígrafos

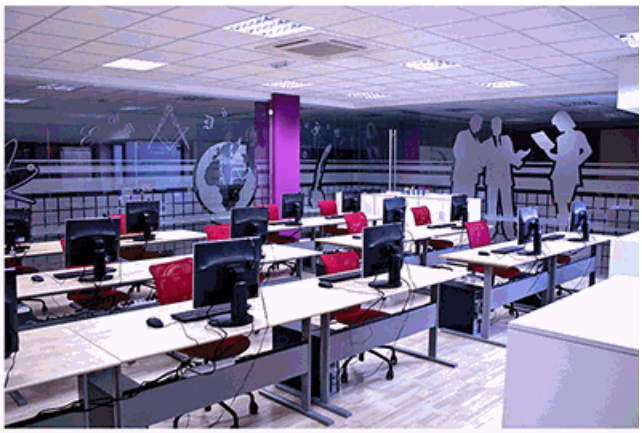
+ Información Gratis

Profesorado y servicio de tutorías

Nuestro centro tiene su sede en el "Centro de Empresas Granada", un moderno complejo empresarial situado en uno de los centros de negocios con mayor proyección de Andalucía Oriental . 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.



+ Información Gratis

Plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de 6 meses para la finalización del curso, a contar desde la fecha de recepción de las materiales del mismo.

Si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses.

Bolsa de empleo

El alumno tendrá la posibilidad de incluir su currículum en nuestra bolsa de empleo y prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por más de 2000 empresas y organismos públicos colaboradores, en todo el territorio nacional.

Club de alumnos

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.

+ Información Gratis

Programa formativo

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

Introducción.
- Mecánica del movimiento.

Fundamentos anatómicos del movimiento.
- Planos, ejes y articulaciones.
- Fisiología del movimiento.
- Preparación y gasto de energía.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

Morfología.
Fisiología.
División del esqueleto.
Desarrollo óseo.
Sistema óseo.
- Columna vertebral.
- Tronco.
- Extremidades.
- Cartílagos.
- Esqueleto apendicular.

Articulaciones y movimiento.
- Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina.
- Articulación de la rodilla
- Articulación coxo-femoral.
- Articulación escapulo humeral.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA MUSCULAR

Introducción
Tejido muscular
Clasificación muscular
Acciones musculares
Ligamentos
Musculatura dorsal
Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

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

UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

+ Información Gratis

El ejercicio físico.
- Clasificación.
- Efectos fisiológicos del ejercicio físico.
- Efectos fisiológicos en niños y adolescentes.
- Fases del ejercicio.

Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.
- Adaptaciones metabólicas.
- Adaptaciones circulatorias.
- Adaptaciones cardíacas.
- Adaptaciones respiratorias.
- Adaptaciones de la sangre.
- Adaptaciones del medio interno.

Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga.
- Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular.
- La fatiga.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

Introducción al entrenamiento.

Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos.
- Síndrome general de adaptación del organismo a los esfuerzos.
- Ley del umbral (Ley de Shultz-Arnodt).
- Principio de supercompensación.
- Principios del entrenamiento de la condición física.

Factores que intervienen en el entrenamiento físico.

Medición y evaluación de la condición física.

Calentamiento y enfriamiento.

Técnicas de relajación y respiración.
- Respiración.
- Relajación.

Entrenamiento de la flexibilidad.

Entrenamiento cardiovascular o aeróbico.

Entrenamiento muscular.

Entrenamiento de la fuerza.

El desentrenamiento.

Conducta de higiene en el entrenamiento.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICA DE BRAZOS Y PIERNAS

Introducción.

Imagen del instructor.

Brazos.
- Guardias.
- Golpeos.

Piernas.

Práctica.

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA PURA Y APLICACIÓN

Boxeo.

+ Información Gratis

Kárate.
Taekwondo.
Capoeira.
Coreografía marcial.

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Introducción a las lesiones deportivas.
Definición.
La prevención.
Tratamiento.
Lesiones deportivas frecuentes.
- Introducción.
- Lesiones deportivas más frecuentes.

¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
¿Qué puedes hacer si te lesionas?
Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones.

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

Introducción a los primeros auxilios
- Principios básicos de actuación en primeros auxilios.
- La respiración.
- El pulso.

Actuaciones en primeros auxilios.
- Ahogamiento.
- Las pérdidas de consciencia.
- Las crisis cardíacas.
- Hemorragias.
- Las heridas.
- Las fracturas y luxaciones.
- Las quemaduras.

Normas generales para la realización de vendajes.
Maniobras de resucitación cardiopulmonar.
- Ventilación manual.
- Masaje cardíaco externo.

+ Información Gratis

PROGRAMA DE BECAS PARA MASTER

Euroinnova cuenta con un programa de **becas de master** para ayudarte a decicir tu futuro, puedes entrar y solicitarla, Euroinnova cuenta con más de 2000 **master online** que puedes consultar y solicitar tu beca.

Haz clic para conocer nuestro catálogo de **cursos online**

Terminos relacionados:

Box, Capoeira, Cardio, Cardio Box, Coreografía, curso, Curso de Cardio Box, Curso Monitor Cardio Box, Guardias, Kárate, Marcial, monitor, Piernas, Taekwondo

+ Información Gratis