



**EUROINNOVA FORMACION**  
INTERNATIONAL BUSINESS SCHOOL

## *Master en Fitness + Titulación Universitaria*

Información gratis Master en Fitness + Titulación Universitaria

**Titulación certificada por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL**

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Master en Fitness + Titulación Universitaria

## *Master en Fitness + Titulación Universitaria*

**Duración:** 800 horas

**Precio:** 999 € \*

**Modalidad:** Online

\* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



Información gratis Master en Fitness + Titulación Universitaria



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Master en Fitness + Titulación Universitaria

## Descripción

Si quiere dedicarse profesionalmente al mundo de la actividad física y el deporte y desea especializarse en Fitness este es su momento. El Master en Fitness podrá adquirir los conocimientos para realizar esta labor de la mejor manera posible. Dentro del entorno de la actividad física, el Fitness es una de las actividades más practicadas, debido a los buenos resultados físicos y saludables que se obtienen practicándolo. Gracias a la realización de este Master en Fitness conocerá los aspectos teóricos y prácticos de esta actividad para poder desenvolverse de manera profesional en este ámbito. Además podrá convertirse en un experto en programación y diseño de fitness adquiriendo las técnicas oportunas para realizar esta actividad con éxito.

## 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 nivel internacional.



Información gratis Master en Fitness + Titulación Universitaria



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

## Master en Fitness + Titulación Universitaria

### *A quién va dirigido*

Este Master en Fitness está dirigido a todos aquellos profesionales del ámbito deportivo, que quieran ampliar los conocimientos de su campo laboral y seguir formándose en la materia, así como cualquier persona interesada en este entorno que quiera especializarse en Fitness o Fitness musical.

### *Objetivos*

- Conocer las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento para aplicarlas a los ejercicios característicos de musculación y fitness
- Adquirir conocimientos básicos sobre el sistema óseo y la fisiología muscular
- Analizar las respuestas fisiológicas a los ejercicios de musculación y fitness
- Comprender la importancia de la nutrición en la realización de deporte
- Conocer la teoría del entrenamiento aplicada a la musculación y fitness.
- Dirigir actividades de Fitness musical.
- Gestionar eventos de fitness en seco y acuático
- Programar y diseñar actividades de fitness musical.

### *Para que te prepara*

Este Master en Fitness le prepara para conocer a fondo el ámbito de la actividad física en relación con la realización de Fitness, adquiriendo las técnicas oportunas para desenvolverse de manera experta en este ámbito y siendo capaz de dirigir y diseñar actividades de fitness musical con total independencia.

### *Salidas laborales*

Fitness / Fitness Musical / Educación física / Gimnasios / Eventos deportivos.

Información gratis Master en Fitness + Titulación Universitaria



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

## Master en Fitness + Titulación Universitaria

### Titulación

Titulación Múltiple: - Titulación de Master en Fitness con 600 horas expedida por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado y Avalada por la Escuela Superior de Cualificaciones Profesionales

- Título Propio de Monitor de Musculación y Fitness expedida por la Universidad Europea Miguel de Cervantes acreditada con 8 ECTS Universitarios (Curso Universitario de Especialización de la Universidad Europea Miguel de Cervantes)



**Titulación  
Universitaria**



**3ª Mejor Escuela de Negocios  
España  
(RANKING EL ECONOMISTA)**

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Euroinnova Formación vía correo postal, la titulación que acredita el haber 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 institución que avalan la formación recibida (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).

Información gratis Master en Fitness + Titulación Universitaria



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

## Master en Fitness + Titulación Universitaria



### 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. XXXXXXXX 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 dirección General

Ei/La interesado/a

Sello



INTERNATIONAL COMMISSION ON DISTANCE EDUCATION  
On Statute Consultive Congress Special of Consejo Económico y Social de la UNESCO (plum. Resolución 60/8)

## Forma de financiación

- Contrarrembolso.
- Transferencia.
- Tarjeta de crédito.
- PayPal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay

Llama gratis al 900831200 e informate de los pagos a plazos sin intereses que hay disponibles

## 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 dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

Información gratis Master en Fitness + Titulación Universitaria



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Master en Fitness + Titulación Universitaria

## Materiales didácticos



- Maletín porta documentos
- Manual teórico 'Monitor de Musculación y Fitness'
- Manual teórico 'Aplicación de Tests, Pruebas y Cuestionarios para la Valoración de la Condición Física, Biológica y Motivacional'
- Manual teórico 'Tratamiento de Datos de una Batería de Test, Pruebas y Cuestionarios de Valoración de la Condición Física, Biológica y Motivacional'
- Manual teórico 'Eventos en Fitness Seco y Acuático'
- Manual teórico 'Dirección y Dinamización de Actividades de Fitness Colectivo con Soporte Musical'
- Manual teórico 'Programación en Fitness Colectivo con Soporte Musical'
- Manual teórico 'Diseño Coreográfico en el Fitness Colectivo con Soporte Musical'
- Manual teórico 'Dirección de Programas Fitness-Wellness'
- Subcarpeta portafolios
- Dossier completo Oferta Formativa
- Carta de presentación
- Guía del alumno
- Bolígrafo

Información gratis Master en Fitness + Titulación Universitaria



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Master en Fitness + Titulación Universitaria

## 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 plan 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 Master en Fitness + Titulación Universitaria



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200



+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Master en Fitness + Titulación Universitaria

### *Plazo de finalización*

El alumno cuenta con un período máximo de 12 meses para la finalización del curso, a contar desde la fecha de recepción de las mat 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.

Agencia de colocación autorizada N° 9900000169

### *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 Master en Fitness + Titulación Universitaria



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

*Programa formativo*

# PARTE 1. MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

## MODULO 1. ASPECTOS TEÓRICOS

### 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

### TEMA 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.Theorías 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
- 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**

## **MÓDULO 2. PARTE PRÁCTICA TONIFICACIÓN DIRIGIDA**

- 1.Introducción.
- 2.Calentamiento.
- 3.Cuádriceps
- 4.Pectorales.
- 5.Espalda.

6. Bíceps.
7. Lunges.
8. Hombros.
9. Abdominales.
10. Estiramientos.

## **PARTE 2. VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS**

### **MÓDULO 1. ESPECIALISTA APLICACIÓN DE TEST, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS PARA LA EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS**

1. Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal
2. Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos tests

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERSONALIDAD, MOTIVACIONES E INTERESES EN EL ÁMBITO DEL FITNESS**

1. Fundamentos y valoración en el ámbito del Fitness
2. Bases de la personalidad
3. Expectativas de beneficios en la práctica de actividades físicas
4. Efectos psicológicos del Fitness sobre la salud
5. Efectos sociales
6. Desarrollo de capacidades psicosociales a través del Fitness
7. Habilidades psicológicas susceptibles de desarrollo en el ámbito del Fitness
8. Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación
9. Características psicoafectivas de personas pertenecientes a colectivos especiales
10. Importancia del técnico especialista en actividad física para el bienestar social

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRINCIPIOS GENERALES DE LOS TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL**

1. Conceptos de medida y evaluación
2. Necesidad de evaluar la aptitud física
3. Ámbitos de la evaluación de la aptitud física
4. Dificultades para evaluar la aptitud física
5. Requisitos de los test de la evaluación de la condición física
6. Los test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS**

1. Biotipología: clasificaciones
2. Antropometría y cineantropometría
3. Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas
4. Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal: Composición corporal y actividad física
5. Modelos de composición corporal

6.Composición corporal y salud

7.Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRUEBAS BIOLÓGICO-FUNCIONALES EN EL ÁMBITO DEL FITNESS**

1.Fundamentos biológicos

2.Recomendaciones de uso de pruebas biológico funcionales en el ámbito del Fitness

3.Evaluación de la resistencia aeróbica

4.Evaluación de la capacidad y la potencia anaeróbica

5.Evaluación de la velocidad

6.Evaluación de la Fuerza

7.Evaluación de la movilidad articular

8.Evaluación de la elasticidad muscular

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. TESTS DE CAMPO PARA VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS**

1.Fundamentos biológicos

2.Recomendaciones de uso de test de campo en el ámbito del Fitness

3.Tests de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica

4.Tests de campo para la determinación de la Fuerza Resistencia

5.Tests de campo para la determinación de la Flexibilidad. Elasticidad Muscular

6.Análisis y comprobación de los resultados

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. VALORACIÓN POSTURAL EN EL ÁMBITO DEL FITNESS**

1.Fundamentos anatómicos: relaciones segmentarias

2.Alteraciones posturales más frecuentes

3.Pruebas de análisis postural en el ámbito del Fitness

4.Análisis y comprobación de los resultados

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA ENTREVISTA PERSONAL EN EL ÁMBITO DEL FITNESS**

1.Cuestionarios de entrevista para la valoración inicial en Fitness

2.Historial del cliente/usuario. Integración de datos anteriores

3.Dinámica relacional entrevistador- entrevistado: Técnicas de entrevista personal

4.Análisis de datos obtenidos

5.La observación como técnica básica de evaluación

6.Normativa vigente de protección de datos

7.Criterios deontológicos profesionales de confidencialidad

## **MÓDULO 2. ESPECIALISTA EN TRATAMIENTO DE DATOS DE UNA BATERÍA DE TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNCIONES ORGÁNICAS Y FATIGA FÍSICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS**

1.Aparato locomotor: el sistema óseo; el sistema muscular; el sistema articular

2.Aparato respiratorio

3.Aparato circulatorio: el corazón; la circulación; la sangre

4.Sistema nervioso

5. Metabolismo energético
6. Concepto de fatiga
7. Clasificaciones de la fatiga
8. Lugares de aparición de la fatiga
9. Mecanismos de fatiga
10. Percepción de la fatiga/percepción de la recuperación
11. Síndrome de sobreentrenamiento: diagnóstico, prevención y tratamiento
12. Bases biológicas de la recuperación
13. Medios y métodos de recuperación
14. El equilibrio hídrico
15. Suplementos y fármacos
16. Termorregulación y ejercicio físico
17. Diferencias de género
18. El equilibrio hídrico: Rehidratación y ejercicio físico

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS**

1. Aplicación del análisis de datos
2. Modelos de análisis
3. La interpretación de datos obtenidos en los distintos test, pruebas y cuestionarios
4. Análisis diagnóstico para la elaboración de programas de entrenamiento

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. TRATAMIENTO Y REGISTRO DE RESULTADOS EN LA APLICACIÓN DE TEST, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS**

1. Estadística aplicada a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness
2. Recursos informáticos aplicados a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness
3. Integración y tratamiento de la información obtenida

## **PARTE 3. PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE EVENTOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVENTOS CARACTERÍSTICOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO**

1. Concepto y características y momento de aplicación de los distintos eventos en el ámbito del Fitness
2. Clasificaciones y tipos de eventos
3. Criterios para el diseño de la ficha y del fichero de eventos en el ámbito del Fitness
4. Adecuación de los distintos tipos de eventos las características del grupo (edad, expectativas, nivel de condición física y número de participantes, entre otros)
5. Espacio y tiempo de juego (posibilidades y tipos)
6. Objetivos y funciones de los distintos tipos de eventos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. PLANIFICACIÓN DE EVENTOS, COMPETICIONES Y CONCURSOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO**

1. Interpretación del programa y de las directrices de la entidad de referencia
2. Análisis del contexto de intervención
3. Mercadotecnia deportivo-recreativa
4. Diseño de la Planificación de eventos en el ámbito del Fitness

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ORGANIZACIÓN - DINAMIZACIÓN DE EVENTOS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS SECO Y ACUÁTICO**

- 1.Promoción e información
- 2.Circulación de personas y materiales
- 3.Habilitación de instalaciones y recursos materiales
- 4.Selección y coordinación de recursos humanos en la organización de eventos en el ámbito del Fitness
- 5.Dinamización de eventos en el ámbito del Fitness seco y acuático
- 6.Técnicas e instrumentos para la evaluación de proyectos de animación
- 7.Aplicación de las normas y medidas de seguridad y prevención en el desarrollo de eventos en el ámbito del Fitness

## **PARTE 4. FITNESS MUSICAL**

### **MÓDULO 1. ESPECIALISTA EN DISEÑO COREOGRÁFICO EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. MÚSICA EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL**

- 1.Estilos musicales utilizados en Fitness colectivo con soporte musical
- 2.Elaboración de composiciones musicales

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. COMPOSICIÓN DE COREOGRAFÍAS, ESTILOS Y MODALIDADES**

- 1.Variaciones y combinaciones con los pasos básicos
- 2.Estilos y modalidades
- 3.Elementos coreográficos
- 4.Metodología de la composición coreográfica

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA**

- 1.Señalización verbal y no verbal
- 2.Señalización visual previa
- 3.Señalización interactiva
- 4.Señalización fonética
- 5.Sistema de Señalización Estándar
- 6.Imágenes de enseñanza: Imagen espejo- imagen alumno-imagen híbrida
- 7.Emplazamiento prioritario o adecuado: situación del profesor respecto a los usuarios al utilizar las estrategias de enseñanza

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL COMO MEDIO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

- 1.Dimensión del Fitness colectivo con soporte musical como sistema de entrenamiento para la mejora de la condición física
- 2.Carga de entrenamiento (interacción volumen-intensidad)
- 3.Estructura de la sesión de entrenamiento

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. RECURSOS TÉCNICOS PARA LA ELABORACIÓN DE COREOGRAFÍAS. USO Y APLICACIÓN**

- 1.Medios audio-visuales
- 2.Medios informáticos: hardware y software específicos
- 3.Representación gráfica y escrita: planillas estándar para la transcripción coreográfica con registro de número de cuentas, pierna líder, tren inferior (ejercicio o paso utilizado), desplazamiento, dirección y tren superior (patrón de brazos)

## **MÓDULO 2. EXPERTO EN PROGRAMACIÓN EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA - ADAPTACIONES FUNCIONALES PARA LA SALUD (FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO)**

1. Concepto de Fitness
2. Concepto de wellness, evolución del Fitness al wellness
3. Adaptación funcional. Respuesta saludable a la actividad física
4. Metabolismo energético
5. Adaptación cardio-vascular
6. Adaptación del sistema respiratorio
7. Hipertrofia - Hiperplasia
8. Distensibilidad muscular: Límites - incremento adaptativo
9. Adaptación del sistema nervioso y endocrino
10. Fatiga y recuperación
11. Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividad física
12. Higiene corporal y postural

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. FACTORES DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ**

1. Condición Física - Capacidades Físicas
2. Capacidades Físicas y Rendimiento Atlético (concepto tradicional)
3. Condición Física en Fitness. Componentes
4. Capacidades coordinativas

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN FITNESS**

1. Principios generales del desarrollo de las capacidades condicionales
2. El Fitness colectivo con soporte musical como sistema de acondicionamiento físico

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL**

1. Fundamentos - marco teórico
2. Elementos de la programación
3. Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del Fitness colectivo con soporte musical

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PROGRAMAS ESPECÍFICOS DE ENTRENAMIENTO EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL**

1. Elaboración - progresión secuencial de cada tipo de actividad
2. Programas cardiovasculares con aparatos y/o máquinas auxiliares para la mejora cardiovascular
3. Programas cardiovasculares con actividades derivadas del Aeróbic o la danza
4. Programas de tonificación o de intervalos
5. Programas de propiocepción postural y dominio del movimiento, basadas en las gimnasias suaves
6. La sesión de entrenamiento
7. Progresión coreografiada en la sesión de entrenamiento

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. RECURSOS INFORMÁTICOS APLICADOS AL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL**

1. Software específico de entrenamiento y elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física aplicados al



Fitness colectivo con soporte musical

2.Ofimática adaptada

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. EVALUACIÓN APLICADA AL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL**

1.Ajustes necesarios del programa

2.Elementos e instrumentos para la evaluación

3.Desarrollo de planillas, test, pruebas y cuestionarios de registro de datos

4.Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de Fitness colectivo con soporte musical

### **MÓDULO 3. TÉCNICO ESPECIALISTA EN DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN EN ACTIVIDADES FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. INSTALACIONES, APARATOS Y ELEMENTOS PROPIOS DEL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL. MANTENIMIENTO PREVENTIVO Y OPERATIVO**

1.Características de las salas de Fitness colectivo con soporte musical

2.Medidas de seguridad básicas para el uso sin riesgos de los espacios estructurales y del material auxiliar

3.Accesibilidad a los espacios y materiales de personas con alguna limitación de autonomía personal

4.Inventario actualizado de materiales auxiliares

5.Calendario de mantenimiento de las estructuras y materiales auxiliares

6.Peso libre: barras, discos y mancuernas

7.Gomas elásticas, Step, colchonetas y otros

8.Bicicletas indoor, elípticas y otros

9.Proceso de mantenimiento preventivo, operativo y correctivo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. BIOMECÁNICA APLICADA A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS**

1.Principios básicos de la biomecánica del movimiento

2.Componentes de la Biomecánica

3.Los reflejos miotáticos-propioceptivos

4.Análisis de los movimientos

5.Biomecánica básica de los ejercicios con cargas externas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA APLICADOS AL OCIO Y A LAS ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

1.Desarrollo evolutivo

2.Sociología del ocio, y la actividad física deportiva

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DE INSTRUCCIÓN EN EL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL**

1.Proceso de instrucción-enseñanza en las actividades rítmicas

2.Estrategias de motivación hacia la ejecución

3.Técnicas de enseñanza

4.Sistemática de ejecución, estructura, variantes y errores de ejecución

5.Metodología específica de aprendizaje de secuencias-composiciones coreográficas

6.Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento en Fitness colectivo con soporte musical

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. MEDIDAS COMPLEMENTARIAS AL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

1. Ayudas psicológicas
2. Ayudas ergogénicas: complementos dietéticos
3. Ayudas fisiológicas
4. Composición corporal, balance energético y control de peso
5. Técnicas recuperadoras

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. COLECTIVOS CON NECESIDADES ESPECIALES EN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS**

1. Discapacidad
2. Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional
3. Organización y adaptación de recursos

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. SEGURIDAD Y PREVENCIÓN EN EL ÁMBITO DEL FITNESS**

1. Medidas de prevención de riesgos, de protección medioambiental y de seguridad y de salud laboral en instalaciones deportivas

# **PARTE 5. DIRECCIÓN DE PROGRAMAS FITNESS-WELLNESS**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1. SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA**

1. El papel de la actividad física en la sociedad actual.
2. Concepto de fitness.
3. Concepto de wellness, evolución del fitness al wellness.
4. Adaptación funcional - respuesta saludable a la actividad física.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. FACTORES DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ**

1. Condición física en fitness.
2. Capacidades físicas básicas (Resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad)
3. Capacidades coordinativas.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS**

1. Lateralidad.
2. Actitud.
3. Respiración.
4. Relajación.
5. Organización espacial y temporal.
6. Ritmo.
7. Estructuración temporal.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. MOTIVACIONES E INTERESES EN EL ÁMBITO DEL FITNESS-WELLNESS**

1. Fundamentos en el ámbito del fitness-wellness
2. Beneficios en la práctica de actividades físicas
3. Efectos psicológicos y sociales del fitness sobre la salud
4. Desarrollo de capacidades psicosociales a través del fitness-wellness

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN FITNESS-WELLNESS**

1. Introducción a las actividades dirigidas.

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

## Master en Fitness + Titulación Universitaria

- 2.Importancia de la sesión.
- 3.Tipología de actividades dirigidas

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL ENTRENADOR PERSONAL

- 1.Concepto de entrenador personal.
- 2.Funciones básicas del entrenador personal.
- 3.Áreas de desarrollo del entrenador personal.
- 4.Perfil de cliente.
- 5.Claves para el éxito del entrenador personal.

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMACIÓN EN ACTIVIDADES DE FITNESS

- 1.Concepto de programación.
- 2.Elementos de la programación.
- 3.Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del fitness.

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. PROGRAMAS ESPECÍFICOS DE ENTRENAMIENTO EN FITNESS ACUÁTICO

- 1.Elaboración-progresión secuencial de cada tipo de actividad.
- 2.Programas cardiovasculares con aparatos o máquinas auxiliares para la mejora cardiovascular.
- 3.Programas cardiovasculares con actividades derivadas de modalidades con música.
- 4.Programas de tonificación o de intervalos.
- 5.Programas de propiocepción postural y dominio del movimiento.

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. PLANIFICACIÓN, PROGRAMACIÓN Y EVALUACIÓN DE PROGRAMAS FITNESS-WELLNESS

- 1.La planificación.
- 2.La evaluación.
- 3.La sesión.
- 4.Creación de hábitos saludables dentro del programa fitness-wellnes.

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. SEGURIDAD Y PREVENCIÓN EN EL ÁMBITO DEL FITNESS-WELLNESS

- 1.Medidas de prevención de riesgos en instalaciones deportivas.
- 2.Seguridad y salud laboral en instalaciones deportivas.

## PROGRAMA DE BECAS PARA MASTER

Euroinnova cuenta con un programa de **becas de master** para ayudarte a decidir 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:

Acondicionamiento, Actividad, Actividades, Aeróbico, Calentamiento, Capacidades, Condición, Coreografías, curso, deporte, Deportivas, Deportivo, Dieta, ejercicio, enfriamiento, Entrenador, Entrenamiento, equilibrio, Esfuerzo, Estiramiento, Físicas, Físico, fitness, Flexibilidad, formacion, Fuerza, Gimnasia, grupo, habilidades, Master, musculación, Pesas, Peso, Preparación, preparador, programacion, Programas, Recreativas, Resistencia, Salud, soporte, Wellness

Información gratis Master en Fitness + Titulación Universitaria



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Master en Fitness + Titulación Universitaria



**EUROINNOVA**  
BUSINESS  
SCHOOL

## FICHA DE MATRICULACIÓN

Para efectuar su matrícula sólo tiene que hacernos llegar esta ficha con sus datos personales vía email a [formacion@euroinnova.com](mailto:formacion@euroinnova.com).

POSTGRADO EN QUE DESEA MATRICULARSE: : .....

.....

Nombre: .....

Apellidos:.....

DNI/ID/Pasaporte:.....

Domicilio envío: .....

..... CP:.....

Localidad:.....

Provincia:..... País:.....

Teléfono:..... E-mail:.....

Horario de entrega (Mañana o tarde).....

Forma de pago .....

Observaciones:.....

Una vez recibidos los datos personales, uno de nuestros asesores pedagógicos contactará con usted para concretar la matrícula y confirmarle cuando va a recibir todos los materiales en su domicilio.



**EUROINNOVA**  
BUSINESS  
SCHOOL

**DESDE ESPAÑA LLAMA GRATIS A:**  
900 831 200

**DESDE FUERA DE ESPAÑA:**  
+ 34 958 05 02 00

EUROINNOVA FORMACIÓN  
POLÍGONO INDUSTRIAL LA ERMITA.  
EDIF. CENTRO DE EMPRESAS GRANADA. OFICINA 1º D • 18230 ATARFE - GRANADA  
Teléfono: 958 050 200

Información gratis Master en Fitness + Titulación Universitaria



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

**Llama gratis : 900 831 200**