



**EUROINNOVA FORMACION**  
INTERNATIONAL BUSINESS SCHOOL

***Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música +  
Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS)***

Información gratis Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (D

**Titulación certificada por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL**

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

Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS)

## *Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS)*

**Duración:** 410 horas

**Precio:** 320 € \*

**Modalidad:** Online

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



Información gratis Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Dep



[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

**Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS)**

## 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 entrenador deportivo o un profesor de fitness. En la actualidad es imprescindible facilitar actividad física del deportista y proporcionarle una mayor motivación. Este curso ofrece una formación especializada para ejercer como profesor de fitness y/o entrenador deportivo.

## 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 Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Dep



[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

Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS)

## A quién va dirigido

Este curso está dirigido para todas aquellas personas que quieran orientar su futuro laboral hacia el sector deportivo, más concretamente como profesor de fitness y/o entrenador deportivo. Así como para todas aquellas personas que quieran ampliar sus conocimientos profesionales sobre este ámbito.

## Objetivos

- Analizar y reproducir con corrección la técnica de los pasos básicos y avanzados del Aeróbic y sus actividades afines demostrando capacidad de combinación creativa y deducción de todas sus variantes para su aplicación en la elaboración de coreografías.
- Analizar las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas y el tipo de hábitos y prácticas complementarias a la actividad física que tiene en una repercusión directa sobre la salud.
- Relacionar los fundamentos de los distintos sistemas de entrenamiento de mejora de las capacidades condicionales con la elaboración de los programas de Fitness colectivo con soporte musical.
- Elaborar la programación específica de una sala de Fitness colectivo con soporte musical.
- Elaborar programas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical adaptados a las distintas variantes de este tipo de actividades en función de las topologías y niveles de los usuarios más habituales.
- Establecer los procesos y periodicidad para la evaluación cualitativa y cuantitativa de los objetivos establecidos en los distintos programas de Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical comprobando la calidad del servicio que ofrece.
- Dirigir actividades de Fitness colectivo con soporte musical aplicando las estrategias metodológicas más adecuadas.
- Evaluar Programas de Fitness colectivo con soporte musical, tanto en sus distintas etapas (ciclos) como en su completo desarrollo, en lo relativo a, la calidad del servicio y el grado de satisfacción de los usuarios/clientes por la evolución de su condición física y técnica.
- Identificar y aplicar en situaciones simuladas los planes de emergencia más habituales en instalaciones deportivas.
- Conocer la anatomía y fisiología de nuestro cuerpo implicada en la actividad física.
- Conocer las capacidades físicas básicas para su entrenamiento y los factores que influyen en su desarrollo.
- Comprender el proceso de aprendizaje psicomotor para poder alcanzar su desarrollo.
- Realizar la planificación de la sesión de entrenamiento para organizar el proceso de perfeccionamiento del deportista.
- Saber los reglamentos básicos de los diferentes deportes.
- Conocer las posibles lesiones y riesgos que pueden sufrir los deportistas, y como socorrer ante una situación de primeros auxilios.

Información gratis Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Dep



[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

**Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS)**

### *Para que te prepara*

El presente curso dotará al alumno de los conocimientos necesarios para ser Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música, obteniendo conocimientos sobre el dominio técnico, interpretación y ejecución de secuencias y composiciones coreográficas, aprendiendo sobre programación en fitness colectivo con soporte musical y sabiendo dirigir y dinamizar actividades de fitness colectivo. Además dotará al alumno de los conocimientos necesarios para desarrollar las funciones propias de un entrenador deportivo en el desarrollo de las fases del entrenamiento, teniendo en cuenta sus características físicas.

### *Salidas laborales*

Centros Deportivos, Gimnasios, etc.

Información gratis Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Dep



[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

**Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS)**

## Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música expedida por Euroinnova Business School y Avalada por la Escuela Superior de Cualificaciones Profesionales - Titulación Universitaria en Entrenador Deportivo por la UNIVERSIDAD ANTONIO DE NEBRIJA con 4 Créditos Universitarios ECTS. Curso puntuable como méritos para oposiciones de acceso a la función pública docente en todas las CC. AA., según R.D. 276/2007 de 23 de febrero (BOE 2/3/2007). Éste se lleva a cabo dentro del plan de formación permanente del profesorado de la Universidad Antonio de Nebrija



**EUROINNOVA**  
BUSINESS  
SCHOOL

TITULACIÓN EXPEDIDA POR  
EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL  
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO



**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 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 Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Dep



[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

## Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS)



### 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  
Con Estatuto Consultivo Consejo Superior de Ciencias Económicas y Sociales de la UNESCO (plan. 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 Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Dep



[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

Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS)

## *Materiales didácticos*



- Maletín porta documentos
- Manual teórico 'Entrenador Deportivo'
- Manual teórico 'Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música Vol. 1'
- Manual teórico 'Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música Vol. 2'
- CDROM 'Música para Acondicionamiento Físico en Grupo'
- Subcarpeta portafolios
- Dossier completo Oferta Formativa
- Carta de presentación
- Guía del alumno
- Bolígrafo

Información gratis Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Dep



[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

**Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS)**

## *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 Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Dep



[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

**Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS)**

### *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 mate 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 Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Dep



[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

Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS)

## Programa formativo

# PARTE 1. PROFESOR DE FITNESS Y ACTIVIDADES EN GRUPO DIRIGIDAS CON MÚSICA

## MÓDULO 1. DOMINIO TÉCNICO, INTERPRETACIÓN Y EJECUCIÓN DE SECUENCIAS Y COMPOSICIONES COREOGRÁFICAS

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. TÉCNICA Y ALINEACIÓN SEGMENTARIA EN EL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

1. Apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas
2. Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos: Pautas para detectarlos
3. Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios
4. Contraindicaciones

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA RÍTMICA EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

1. Acentos o beats débiles y fuertes.
2. Frases y series musicales.
3. Adaptaciones del ritmo natural.
4. Lagunas rítmicas.
5. Velocidad ejecución - frecuencia (bits/minuto)

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. PASOS, GESTOS TÉCNICOS Y COMBINACIONES EN EL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL. EJECUCIÓN TÉCNICA

1. Gestos técnicos utilizados en el Aeróbic, el Step y las actividades derivadas de la danza: movimientos sin impacto, bajo impacto y alto impacto
2. Gestos técnicos utilizados en las clases de tonificación o intervalos: ejercicios utilizados para la tonificación de los grandes grupos musculares
3. Gestos técnicos utilizados para las actividades cardiovasculares con soporte material específico (bicicletas, elípticas, otros)
4. Gestos técnicos propios de actividades de propiocepción postural y dominio del movimiento derivados de las Gimnasias Suaves

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. COMBINACIONES COREOGRÁFICAS, ESTILOS Y MODALIDADES

1. Variaciones y combinaciones con los pasos y gestos técnicos básicos, propios del Fitness colectivo con soporte musical
2. Estilos y modalidades.
3. Elementos coreográficos
4. Reproducción de secuencias y combinaciones coreográficas

## MÓDULO 2. PROGRAMACIÓN EN FITNESS COLECTIVO CON

Información gratis Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Dep



## **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. 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 coreográfica 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

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

**Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS)**

2.Ofimática adaptada

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

- 1.Fundamentos - marco teórico
- 2.Ajustes necesarios del programa
- 3.Elementos e instrumentos para la evaluación
- 4.Desarrollo de plantillas, test, pruebas y cuestionarios de registro de datos
- 5.Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de Fitness colectivo con soporte musical

### **MÓDULO 3. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE 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.Medias 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 físico 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**

Información gratis Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Dep



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

**Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS)**

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

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA 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. Introducción
2. Resistencia
3. Fuerza
4. Velocidad
5. Flexibilidad

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

1. Introducción
2. El esquema corporal
3. El proceso de lateralización
4. Coordinación
5. Equilibrio
6. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices

Información gratis Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Dep



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

**Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS)**

7. 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-Arnoldt
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

#### **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

Información gratis Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Dep



[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

**Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS)**

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

### ***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:

Información gratis Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Dep



[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

Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS)



**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 Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música + Entrenador Dep



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

**Llama gratis : 900 831 200**