



**Entrena tu pasión
fortalece tu talento**

Curso de Deporte y Vida Saludable (Titulación Universitaria + 8 Créditos ECTS)

Avalado por:



Curso Vida Saludable

[Ver curso en la web](#)

ÍNDICE

1

Sobre
EDUSPORT

2

Somos
EDUSPORT

3

Nuestros
valores

4

Metodología
SPORT
THINKING

5

Alianzas

6

Razones
por las que
elegir
EDUSPORT

7

Nombre
formación +
datos clave
y titulación

8

Objetivos
y salidas
laborales

9

Temario

10

Becas y
financiación

11

Formas de pago

12

Contacto

SOBRE EDUSPORT

Entrena tu pasión, fortalece tu talento

EDUSPORT es una empresa de formación deportiva online dedicada a ofrecer educación de calidad en el ámbito del deporte.

El objetivo es proporcionar a los/as usuarios/as las herramientas necesarias para mejorar sus habilidades, alcanzar sus metas y disfrutar plenamente de la pasión por el deporte.

En EDUSPORT creemos en el conocimiento y la práctica van de la mano. Estamos comprometidos con nuestro alumnado para alcanzar un futuro profesional prometedor.

SOMOS EDUSPORT

Dentro de nuestra visión, **EDUSPORT** se integra en un sector en auge, el sector deportivo, a través de una formación especializada de más de **1.000 cursos en el ámbito de la actividad física y el deporte**, con el sello de respaldada por docentes y universidades de confianza como la Universidad Europea Miguel de Cervantes y otras entidades deportivas.

+ 18 años

formando a especialistas del deporte

+ de 50.000

estudiantes formados

98%

tasa empleabilidad

NUESTROS VALORES



Talento

Potenciamos las habilidades innatas y las aptitudes naturales en las personas para la formación en los deportes. Reconocer y desarrollar el talento es esencial para alcanzar metas más altas. Fomentamos el respeto y la colaboración en el ámbito deportivo.



Pasión

Es el motor que impulsa a los deportistas a esforzarse, a superar obstáculos y a perseguir sus sueños. Por eso en EDUSPORT consideramos la pasión el motor de nuestro claustro.



Energía

Se relaciona con la salud, la energía y el entusiasmo en la práctica deportiva. Nuestros docentes irradian vitalidad y ayudan a rendir al máximo, recuperarse adecuadamente y disfrutar plenamente de su experiencia en el deporte.



Energía

La energía es necesaria para superar los límites, enfrentar desafíos y alcanzar niveles más altos de rendimiento. Además, la energía contagiosa de un equipo o un grupo puede crear un ambiente motivador y estimulante.

METODOLOGÍA SPORT THINKING

Con la **Metodología Sport Thinking** el alumnado consigue una experiencia educativa basada en la practicidad y la aplicación de los contenidos a un entorno real. Buscamos ofrecer una formación al alcance del público apasionado por el deporte, accesible en cualquier momento y lugar, con contenidos en constante actualización. Y, a su vez, que puedan implementar en una rutina profesional, gracias a unas herramientas y recursos base orientados a ello. Como valor añadido a la flexibilidad y accesibilidad, a este método online, se suma la apuesta por el acompañamiento docente en el proceso de aprendizaje en todo momento.



ALIANZAS



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA



Universidad Europea
Miguel de Cervantes

Universidad de
Vitoria-Gasteiz **EUNEIZ**

La **Universidad Europea Miguel de Cervantes** (UEMC) es una prestigiosa institución de educación superior en Valladolid, España, con una amplia oferta de programas de grado y postgrado en áreas variadas, incluyendo la sanidad. Con un enfoque en la investigación y la excelencia académica, la Universidad Europea Miguel de Cervantes ha establecido una sólida reputación en el mundo de la educación. Además, cuenta con un cuerpo docente altamente capacitado y una amplia experiencia en la formación de profesionales en el ámbito de la salud. Como parte de nuestro compromiso con la excelencia en la formación, EDUSPORT se enorgullece de colaborar con la Universidad Miguel de Cervantes, ofreciendo programas conjuntos y oportunidades de formación a nuestros alumnos y profesionales.

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR **EDUSPORT**



Calidad formativa

Contamos con Masters propios, oficiales y universitarios.



Campus virtual Edtech + IA

Plataforma de aprendizaje de vanguardia con las últimas novedades en tecnología de la educación.



Claustro de renombre

Profesores que trabajan en el sector deportivo y están especializados en diferentes áreas del deporte.



Flexibilidad de estudio

Garantizando la calidad y excelencia estés donde estés y sea cual sea el momento en el que decidas estudiar.



Diversidad temática

Desde Marketing y comunicación deportiva, Psicología, Nutrición, Fisioterapia o Dirección deportiva, hasta entrenamiento, preparación física o eSports.



Metodología online

Apostamos por ofrecer estudios online con las herramientas más innovadoras.



Becas y financiación

Benefíciate de nuestro sistema de becas adaptadas a tu perfil y disfruta de nuestras facilidades de financiación.

Curso de Deporte y Vida Saludable (Titulación Universitaria + 8 Créditos ECTS)

Para qué te prepara

Con el Curso de Deporte y Vida Saludable, será capaz de dar respuesta a las principales dudas que tiene una persona que se inicia en el mundo del deporte como, por ejemplo, ¿cuánto entrenar?, ¿qué alimentación debo de llevar? o ¿cómo puedo prevenir lesiones?. En definitiva, este curso le prepara para poder orientar a una persona que quiera mejorar su estilo de vida hacia el deporte y una mejora de su salud.

Titulación

Con el Curso de Deporte y Vida Saludable, será capaz de dar respuesta a las principales dudas que tiene una persona que se inicia en el mundo del deporte como, por ejemplo, ¿cuánto entrenar?, ¿qué alimentación debo de llevar? o ¿cómo puedo prevenir lesiones?. En definitiva, este curso le prepara para poder orientar a una persona que quiera mejorar su estilo de vida hacia el deporte y una mejora de su salud.



Objetivos

- Describir de primera mano conceptos relacionados con la actividad física y la salud. - Diseñar programas de entrenamiento para todo tipo de personas. - Ser capaz de dar respuesta ante una situación de emergencia a través de los primeros auxilios. - Analizar la alimentación de un cliente y darle pautas para la mejora de esta. - Desarrollar de forma armónica y globalizada las capacidades físicas básicas de la persona entrenada.

A quién va dirigido

Este Curso de Deporte y Vida Saludable, está dirigido hacia aquellos profesionales del ámbito del deporte y de la salud que quieran ampliar y afianzar sus conocimientos en torno a la mejora y conservación de la calidad de vida a través de la actividad física y una correcta alimentación, descanso e hidratación.

Salidas laborales

El presente Curso le permite ampliar los conocimientos en el ámbito de la salud y el deporte y, por lo tanto, le abre la oportunidad de trabajar en clínicas multidisciplinares de fisioterapia, nutrición, entrenamiento y de mejora de la salud general. Podrá trabajar en empresas del ámbito privado relacionadas con la mejora de la condición física, así como en clubes deportivos.

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL CUERPO HUMANO

1. Anatomía
2. Sistemas y aparatos de la anatomía humana

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

1. Miología
2. Tejidos Musculares: liso, esquelético y cardíaco
3. Características del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

1. Fundamentación teórica
2. Gasto calórico
3. Nutrientes en el deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. Lesiones deportivas Concepto
2. Prevención de las lesiones deportivas
3. Lesiones en extremidades inferiores
4. Lesiones en extremidades superiores y tronco
5. Lesiones en los niños
6. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

1. Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y condición física
2. Beneficios de la actividad física
3. Efectos de la actividad física y la alimentación
4. Cineantropometría
5. Ayudas ergogénicas

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PRIMEROS AUXILIOS

1. Reanimación cardiopulmonar
2. Lesiones por frío y el calor (Congelación e Hipotermia)
3. Calambre, agotamiento y golpe de calor

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA Y DESARROLLO EDUCATIVO

1. La salud y la calidad de vida: delimitación conceptual
2. Factores determinantes de la salud y la calidad de vida
3. Beneficios para la salud de la actividad física deportiva
4. La educación física y la salud en el sistema educativo
5. Valoración de la condición física, la salud y la calidad de vida

UNIDAD DIDÁCTICA 8. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1. Capacidades físicas básicas
2. Resistencia
3. Fuerza
4. Velocidad
5. Flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 9. 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 10. PROGRAMACIÓN 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

BECAS Y FINANCIACIÓN

Financia tu cursos o máster 100 % sin intereses 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
DISCAPACIDAD

20% Beca
para profesionales,
sanitarios,
colegiados/as

FORMAS DE PAGO



Tarjeta de crédito



PayPal

 bizum

Bizum

 amazon pay

Amazon Pay

 PayU

PayU

Matricúlate en cómodos plazos sin intereses. Fracciona tu pago con la garantía de:



innovapay

Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin intereses.



¿Te ha parecido interesante esta formación?

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

Llamadme gratis

¡Matricularme ya!

¿Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO

EDUCA EDTECH, C.P. 18.200, Maracena (Granada)

Telf.: 958 050 746

Horario atención al cliente

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

Sábados: 10:00 a 14:00h

"¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!"

