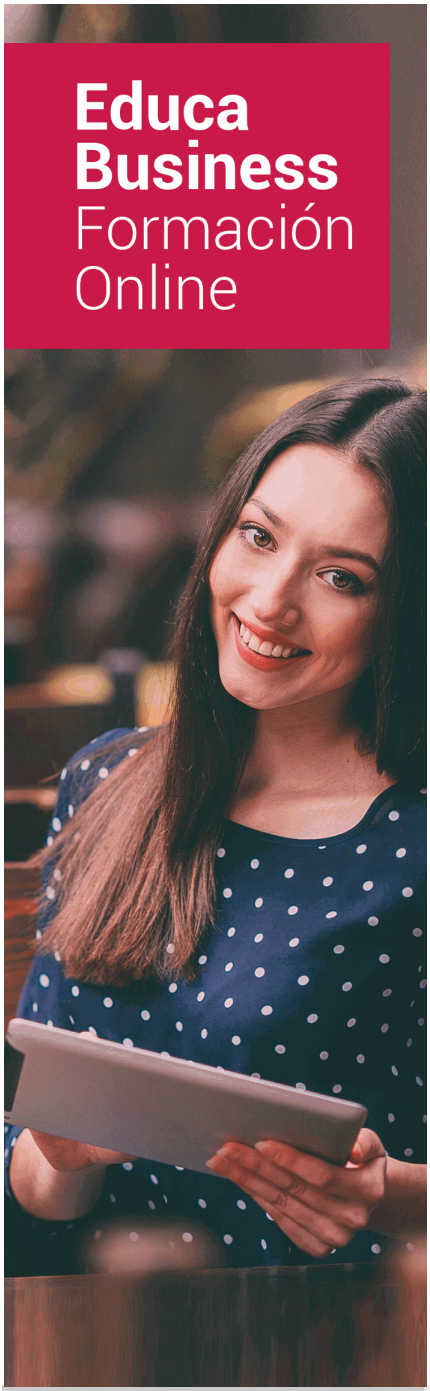


EDUCA BUSINESS SCHOOL

FORMACIÓN ONLINE

Titulación certificada por
EDUCA BUSINESS SCHOOL

Master en Personal Trainer, Musculación y Fitness + Titulación Universitaria



SOBRE EDUCA

Educa Business School es una Escuela de Negocios Virtual, con reconocimiento oficial, acreditada para impartir formación superior de postgrado, (como formación complementaria y formación para el empleo), a través de cursos universitarios online y cursos / másteres online con título propio.

NOS COMPROMETEMOS CON LA CALIDAD

Educa Business School es miembro de pleno derecho en la Comisión Internacional de Educación a Distancia, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con **el Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación** (AENOR) de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones

Los contenidos didácticos de Educa están elaborados, por tanto, bajo los parámetros de formación actual, teniendo en cuenta un sistema innovador con tutoría personalizada.

Como centro autorizado para la impartición de formación continua para personal trabajador, l**os cursos de Educa pueden bonificarse, además de ofrecer un amplio catálogo de cursos homologados y baremables en Oposiciones**, dentro de la Administración Pública.Educa dirige parte de sus ingresos a la sostenibilidad ambiental y ciudadana, lo que la consolida como una Empresa Socialmente Responsable.

Las Titulaciones acreditadas por Educa Business School pueden **certificarse con la Apostilla de La Haya** (CERTIFICACIÓN OFICIAL DE CARÁCTER INTERNACIONAL que le da validez a las Titulaciones Oficiales en más de 160 países de todo el mundo).

Años de experiencia avalan el trabajo docente desarrollado en Educa, basándose en una metodología completamente a la vanguardia educativa

Desde Educa, hemos reinventado la formación online, de manera que nuestro alumnado pueda ir superando de forma flexible cada una de las acciones formativas con las que contamos, en todas las áreas del saber, mediante el apoyo incondicional de tutores/as con experiencia en cada materia, y la garantía de aprender los conceptos realmente demandados en el mercado laboral.

Master en Personal Trainer, Musculación y Fitness + Titulación Universitaria



DURACIÓN: 710 horas

MODALIDAD: Online

PRECIO: 1.200 €
Incluye materiales didácticos, titulación y gastos de envío.

CRÉDITOS: 4,00 ECTS

CENTRO DE FORMACIÓN:

Educa Business School

Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Master en Personal Trainer, Musculación y Fitness expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional.
- Titulación Universitaria en Monitor de Gimnasio con 4 Créditos Universitarios ECTS. Formación Continua baremable en bolsas de trabajo y concursos oposición de la Administración Pública.

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Educa Business School 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



EDUCA BUSINESS SCHOOL

como Escuela de Negocios de Formación Superior de Postgrado

EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

NOMBRE DEL ALUMNO

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

Nombre de la Acción Formativa

de 600 horas, perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA en la convocatoria de 2015
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente EURO/XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a 1 de Diciembre de 2015

La Dirección General

JESÚS MORENO HIDALGO

SELLO

El/La Interesado/a

NOMBRE DEL ALUMNO/A

Descripción

Si desea convertirse en un profesional en temas de Fitness y desempeñar con éxito la función de entrenador personal este es su momento, con este Master en Personal Trainer, Musculación y Fitness adquirirá los conocimientos necesarios para ser un experto en el ámbito de gimnasio y musculación. Con la realización de este Master en Personal Trainer, Musculación y Fitness aprenderás las técnicas necesarias para ser un entrenador personal de éxito, además de poder ser un experto en todos los temas relacionados con musculación, gimnasio etc.

Objetivos

- Adquirir los conocimientos para formarse como entrenador personal y monitor de musculación y fitness. - Enseñar el funcionamiento del cuerpo humano respecto al entrenamiento deportivo y la alimentación adecuada. - Que el alumno sea capaz de realizar un entrenamiento específico y una dieta apropiada, atendiendo a los diferentes objetivos posibles. - Ofrecer conocimientos básicos de primeros auxilios en la práctica deportiva. - Formar profesionales que dispongan de la formación y los conocimientos exigidos que le permitan enseñar, revisar, supervisar y diseñar toda clase de ejercicios y entrenamientos programados dentro del campo del fitness y la musculación. - Identificar y seleccionar tests, pruebas y cuestionarios agrupándolos con coherencia en una batería de pruebas personalizada en función de las características del usuario. - Analizar y manejar equipamientos específicos para la medida de la condición física y biológica comprobando su funcionamiento. - Realizar en condiciones de seguridad pruebas de valoración de la condición física y biológica. - Analizar factores psicosociológicos que permitan identificar las necesidades y motivaciones de un usuario a través de la utilización de cuestionarios específicos. - Analizar la estructura anatómica y función de los sistemas cardiovascular, respiratorio y locomotor, interpretando las interdependencias que existen entre sus diferentes componentes y la respuesta orgánica al ejercicio. - Aplicar técnicas de obtención y cálculo de los datos e información obtenidos a partir de la realización de una batería de test, pruebas y cuestionarios, registrándolos en el modelo de ficha y soporte físico más adecuados. - Interpretar los resultados de los test y/o pruebas y cuestionarios y elaborar el informe perceptivo que sirva de referencia para concretar y/o corregir la elaboración del programa de acondicionamiento físico.

A quién va dirigido

Este Master en Personal Trainer, Musculación y Fitness está dirigido a todos aquellos profesionales del ámbito deportivo, entrenadores, monitores, licenciados, diplomados, preparadores físicos, profesores, deportistas y todo aquel interesado que quieran ampliar los conocimientos de su campo laboral o personas que deseen formarse en esta área profesional de gran demanda.

Para qué te prepara

Este Master en Personal Trainer, Musculación y Fitness prepara al alumnado para poder realizar un entrenamiento específico a cada individuo y proporcionar la formación necesaria para ejercer como monitor de fitness y musculación. Esta formación será impartida por profesionales con los títulos de Magisterio de Educación Física y/o Licenciados en Ciencias del Deporte.

Salidas Laborales

Centros deportivos, instalaciones deportivas, gimnasios como asesor personal, monitor de Musculación y Fitness.

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, Biológ
- Manual teórico 'Tratamiento de Datos de una Batería de Test, Pruebas y Cuestionarios de Valoración de la Co
- Manual teórico 'Entrenador Personal'
- Manual teórico 'Monitor de Gimnasio'
- CDROM 'Monitor de Musculación y Fitness'
- CDROM 'CDROM Multimedia - Entrenador Personal'
- DVD

- Maletín porta documentos
- DVD
- Subcarpeta portafolios
- Dossier completo Oferta Formativa
- Carta de presentación
- Guía del alumno
- Bolígrafo

Formas de Pago

- Contrareembolso
- Tarjeta
- Transferencia
- Paypal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay
Fracciona tu pago en cómodos plazos sin intereses + Envío Gratis.

Llama gratis al teléfono (+34) 958 050 217 e infórmate de los pagos a plazos sin intereses que hay disponibles



Financiación

Facilidades económicas y financiación 100% sin intereses.

En Educa Business ofrecemos a nuestro alumnado facilidades económicas y financieras para la realización de pago de matrículas, todo ello 100% sin intereses.

30% Beca Desempleo: Para quienes atraviesen un periodo de inactividad laboral y decidan que es el momento para invertir en la mejora de sus posibilidades futuras.

10% Beca Alumnos: Como premio a la fidelidad y confianza ofrecemos una beca a todos aquellos que hayan cursado alguna de nuestras acciones formativas en el pasado.



Metodología y Tutorización

El modelo educativo por el que apuesta Euroinnova es el **aprendizaje colaborativo** con un método de enseñanza totalmente interactivo, lo que facilita el estudio y una mejor asimilación conceptual, sumando esfuerzos, talentos y competencias.
El alumnado cuenta con un **equipo docente** especializado en todas las áreas.
Proporcionamos varios medios que acercan la comunicación alumno tutor, adaptándonos a las circunstancias de cada usuario.
Ponemos a disposición una **plataforma web** en la que se encuentra todo el contenido de la acción formativa. A través de ella, podrá estudiar y comprender el temario mediante actividades prácticas, autoevaluaciones y una evaluación final, teniendo acceso al contenido las 24 horas del día.
Nuestro nivel de exigencia lo respalda un **acompañamiento personalizado.**



Redes Sociales

Síguenos en nuestras redes sociales y pasa a formar parte de nuestra gran **comunidad educativa,** donde podrás participar en foros de opinión, acceder a contenido de interés, compartir material didáctico e interactuar con otros/as alumnos/as, ex alumnos/as y profesores/as. Además, te enterarás antes que nadie de todas las promociones y becas mediante nuestras publicaciones, así como también podrás contactar directamente para obtener información o resolver tus dudas.



Reinventamos la Formación Online



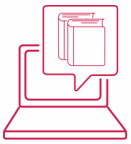
Más de 150 cursos Universitarios

Contamos con más de 150 cursos avalados por distintas Universidades de reconocido prestigio.



Campus 100% Online

Impartimos nuestros programas formativos mediante un campus online adaptado a cualquier tipo de dispositivo.



Amplio Catálogo

Nuestro alumnado tiene a su disposición un amplio catálogo formativo de diversas áreas de conocimiento.



Claustro Docente

Contamos con un equipo de docentes especializados/as que realizan un seguimiento personalizado durante el itinerario formativo del alumno/a.

Nuestro Aval AEC y AECA

Nos avala la Asociación Española de Calidad (AEC) estableciendo los máximos criterios de calidad en la formación y formamos parte de la Asociación Española de Contabilidad y Administración de Empresas (AECA), dedicada a la investigación de vanguardia en gestión empresarial.



Club de Alumnos/as

Servicio Gratuito que permite a nuestro alumnado formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: beca, descuentos y promociones en formación. En este, se puede establecer relación con alumnos/as que cursen la misma área de conocimiento, compartir opiniones, documentos, prácticas y un sinfín de intereses comunitarios.



Bolsa de Prácticas

Facilitamos la realización de prácticas de empresa, gestionando las ofertas profesionales dirigidas a nuestro alumnado. Ofrecemos la posibilidad de practicar en entidades relacionadas con la formación que se ha estado recibiendo en nuestra escuela.



Revista Digital

El alumnado puede 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, y otros recursos actualizados de interés.



Innovación y Calidad

Ofrecemos el contenido más actual y novedoso, respondiendo a la realidad empresarial y al entorno cambiante, con una alta rigurosidad académica combinada con formación práctica.

Acreditaciones y Reconocimientos

Temario

PARTE 1. ENTRENAMIENTO PERSONAL

MÓDULO I. TEÓRICA. ENTRENADOR PERSONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

1.Conceptos Generales
2.Logro y mantenimiento de la salud

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL

1.Introducción
2.Funciones básicas del entrenador personal
3.Áreas de desarrollo del entrenador personal
4.Perfiles de los clientes
5.Ética profesional del entrenador personal
6.Claves para el éxito del entrenador personal

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMA ÓSEO

1.Morfología
2.Fisiología
3.División del esqueleto
4.Desarrollo óseo
5.Sistema óseo
6.Articulaciones y movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLOGÍA MUSCULAR

1.Introducción a la Miología
2.Tipos de Tejido Muscular
3.Características del tejido muscular

4.El Músculo Esquelético
5.Uniones musculares
6.Tono y fuerza muscular
7.La contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1.Sistema energético
2.Adenosín Trifosfato (ATP)
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 6. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

1.El ejercicio físico
2.Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
3.Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 7. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1.Utilización de energía por el músculo
2.Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3.Utilización de la grasa en el ejercicio
4.Utilización de las proteínas en el ejercicio
5.Vitaminas y ejercicio
6.Minerales y ejercicio
7.Agua y ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

1.Introducción
2.Gasto calórico
3.Hidratos de carbono
4.Grasas
5.Proteínas
6.Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL ENTRENAMIENTO

1.Introducción al entrenamiento
2.Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
3.Factores que intervienen en el entrenamiento físico
4.Medición y evaluación de la condición física
5.Calentamiento y enfriamiento
6.Técnicas de relajación y respiración
7.Entrenamiento de la flexibilidad
8.Entrenamiento cardiovascular o aeróbico

9.Entrenamiento muscular
10.Entrenamiento de la fuerza
11.El desentrenamiento
12.Conducta de higiene en el entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 10. 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.Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
8.Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS

1.Principios generales de primeros auxilios
2.Asistencias
3.Técnicas de Reanimación. RCP básicas
4.Estado de Shock
5.Heridas y hemorragias
6.Quemaduras
7.Electrocución
8.Fracturas y contusiones
9.Intoxicación
10.Insolación
11.Lo que NO debe hacerse en primeros auxilios

ANEXO 1. EJERCICIOS Y ENTRENAMIENTOS

MÓDULO II PRÁCTICA. MULTIMEDIA ENTRENADOR PERSONAL

1.Introducción
2.Funciones
3.Salud
4.Evaluación inicial
5.Componentes del fitness
6.Sesión de entrenamiento: Sesión de Fuerza para Principiantes
7.Documentos anexos.

PARTE 2. MUSCULACIÓN Y FITNESS

MODULO I. ASPECTOS TEÓRICOS

TEMA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1.Introducción a la fisioterapia
2.Fundamentos anatómicos del movimiento

TEMA 2. SISTEMA ÓSEO

1.Morfología
2.Fisiología
3.División del esqueleto
4.Desarrollo óseo
5.Sistema óseo
6.Articulaciones y movimiento

TEMA 3. FISIOLOGÍA MUSCULAR

1.Introducción
2.Tejido muscular
3.Clasificación muscular
4.Acciones musculares
5.Ligamentos
6.Musculatura dorsal
7.Tendones

TEMA 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

TEMA 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

TEMA 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS. Introducción al entrenamiento

1.Teorías 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

TEMA 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

TEMA 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

MODULO II. RECURSOS PRÁCTICOS DE TONIFICACIÓN DIRIGIDA

1.Introducción.
2.Calentamiento.
3.Cuádriceps
4.Pectorales.
5.Espalda.
6.Bíceps.
7.Lunges.
8.Hombros.
9.Abdominales.
10.Estiramientos.

PARTE 3. MONITOR DE GIMNASIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANA

1.La célula.
2.Los tejidos.
3.Aparatos y sistemas del cuerpo humano.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO HUMANO

1.El aparato locomotor.
2.Los huesos.
3.Los músculos.
4.Las articulaciones.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA

1.Concepto de nutrición deportiva.
2.Nutrición y salud.
3.Importancia de la alimentación.
4.Necesidad de nutrientes.
5.La dieta.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO

1.El ejercicio físico y sus fases.
2.Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.
3.Proceso metabólico durante el desarrollo del ejercicio físico.
4.La fatiga.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1.Concepto de cualidades físicas básicas
2.Resistencia
3.Fuerza
4.Flexibilidad
5.Velocidad

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL ENTRENAMIENTO

1.El entrenamiento
2.Elementos que intervienen en el entrenamiento físico
3.Medición de la condición física
4.Calentamiento y enfriamiento
5.Técnicas de relajación
6.Técnicas de respiración
7.Importancia de la higiene durante el entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL MONITOR DE GIMNASIO

1.La figura del monitor
2.Importancia de la imagen del monitor
3.Capacidades del monitor de gimnasio
4.Claves para el éxito del monitor de gimnasio

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ACTIVIDADES DIRIGIDAS Y FITNESS

1.Aeróbic
2.Step
3.Cardio box
4.TRX
5.Fitbox
6.Yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES DEPORTIVAS

1.Concepto de lesiones deportivas.
2.Prevención.
3.Tratamiento.
4.Lesiones deportivas más frecuentes

UNIDAD DIDÁCTICA 10. FUNDAMENTOS DE PRIMEROS AUXILIOS

1.Concepto de primeros auxilios
2.Principios de actuaciones en primeros auxilios.
3.RCP básica
4.Técnicas y maniobras de asistencia

PARTE 4. APLICACIÓN DE TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS PARA LA VALORACIÓN 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 genero

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 DIDÑACTICA 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

PARTE 5. TRATAMIENTO DE DATOS DE UNA BATERÍA DE TEST, 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 la 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