**Código:** 57611
**Curso:** Programa Superior de musculación, fitness y ciclo indoor
**Modalidad:** DISTANCIA
**Duración:** 400h.

## Metodología

El Curso está desarrollado con una metodología Online. Este sistema de enseñanza e-learning está organizado de tal forma, que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales. Esta modalidad también permite el acceso al curso a aquellas personas que viven en zonas rurales y que tienen interés en continuar formándose.
El alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a su disponibilidad de tiempo.

Se dispondrá de un extenso material online sobre los aspectos teóricos del curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado, se exigirá un mínimo de 50% del total de las respuestas acertadas. Durante todo el transcurso de la formación, dispondrá de la atención de los tutores, así como la posibilidad de realizar consultas a través de la plataforma de teleformación para cursos online. Además también dispondrá de una *Guía didáctica del alumno* dónde aparece el horario de tutorías y demás información relevante.

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la modalidad elegida y de las horas de formación. La titulación será puesta a disposición del alumno en la plataforma de teleformación una vez finalizado el curso.

## Profesorado, medios y titulación

Nuestro centro de formación ha sido fundado en 1996 y en la actualidad, tiene presencia a nivel nacional disponiendo de una plantilla de más de 800 docentes entre personal laboral y freelance. Todos ellos son especialistas en diferentes familias profesionales y les acreditan los numerosos cursos que han impartido para nuestro grupo empresarial. Entre nuestro staff de formadores se encuentran ingenieros, arquitectos, economistas, informáticos, publicistas, diseñadores, médicos, enfermeros, veterinarios, fisioterapeutas, psicólogos, sociólogos, periodistas, filólogos, abogados, cocineros, licenciados en administración de empresas, licenciados en actividades físicas y deportivas, jardineros, peluqueros, educadores sociales, etc.

En todos nuestros cursos, independientemente de la metodología, se ponen a disposición del alumno los medios y materiales docentes necesarios para el desarrollo del mismo.
En los cursos en modalidad e-learning, las consultas y tutorías se pueden realizar a través de teléfono, email y la propia plataforma de teleformación.

En cuanto a la titulación, mostramos a continuación, el modelo de diploma que obtendrás a la finalización del curso:

securs@
CONSULTORA DE FORMACIÓN

Avda. Ramón Nieto Nº 133, Bajo 36205 VIGO
Tlf: 986912815 Fax: 986912816
www.securs@.com

CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN Y APROVECHAMIENTO

D./Dña. XXXXX XXXXX XXXXX con D.N.I. 11111111H , ha realizado, con pleno aprovechamiento, el curso titulado **Almacenamiento de la información e introducción a los SGBD** , que forma parte del certificado ADMINISTRACIÓN DE BASES DE DATOS, con Código **13643**, entre los días **15/07/2020** y **15/10/2020**, con una duración total de **50** horas, en la modalidad formativa **ONLINE**

Contenidos impartidos (Ver Dorso)

Firma y sello de la entidad responsable de impartir la formación

Fecha de expedición
16 OCT 2020

Firma del alumno

ISO 9001
BUREAU VERITAS Certification

## Requistos previos

Estar en posesión de uno de los siguientes títulos:
Título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria (ESO).
Prueba de Acceso a Ciclo Formativo de Grado Medio.
Título de Bachillerato.
Formación Profesional de Grado Medio.
Formación Profesional de Grado Superior.
Diplomatura Universitaria.
Licenciatura Universitaria o equivalente.
Grado Universitario o equivalente.

## Salidas profesionales

Nuestros Programas Superiores están aprobados por nuestro **Centro de formación SECURSA** en uso de nuestra autonomía y auditados por el sello de calidad **"Comprehensive Training System"**.

Están orientados a la formación avanzada y especialización profesional, ofreciendo un tipo de formación más flexible y diversificada, acorde a las demandas de la sociedad y orientados fundamentalmente a alternativas laborales en el ámbito de la empresa privada.

## Objetivos

MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

A través de este pack de materiales didácticos el alumnado podrá adquirir las competencias profesionales que le permitan conocer las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento para aplicarlas a los ejercicios característicos de musculación y fitness, analizar las respuestas fisiológicas a los ejercicios de musculación y fitness, así como comprender la importancia de la nutrición en la realización de deporte.

INSTRUCTOR DE CICLO INDOOR

A través de este pack de materiales didácticos el alumnado podrá adquirir las

competencias profesionales para desempeñar labores de Instructor de ciclo indoor, enseñando, revisando, supervisando y diseñando toda clase de ejercicios y entrenamientos programados dentro de una sesión de Ciclo-Indoor.

## Contenidos

MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

MODULO I. ASPECTOS TEÓRICOS
TEMA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO
Introducción a la fisioterapia
Fundamentos anatómicos del movimiento
TEMA 2. SISTEMA ÓSEO
Morfología
Fisiología
División del esqueleto
Desarrollo óseo
Sistema óseo
Articulaciones y movimiento
TEMA 3. FISIOLOGÍA MUSCULAR
Introducción
Tejido muscular
Clasificación muscular
Acciones musculares
Ligamentos
Musculatura dorsal
Tendones
TEMA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS
Sistema energético
ATP (Adenosina Trifosfato)
Tipos de fuentes energéticas
Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
Sistema aeróbico u oxidativo
TEMA 5. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO
El ejercicio físico
Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
TEMA 6. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS
Introducción
Nutrición y salud
Necesidad de nutrientes
Hidratación y rendimiento deportivo
Las ayudas ergogénicas
Elaboración de dietas
TEMA 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS. Introducción al entrenamiento
Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
Factores que intervienen en el entrenamiento físico

Medición y evaluación de la condición física
Calentamiento y enfriamiento
Técnicas de relajación y respiración
Entrenamiento de la flexibilidad
Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
Entrenamiento muscular
Entrenamiento de la fuerza
El desentrenamiento
Conducta de higiene en el entrenamiento
TEMA 8. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO
Introducción a las lesiones deportivas
Definición
La prevención
Tratamiento
Lesiones deportivas frecuentes
¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
¿Qué puedes hacer si te lesionas?
Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones
TEMA 9. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS
Introducción a los Primeros Auxilios
Actuaciones en primeros auxilios
Normas generales para la realización de vendajes
Maniobras de resucitación cardiopulmonar
ANEXO 1. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO
MODULO II. PRÁCTICA. DVD TONIFICACIÓN DIRIGIDA
Introducción.
Calentamiento.
Cuádriceps
Pectorales.
Espalda.
Bíceps.
Lunges.
Hombros.
Abdominales.
Estiramientos.

INSTRUCTOR DE CICLO INDOOR

PARTE I. ASPECTOS TEÓRICOS
TEMA 1. BASES ANATÓMICAS.
Huesos.
Generalidades.
TEMA 2. LAS ARTICULACIONES DEL CUERPO HUMANO.
Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-peroneo Astragalina.
Articulación de la rodilla.
Articulación coxo-femoral.
Articulación espacio humeral.

TEMA 3. ELEMENTOS DEL APARATO LOCOMOTOR.
Teoría psicocinética.
El movimiento.
Las articulaciones.
El esqueleto humano.
Los músculos.
Las acciones musculares más usuales.
TEMA 4. FUNCIONAMIENTO DEL METABOLISMO.
Introducción al metabolismo y al sistema aeróbico y anaeróbico de aporte de Energía.
Historia.
Investigación y manipulación.
Biomoléculas principales.
Catabolismo.
Anabolismo.
Xenobióticos y metabolismo reductor.
Homeostasis: regulación y control.
Termodinámica de los organismos vivos.
TEMA 5. INTRODUCCIÓN AL CICLO-INDOOR. (SPINNING)
Consideraciones generales.
El instructor.
La bicicleta.
La sala donde realizar Ciclo-Indoor.
Ventajas y desventajas de la práctica del Ciclo-Indoor.
TEMA 6. LAS SESIONES DE CICLO-INDOOR.
¿Cómo realizar una sesión de Ciclo-Indoor?
TEMA 7. REACCIÓN DEL CUERPO ANTE EL EJERCICIO FÍSICO.
Utilización de sustratos metabólicos durante el ejercicio físico
Hidratos de carbono
Lípidos
Proteínas
Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
TEMA 8. CONOCIMIENTO BÁSICO PARA UN CORRECTO ENTRENAMIENTO.
Introducción al entrenamiento.
Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos.
Factores que intervienen en el entrenamiento de la condición física.
Recomendaciones para iniciar un entrenamiento de actividad física dirigido a la mejora de la salud.
TEMA 9. LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN.
Conceptos generales.
Necesidad de nutrientes.
Coste energético.
La mujer y el deporte.
Deshidratación y rendimiento físico.
Bebidas para deportistas.
La cocina y el deporte.
TEMA 10. LESIONES Y PREVENCIÓN EN EL CICLO-INDOOR.
Introducción a las lesiones deportivas.
Definición.

La prevención.
Tratamiento.
Lesiones deportivas más frecuentes.
¿Qué puedes hacer si te lesionas?
Aspectos a considerar para una práctica segura en Ciclo-Indoor.
TEMA 11. PRIMEROS AUXILIOS EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA.
Introducción a los primeros auxilios.
Paro cardiorrespiratorio.
Hemorragias.
Heridas.
Quemaduras.
Cuerpos Extraños.
Intoxicaciones.
PARTE II. FORMACIÓN PRÁCTICA: CICLO INDOOR (VIDEOS INTERACTIVOS)
Introducción.
La bicicleta.
El instructor.
Análisis motor.
Estructura de la clase.