



Código: 43605
Curso: Monitor de Musculación y Fitness
Modalidad: DISTANCIA
Duración: 100h.

Metodología

El Curso está desarrollado con una metodología a distancia/online. Este sistema de enseñanza está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales. 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 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. Entre el material entregado en este curso, se adjunta un documento llamado *Guía didáctica del alumno* donde 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 remitida por correo una vez corregido su examen, o puesta a su disposición 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.secursa.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

securs@
CONSULTORA DE FORMACIÓN
Avda. Ramón Nieto
Nº 133, Bajo
36205-VIGO
Tlf: 986912815
WWW.SECURSA.COM

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



Requisitos previos

No hay requisitos previos, ni formativos ni profesionales.

Salidas profesionales

Este curso está específicamente diseñado para incrementar la cualificación profesional en la familia o sector correspondiente.

Objetivos

Estos materiales didácticos pretenden desarrollar las competencias profesionales necesarias para desempeñar labores de formación y asesoramiento del entrenamiento personal en la consecución de las metas y objetivos propuestos en el ámbito de la salud y el deporte. El profesional en este área podrá desempeñar su tarea como profesor, preparador o monitor, ya sea en gimnasios, centros de estética o a domicilio. A través de nuestro completo itinerario formativo el alumnado también podrá obtener amplios conocimientos acerca de nutrición o prevención de lesiones.

Contenidos

PARTE I. ASPECTOS TEÓRICOS

TEMA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

Huesos

Generalidades

TEMA 2. ARTICULACIONES DEL ESQUELETO HUMANO

Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-peroneo Astragalina.

Articulación de la rodilla

Articulación coxo-femoral

Articulación espacio humeral

TEMA 3. EL APARATO LOCOMOTOR Y LAS ACCIONES MUSCULARES

Teoría psicocinética.

El movimiento.

Las articulaciones.

El esqueleto humano.

Los músculos.

Las acciones musculares en musculación y fitness

TEMA 4. EL METABOLISMO: SISTEMA AERÓBICO Y ANAERÓBICA DE APORTE DE ENERGÍA

Introducción al metabolismo y al sistema aeróbico y anaeróbico de aporte de Energía

Historia

Investigación y manipulación

Biomoléculas principales (Biomolécula y macromolécula)

Catabolismo

Anabolismo

Xenobióticos y metabolismo reductor

Homeostasis: regulación y control

Termodinámica de los organismos vivos

Dieta, nutrición y cambio corporal relacionado con musculación y fitness

TEMA 5. RESPUESTAS FISIOLÓGICAS AL EJERCICIO

TEMA 6. 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 de la condición física

Recomendaciones para iniciar un entrenamiento de actividad física dirigido a la mejora de la salud.

TEMA 7. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

Conceptos generales

Necesidad de nutrientes

Coste energético

La mujer y el deporte

Deshidratación y rendimiento físico

CONSULTORA DE FORMACIÓN

Bebidas para deportistas (Hopkins y Wood, 2006)

La cocina y el deporte

TEMA 8. BASES PSICOLÓGICAS DEL TRABAJO EN GRUPO

Introducción al trabajo en grupo

Principios básicos del trabajo en equipo

Condiciones básicas para la acción del grupo

TEMA 9. LESIONES DEPORTIVAS EN MUSCULACIÓN Y FITNESS: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Introducción a las lesiones deportivas

Definición

La prevención

Tratamiento

Lesiones deportivas más 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 musculación y fitness.

Técnicas que pueden ser aplicadas sin peligro por los entrenadores y preparadores.

TEMA 10. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS A LA MUSCULACIÓN A FITNESS

Introducción a los primeros auxilios

Paro cardiorespiratorio

Hemorragias.

Heridas

Quemaduras

Cuerpos Extraños

Intoxicaciones

PARTE II. PRÁCTICA. DVD TONIFICACIÓN DIRIGIDA

TEMA 1. INTRODUCCIÓN

TEMA 2. EJECUCIÓN TÉCNICA DE LOS EJERCICIOS

TEMA 3. MOVIMIENTOS POTENCIALMENTE PELIGROSOS

TEMA 4. EJEMPLO DE CLASE PRÁCTICA