



**EDUCA
BUSINESS
SCHOOL**



Titulación certificada por
EDUCA BUSINESS SCHOOL



Master en Dirección y Programación en Salas de Entrenamiento Polivalente



LLAMA GRATIS: (+34) 958 050 217



Educa Business Formación Online



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

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 formativas. 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, **los 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

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).

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 Dirección y Programación en Salas de Entrenamiento Polivalente



DURACIÓN:
600 horas



MODALIDAD:
Online



PRECIO:
1.495 €

Incluye materiales didácticos, titulación
y gastos de envío.

CENTRO DE FORMACIÓN:
Educa Business School



Titulación

Titulación de Master en Dirección y Programación en Salas de Entrenamiento Polivalente con 600 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Educa Business School vía correo postal, la titulación 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 UNESCO).





Educa Business School

como Escuela de Negocios de Formación de Postgrado
EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

NOMBRE DEL ALUMNO/A

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

Nombre de la Acción Formativa

de 425 horas, perteneciente al Plan de formación de EDUCA BUSINESS SCHOOL en la convocatoria de 2019
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXXXXXXXX

Con una calificación de **NOTABLE**

Y para que consiste expide la presente TITULACIÓN en
Granada, a 11 de Noviembre de 2019

La Dirección General
JESÚS MORENO HIDALGO

Sello

Firma del Alumno/a
NOMBRE DEL ALUMNO

RESPONSABILIDAD
SOCIAL
CORPORATIVA



El presente Título es parte de la Acción Formativa de la Unidad Formativa de 425 horas de duración, inscrita en el plan de estudios de la Escuela de Negocios de Formación de Postgrado, perteneciente al Máster en Dirección y Programación en Salas de Entrenamiento Polivalente, en la convocatoria de 2019. Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXXXXXXXX. Granada, a 11 de Noviembre de 2019.

Descripción

En la actualidad existe una gran oferta de actividades relacionadas con las actividades físicas y deportivas, tanto a nivel profesional como lúdico recreativo, por lo que es de suma importancia saber programar, dirigir e instruir actividades de acondicionamiento físico, con los elementos propios de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP) ya sean máquinas de musculación, máquinas cardiovasculares, barras, discos, halteras, aparatos o implementos simples, realizando la determinación inicial y periódica de la condición física, biológica y motivacional de los usuarios, con un nivel de calidad óptimo tanto en el proceso como en los resultados y siempre desde la observancia y promoción de la salud y el bienestar. Por tanto, con este Master en Dirección y Programación en Salas de Entrenamiento Polivalente se pretenden aportar los conocimientos necesarios para saber dirigir el aprendizaje y el acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente.



Objetivos

- Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario.
- Programar las actividades propias de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP), atendiendo a criterios de promoción de la salud y el bienestar del usuario.
- Instruir y dirigir actividades de acondicionamiento físico con equipamientos y materiales propios de Salas de Entrenamiento Polivalente (SEP).
- Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

A quién va dirigido

Este Master en Dirección y Programación en Salas de Entrenamiento Polivalente está dirigido a los profesionales del mundo de las actividades físicas y deportivas, concretamente en el acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente, dentro del área profesional de las actividades físico-deportivas recreativas, y a todas aquellas personas interesadas en adquirir conocimientos relacionados con el acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente.

Para qué te prepara

Este Master en Dirección y Programación en Salas de Entrenamiento Polivalente le prepara para determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario; programar las actividades propias de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP), atendiendo a criterios de promoción de la salud y el bienestar del usuario; instruir y dirigir actividades de acondicionamiento físico con equipamientos y materiales propios de Salas de Entrenamiento Polivalente (SEP); y asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

Salidas Laborales

Personas que desarrollan su actividad tanto en el sector público como en el privado en: gimnasios, empresas de servicios deportivos, patronatos deportivos o entidades deportivas municipales, clubes o asociaciones deportivas, clubes o asociaciones de carácter social, empresas turísticas (hoteles, camping, balnearios, etc.), grandes empresas con servicios deportivos para sus empleados, centros geriátricos o de carácter social, federaciones deportivas, organismos públicos de deportes (diputaciones, direcciones generales de deporte, etc.).

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.

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.



BECA

ANTIGUOS ALUMNOS

Agradecemos tu fidelidad y la confianza depositada en Euroinnova Formación.

10 %

Icon representing a graduation cap and diploma.

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**



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



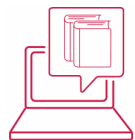
Más de 150 cursos Universitarios

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. EVENTOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVENTOS CARACTERÍSTICOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO.

1. Concepto y características y momento de aplicación de los distintos eventos en el ámbito del Fitness.
2. Clasificaciones y tipos de eventos:
3. Criterios para el diseño de la ficha y del fichero de eventos en el ámbito del Fitness.
4. Adecuación de los distintos tipos de eventos las características del grupo (edad, expectativas, nivel de condición física y número de participantes, entre otros).
5. Espacio y tiempo de juego (posibilidades y tipos).
6. Objetivos y funciones de los distintos tipos de eventos.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PLANIFICACIÓN DE EVENTOS, COMPETICIONES Y CONCURSOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO.

1. Interpretación del programa y de las directrices de la entidad de referencia.
2. Análisis del contexto de intervención:
3. Mercadotecnia deportivo-recreativa:
4. Diseño de la Planificación de eventos en el ámbito del Fitness:

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ORGANIZACIÓN - DINAMIZACIÓN DE EVENTOS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS SECO Y ACUÁTICO.

1. Promoción e información:
2. Circulación de personas y materiales.
3. Habilitación de instalaciones y recursos materiales.
4. Selección y coordinación de recursos humanos en la organización de eventos en el ámbito del Fitness:
5. Dinamización de eventos en el ámbito del Fitness seco y acuático:

6. Técnicas e instrumentos para la evaluación de proyectos de animación:

7. Aplicación de las normas y medidas de seguridad y prevención en el desarrollo de eventos en el ámbito del Fitness:

PARTE 2. PROGRAMACIÓN Y COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES DE FITNESS EN UNA S.E.P.

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INSTALACIONES DE FITNESS

1. Legislación y normativa
2. Características de una SEP
3. Reparto de espacios
4. Adecuación para usuarios con discapacidad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES DE FITNESS

1. Principios de la planificación de actividades en instalaciones de Fitness - componentes de la misma
2. Teoría y práctica de las técnicas para la planificación de las actividades de Fitness en sus distintos ámbitos
3. Plan de marketing
4. El proyecto de gestión

UNIDAD DIDÁCTICA 3. GESTIÓN Y COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES DE LA SEP

1. Interacción y coordinación de oferta de actividades
2. Gestión de espacios
3. Organización y gestión de los recursos
4. Control y mantenimiento

PARTE 3. PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO EN SEP

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 físicas en el ámbito del Fitness.

2. Metodología del entrenamiento en Fitness:

3. Integración de sistemas de entrenamiento:

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ACTIVIDADES DE FITNESS APLICADAS A LOS DIFERENTES NIVELES DE AUTONOMÍA PERSONAL.

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 5. DISEÑO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO EN EL ÁMBITO DE UNA SEP.

1. Planificación y programación de entrenamientos en el ámbito del Fitness.

2. Análisis diagnóstico:

3. Metodología de diseño de Programas de entrenamiento:

4. Control del entrenamiento:

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ESTADÍSTICA APLICADA A LA ELABORACIÓN DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO EN S.E.P.

1. Nociones generales.

2. Ordenación de datos.

3. Representación gráfica.

4. Normalización de datos.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. RECURSOS INFORMÁTICOS APLICADOS A LA ELABORACIÓN DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO EN S.E.P.

1. «Software» específico de entrenamiento.

2. Elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física en el ámbito del Fitness.

3. Ofimática adaptada.

PARTE 4. DOMINIO TÉCNICO, INSTALACIONES Y

SEGURIDAD EN SALAS DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTE (SEP)

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INSTALACIONES Y MÁQUINAS, APARATOS Y ELEMENTOS PROPIOS DE UNA SEP

- 1.La instalación tipo de una SEP-Áreas de entrenamiento
- 2.Puesta a punto de la instalación y los medios
- 3.Mantenimiento preventivo, operativo y correctivo
- 4.La electroestimulación aplicada en Fitness

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BIOMECÁNICA

- 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. SISTEMÁTICA DE EJECUCIÓN, ESTRUCTURA, VARIANTES, ERRORES DE EJECUCIÓN

- 1.Excelencia técnica en la ejecución de actividades y ejercicios en SEP
- 2.Agarres y ayudas auxiliares para optimizar la ejecución técnica
- 3.Carga axial sobre la columna vertebral: posiciones de seguridad, elementos y ayudas auxiliares para prevenir daños o lesiones
- 4.Ejecución y demostración y descripción
- 5.Fatiga en las actividades y ejercicios propios de una SEP
- 6.Descripción de errores y peligros más frecuentes en la utilización de las distintas máquinas, aparatos y materiales de entrenamiento en una SEP

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SEGURIDAD Y PREVENCIÓN EN LAS INSTALACIONES SEP

- 1.Legislación básica y específica sobre seguridad y prevención en SEPs
- 2.Seguridad de personas, bienes y actividades
- 3.Tipos de riesgo presente en la instalación
- 4.Tipos de seguridad
- 5.Acciones preventivas para aumentar la seguridad en SEP
- 6.Barreras arquitectónicas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL PLAN DE EMERGENCIA EN UNA SEP

- 1.Objetivos del plan de emergencia
- 2.Principios de la efectividad del plan
- 3.Tipos de emergencia

4. Inventario de medios materiales (extintores, BIES)
5. Relación de recursos humanos
6. Plan de evacuación: diseño y puesta en práctica (simulacros)
7. Tipos de evacuación en función de la tipología del usuario
8. Coordinación con otros profesionales
9. Evaluación

PARTE 5. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO EN SALAS DE ENTRENAMIENTO POLIVALENTES (S.E.P.)

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA AL OCIO Y A LAS ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

1. Desarrollo evolutivo
2. Sociología del ocio, y la actividad físico deportiva

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN SALA SEP

1. Conceptos relacionados con la prescripción del ejercicio de fuerza
2. Selección de los medios de entrenamiento más seguros para el cliente
3. Valoración y eliminación de factores de riesgo
4. Incorporación de programas para la mejora de la flexibilidad y amplitud de movimiento (ADM)
5. Equilibrio en el desarrollo de las capacidades físicas características del Fitness: potenciación de la elasticidad muscular y amplitud de movimientos
6. Desarrollo de los grandes grupos musculares
7. Equilibrio músculos agonistas-antagonistas
8. Interpretación y selección de los ejercicios adecuados a partir del programa de entrenamiento de referencia
9. Elección del orden de los distintos ejercicios
10. Interpretación y selección de los factores de entrenamientos adecuados: intensidad, volumen, densidad, carga de entrenamiento (carácter del esfuerzo, velocidad de ejecución, pausas de recuperación...) a partir del programa de entrenamiento de referencia

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN UNA SEP

1. Componentes del servicio de atención al cliente: cortesía, credibilidad, comunicación, accesibilidad, comprensión, profesionalismo, capacidad de respuesta, fiabilidad.
2. Concreción y organización de las sesiones a partir del programa de entrenamiento
3. Intervención, dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento en una SEP
4. Demostración, explicación y supervisión en la ejecución de las distintas actividades y ejercicios: elementos críticos de la técnica de ejecución-errores más frecuentes

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SEP

1. Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación del programa de entrenamiento en SE
2. Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento en SEP
3. Periodicidad de los controles

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SALUD Y MEDIDAS COMPLEMENTARIAS AL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

1. El estilo de vida. Concepto y tipos
2. Estilo de vida y salud: conceptos y componentes de la salud
3. Hábitos saludables- conductas protectoras de la salud
4. Hábitos no saludables.-conductas de riesgo para la salud
5. Salud percibida. Relación con el ejercicio físico
6. La relación trabajo/descanso
7. Aspectos psicológicos
8. Instrumentos de evaluación de la calidad de vida: cuestionarios y entrevistas
9. Medidas complementarias al programa de entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 6. MEDIDAS DE RECUPERACIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. Bases biológicas de la recuperación
2. Clasificación de medios y métodos de recuperación
3. Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos
4. Medios y métodos de recuperación, intra a inter sesión

UNIDAD DIDÁCTICA 7. NECESIDADES ESPECIALES EN RELACIÓN A LA AUTONOMÍA PERSONAL EN SEP

1. Tipologías más usuales de limitaciones en la autonomía personal
2. Interpretación y dinamización de programas de entrenamiento dirigidos a usuarios con necesidades especiales y/o limitaciones en su autonomía personal
3. Técnicas de comunicación para necesidades especiales