



FORMACIÓN ONLINE

Master de Formación Permanente en Actividad Física y Salud + 60 Créditos ECTS

ESIBE Formación Online

SOBRE ESIBE

ESIBE nace del afán por crear un punto de encuentro entre Europa, en concreto España y Latinoamérica.

A raíz de este reto, desarrollamos una nueva oferta formativa, marcada por ser en línea y unos contenidos de gran calidad que te permitirán obtener los conocimientos que necesitas para especializarte en tu campo.

Además, hemos diseñado para ti un campus con la última tecnología en sistemas de aprendizaje que recoge todos los materiales que te serán útiles en tu adquisición de nuevas competencias.

Las Titulaciones acreditadas por ESIBE pueden certificarse con la Apostilla (Certificación Oficial de Carácter Internacional que le da validez a las Titulaciones en más de 160 países de todo el mundo).

Hemos reinventado la formación online, de manera que nuestro alumnado puede acceder a la formación superando de forma flexible cada una de las acciones formativas con las que cubrimos todas las áreas del saber y, con la garantía de aprender las habilidades y conocimientos que realmente demandados en el mercado laboral.

Nuestro centro forma parte del grupo educativo Euroinnova, líder en el sector gracias a su contenido de calidad e innovadora metodología con 20 años de experiencia. ESIBE cuenta con el respaldo de INESEM, reconocida escuela de negocios Euroinnova, centro formativo con más de 300.000 alumnos de los cinco continentes. Además, ESIBE imparte formaciones avaladas por Universidades de prestigio como Universidad Nebrija, Universidad Europea Miguel de Cervantes o Universidad E-Campus.

No somos solo una escuela, somos el lugar ideal donde formarte.

ESIBE se basa en una metodología completamente a la vanguardia educativa

Master de Formación Permanente en Actividad Física y Salud + 60 Créditos ECTS



DURACIÓN:

1.500 horas



MODALIDAD:

Online



PRECIO:

A consultar

(Sujeto a política de becas)



CRÉDITOS:

60 ECTS

CENTRO DE FORMACIÓN:

ESIBE

Escuela Iberoamericana de Postgrado



Titulación

Doble Titulación:

- Titulación Universitaria en Master de Formación Permanente en Actividad Física y Salud expedida por la UNIVER-
SIDAD DE NEBRIJA con 60 Créditos Universitarios ECTS
- Titulación de Master de Formación Permanente en Actividad Física y Salud con 1500 horas expedida por EURO-
PEAN BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgra-
do por la Escuela Superior de Cualificaciones Profesionales



Objetivos

Este plan de estudios con título universitario en el área de las ciencias deportivas, ofrece los conocimientos adecuados para especializarse en uno de los sectores con mayor oferta de trabajo en la actualidad. Para ello, se establecen entre otros objetivos formativos:

- Establecer un acercamiento a los contenidos mínimos sobre salud deportiva.
- Reconocer la importancia de una buena alimentación en la práctica deportiva.
- Dirigir actividades de acondicionamiento físico aplicando metodologías específicas para su desarrollo en el contexto deportivo.
- Presentar los aspectos nutricionales de las proteínas, lípidos, hidratos de carbono, minerales y vitaminas.
- Conocer las necesidades nutricionales específicas de las personas que practican algún deporte.
- Conocer las capacidades físicas básicas para su entrenamiento y los factores que influyen en su desarrollo.
- Comprender el proceso de aprendizaje psicomotor para poder alcanzar su desarrollo.
- Analizar y manejar equipamientos específicos para la medida de la condición física y biológica comprobando su fiabilidad.
- Realizar en condiciones de seguridad pruebas de valoración de la condición física y biológica.
- Aplicar técnicas de obtención y cálculo de los datos e información obtenidos a partir de la realización de una batería de pruebas y cuestionarios, registrándolos en el modelo de ficha y soporte físico más adecuados.
- Conocer los aspectos básicos de la rehabilitación deportiva.
- Conocer cuáles son las lesiones deportivas más comunes y cuáles son los procesos y los tiempos de rehabilitación especializándose en las lesiones deportivas.

A quién va dirigido

El Master en Actividad Física y Salud dirigido a los profesionales del mundo deportivo y al sanitario y, a todas las personas interesadas en adquirir conocimientos relacionados con la salud deportiva, rehabilitación, entrenamiento deportivo o fisioterapia en este sector. Se dirige igualmente a estudiantes de estas ciencias que tengan interés en ampliar o desarrollar sus estudios consiguiendo un título de máster universitario con un gran reconocimiento internacional, que permita acceder con garantías al mercado de trabajo.

Para qué te prepara

Este Master en Actividad Física y Salud le prepara para desenvolverse de manera experta en el entorno del deporte especializándose en diversos métodos y técnicas para abarcar el máximo número de actividades posibles en este sector. Al completar tus estudios en el ámbito de las ciencias deportivas con un plan formativo adaptado a las demandas actuales del mercado de trabajo. Además, al completar este máster recibirás un título universitario con el que acreditar tu formación, con un reconocimiento a nivel internacional. Contacta con nosotros y solicita información detallada sobre nuestras becas y

metodología de estudio, el departamento de tutorización y orientación de estudiantes, el funcionamiento del campus

Salidas Laborales

Los conocimientos adquiridos a lo largo del plan de estudios de este máster universitario permiten a los estudiantes trabajo en áreas afines con las ciencias deportivas como son la dietética y nutrición orientada a deportistas, entrenac rehabilitación deportiva, etc..

Materiales Didácticos

El alumn@ recibe un email con las Claves de Acceso al CAMPUS VIRTUAL en el que va a poder accede el contenido didáctico, así como las evaluaciones, vídeos explicativos, etc. así como a contactar con el t línea quien le va a ir resolviendo cualquier consulta o duda que le vaya surgiendo tanto por email, chat, telefono, etc.

Formas de Pago

- Tarjeta,
- Paypal

Otros: Otras formas de pago adaptadas a cada país a través de la plataforma de pago Ebanx.

Llama al teléfono
(+34) 958 99 19 19 e infórmate
de los pagos a plazos sin
intereses que hay disponibles



Financiación

En ESIBE, tu aprendizaje es lo más importante. Por eso, hemos desarrollado contenidos, así como una innovadora en sistemas e-Learning con la que trabajarás para adquirir tus nuevos conocimientos con el nuestro claustro especializado en la materia. Te proporcionamos nociones imprescindibles para el desarrollo de tu actividad de tu ámbito.

Nuestro objetivo es convertirte en un profesional altamente cualificado, capaz de desempeñar las tareas de responsabilidad en el sector.

Nuestra Metodología

En ESIBE, tu aprendizaje es lo más importante. Por eso, hemos desarrollado contenidos, así como una plataforma innovadora e sistemas e-Learning con la que trabajarás para adquirir tus nuevos conocimientos con el respaldo de nuestro claustro especializado en la materia. Te proporcionamos nociones imprescindibles para el desarrollo de la actividad de tu ámbito. Nuestro objetivo es convertirte en un profesional altamente cualificado, capaz de desempeñar las tareas propias de un puesto de responsabilidad en el sector.



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/. 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.



Por qué estudiar en ESIBE



Formación en Línea

Organiza tu propio tiempo.



Apostilla de la Haya

Certifica tu titulación en países extranjeros.



Calidad Europea

Formación especializada.



Contenido Actualizado

Revisamos de forma continua nuestro temario.



Campus Virtual

Plataforma con los últimos desarrollos del sector e-Learning.



Amplia Oferta Formativa

Encuentra la formación que se adapta a ti.

Valores ESIBE



Compromiso

En ESIBE, nuestros alumnos son lo más importante y, comiences tu formación con nosotros estaremos a tu lado para lograr tu máximo desarrollo profesional y personal.



Excelencia

Nuestros contenidos son de máxima calidad, ofreciéndote una oportunidad única de formación y crecimiento que te permitan alcanzar puestos de gran responsabilidad en tu sector.



Unidad

Juntos, somos mucho más fuertes. Detrás de ESIBE hay un equipo multidisciplinar que suma sus fuerzas para conseguir sinergias que beneficien de forma directa a nuestros alumnos.



Adaptabilidad

Queremos facilitarte tu aprendizaje, por eso, tú marca tu propio ritmo.



Innovación

ESIBE se sustenta en una cultura con un carácter innovador y diferenciado, promoviendo el desarrollo y uso de nuevas tecnologías para el estudio y aprendizaje.



Flexibilidad

Tu tiempo es valioso para nosotros y, con el fin de que puedas compaginar tu formación, te proporcionamos la flexibilidad que necesitas, pudiendo realizar tu formación en cualquier momento del día.

Acreditaciones y Reconocimientos



Temario

PARTE 1. SALUD DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL CUERPO HUMANO

1. Anatomía
 - 1.- Posición anatómica
 - 2.- Conceptos clave: planimetría, ejes del cuerpo, simetría y epónimos
 - 3.- Tipos constitucionales del cuerpo humano
 - 4.- Clasificación de la anatomía
2. Sistemas y aparatos de la anatomía humana
 - 1.- Sistema óseo y funciones
 - 2.- Aparato respiratorio
 - 3.- Sistema cardiovascular
 - 4.- Aparato digestivo
 - 5.- Aparato renal
 - 6.- Sistema endocrino
 - 7.- Sistema nervioso
 - 8.- La piel

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

1. Miología
2. Tejidos Musculares: liso, esquelético y cardiaco
 - 1.- Movimientos musculares
3. Características del tejido muscular

- 1.- Regeneración del tejido muscular
- 4.El Músculo Esquelético
 - 1.- Clasificación de los músculos esqueléticos según: forma, acción y función
 - 2.- Acción muscular sobre el esqueleto
- 5.Uniones musculares
- 6.Tono y fuerza muscular
 - 1.- Tono muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

- 1.Fundamentación teórica
- 2.Gasto calórico
- 3.Nutrientes en el deporte
 - 1.- Hidratos de carbono
 - 2.- Grasas
 - 3.- Proteínas
 - 4.- Agua y electrolitos
 - 5.- Micronutrientes

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

- 1.Lesiones deportivas. Concepto
- 2.-Prevención de las lesiones deportivas
 - 1.- Tratamiento de las lesiones deportivas
- 3.Lesiones en extremidades inferiores
 - 1.- Lesiones en la pierna
 - 2.- Lesiones en el pie
 - 3.- Lesiones en el muslo
 - 4.- Lesiones en la rodilla
- 4.Lesiones en extremidades superiores y tronco
 - 1.- Lesiones en extremidad superior
 - 2.- Lesiones en hombro
- 5.Lesiones en los niños
 - 1.- Lesiones más frecuente en los niños/as
- 6.Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
 - 1.- Tratamiento ortopédico de las lesiones
 - 2.- Vendaje funcional y distintas aplicaciones deportivas
 - 3.- Lesiones de la piel causadas por las prácticas deportivas
 - 4.- Hidrología médica y terapias naturales complementarias

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL MASAJE

- 1.Introducción a la historia del masaje
 - 1.- De Egipto al Islam
 - 2.- Desde la Edad Media al Siglo XX

2. Introducción al masaje deportivo
 - 1.- Técnicas de manipulación empleadas en la realización de masajes
3. Etapas para la aplicación de un masaje deportivo
 - 1.- Claves para el masaje deportivo
4. Gimnasia para el masaje. Quiroginmasia
5. Efectos fisiológicos del masaje
 - 1.- Estiramientos miofasciales en el deporte
6. Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje
 - 1.- Indicaciones del masaje
 - 2.- Contraindicaciones del masaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TIPOS DE MASAJES

1. El masaje
 - 1.- Masaje de calentamiento
 - 2.- Masaje de intracompetición
 - 3.- Masaje de restauración o postcompetición
 - 4.- Masaje de entrenamiento o intersemana
 - 5.- Masaje como parte de un programa de fisioterapia en las lesiones
2. Automasaje en el deportista
3. Masaje ruso
4. Reflexoterapia podal en el deportista
 - 1.- Beneficios de la reflexiología podal
 - 2.- Contraindicaciones de la reflexiología podal
5. Drenaje linfático manual
 - 1.- Técnicas básicas en el drenaje linfático
6. Crioterapia, criomasaje y criocinética
 - 1.- Efectos fisiológicos
 - 2.- Indicaciones y contraindicaciones
 - 3.- Formas de aplicación
7. Criomasaje y Criocinética
 - 1.- Aplicación de criomasaje
 - 2.- Indicaciones del criomasaje
 - 3.- Contraindicaciones del criomasaje
 - 4.- Criocinética
8. Shiatsu. Masaje japonés
 - 1.- Beneficios del tratamiento con shiatsu

UNIDAD DIDÁCTICA 7. VENDAJES

1. Vendaje funcional
 - 1.- Técnicas del vendaje funcional
 - 2.- Indicaciones y contraindicaciones del vendaje funcional

- 3.- Propiedades del vendaje funcional
- 2. Tipos de vendajes funcionales
 - 1.- Vendajes funcionales: hombro y codo
 - 2.- Vendajes funcionales: muñeca
 - 3.- Vendajes funcionales: tronco
 - 4.- Vendajes funcionales: muslo y rodilla
 - 5.- Vendajes funcionales tobillo y pie
- 3. Otros vendajes
 - 1.- Vendajes neuromuscular
 - 2.- Vendaje en el paciente con linfedema
 - 3.- Vendaje en el paciente amputado

UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLA

- 1. Anatomía y biomecánica de la rodilla
 - 1.- Exploraciones físicas en la rodilla
- 2. Resonancia magnética de partes blandas de la rodilla
- 3. Lesiones en la rodilla
 - 1.- Reumatismos de partes blandas en la rodilla
 - 2.- Rehabilitación de lesiones de la rodilla
 - 3.- Osteopatía
- 4. Electroestimulación en la articulación de la rodilla
- 5. Rehabilitación del miembro inferior en medio acuático

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- 1. Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y condición física
 - 1.- Actividad física
 - 2.- Ejercicio físico
 - 3.- Condición física
- 2. Beneficios de la actividad física
 - 1.- Componentes de la actividad física
- 3. Efectos de la actividad física y la alimentación
 - 1.- Efectos sobre la obesidad
 - 2.- Efectos sobre la diabetes
 - 3.- Efectos sobre la hipertensión arterial
- 4. Cineantropometría
 - 1.- La antropometría
- 5. Ayudas ergogénicas
 - 1.- Características

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

- 1. Reanimación cardiopulmonar
- 2. Lesiones por frío y el calor (Congelación e Hipotermia)

- 1.- Congelación
- 2.- Hipotermia
3. Calambre, agotamiento y golpe de calor
 - 1.- Calambres por el calor
 - 2.- Agotamiento por el calor
 - 3.- Golpe de calor

PARTE 2. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

1. Concepto de bromatología
2. Concepto de alimentación
3. Concepto de nutrición
4. Concepto de alimento
5. Concepto de nutriente
6. Concepto de dietética
7. Concepto de dieta
8. Concepto de ración
9. Concepto de dietista-nutricionista
10. Concepto de salud
11. Concepto de enfermedad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de nutrientes
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

1. Conceptos básicos
2. Anatomía y fisiología del aparato digestivo
3. Proceso de la digestión

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

1. Transformaciones energéticas celulares
2. Unidades de medida de la energía
3. Necesidades energéticas del adulto sano
4. Valor calórico de los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

1. Definición y generalidades
2. Clasificación
3. Funciones
4. Metabolismo de los hidratos de carbono

5.La fibra dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

- 1.Definición y generalidades
- 2.Funciones
- 3.Distribución
- 4.Clasificación
- 5.Metabolismo lipídico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

- 1.Definición y generalidades
- 2.Aminoácidos
- 3.Proteínas
- 4.Metabolismo de las proteínas
- 5.Necesidades de proteínas
- 6.Valor proteico de los alimentos
- 7.Enfermedades relacionadas con las proteínas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS

- 1.Introducción
- 2.Funciones
- 3.Clasificación
- 4.Necesidades reales y complejos vitamínicos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES

- 1.Introducción
- 2.Clasificación
- 3.Características generales de los minerales
- 4.Funciones generales de los minerales

UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

- 1.Introducción y características del agua
- 2.El agua en el cuerpo humano
- 3.Recomendaciones sobre el consumo de agua
- 4.Trastornos relacionados con el consumo de agua
- 5.Contenido de agua en los alimentos

MÓDULO 2. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MILOGÍA APLICADA

- 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 2. 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 3. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

- 1.Introducción a la fisiología del ejercicio
- 2.Ejercicio físico
- 3.Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
- 4.La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE

- 1.Introducción
- 2.Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
- 3.Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
- 4.Reposición de líquidos y electrolitos
- 5.Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
- 6.Bebidas para deportistas
- 7.Efectos de la hipertermia y la deshidratación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

- 1.Concepto
- 2.Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
- 3.Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
- 4.Vitaminas y minerales
- 5.Bicarbonato y otros tampones
- 6.Otras ayudas ergogénicas
- 7.Dopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. 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 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

- 1.Actividad física en la niñez

- 2.Actividad física en la adolescencia
- 3.Actividad física en la edad adulta
- 4.Actividad física en la tercera edad

PARTE 3. ENTRENADOR DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

- 1.Conceptos generales
- 2.Logro y mantenimiento de la salud

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

- 1.Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
- 2.El sistema muscular
- 3.Articulaciones y movimiento
- 4.Los tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

- 1.Fisiología muscular y sistemas energéticos
- 2.Fisiología cardio-circulatoria
- 3.Fisiología respiratoria
- 4.El sistema nervioso

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

- 1.Resistencia
- 2.Fuerza
- 3.Velocidad
- 4.Flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO

- 1.El esquema corporal
- 2.El proceso de lateralización
- 3.Coordinación
- 4.Equilibrio
- 5.Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
- 6.Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 6. 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 7. PROGRAMA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. INICIACIÓN DEPORTIVA

- 1.Deportes individuales
- 2.Deportes colectivos
- 3.Técnicas en el deporte colectivo. El juego y el deporte
- 4.Tipos de juegos
- 5.El juego como método de enseñanza
- 6.Iniciación deportiva
- 7.Tipos de juegos para la iniciación deportiva
- 8.Juegos de iniciación para deportes de equipo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

- 1.Atlletismo
- 2.Natación
- 3.Bádminton
- 4.Judo
- 5.Tenis
- 6.Gimnasia rítmica
- 7.Gimnasia artística
- 8.Aerobic
- 9.Voleibol
- 10.Baloncesto
- 11.Fútbol
- 12.Balonmano

UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL USO DE MATERIALES E INSTALACIONES DEPORTIVAS

- 1.Normas elementales de seguridad e higiene en la utilización del material e instalación
- 2.Mantenimiento para la seguridad e higiene de las diferentes instalaciones
- 3.La legislación relacionada con las instalaciones deportivas

UNIDAD DIDÁCTICA 11. 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 lesiones 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

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

- 1.Introducción a los primeros auxilios
- 2.Ahogamientos
- 3.Pérdida de conciencia
- 4.Crisis cardíacas
- 5.Crisis convulsivas
- 6.Hemorragias
- 7.Heridas
- 8.Las fracturas y luxaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 13. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE

- 1.Ética profesional
- 2.Claves para el éxito

PARTE 4. APLICACIÓN DE TEST, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS PARA LA VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONA

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 DIDÁCTICA 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 BATE 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

PARTE 6. 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 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 entrenar (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, profesionalidad, 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 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 SEP
- 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 SI

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 limitación personal
3. Técnicas de comunicación para necesidades especiales

PARTE 7. REHABILITACIÓN DEPORTIVA

MÓDULO 1. PATOLOGÍAS ESPECÍFICAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

1. Exploración
2. Tipos de enfermedades

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

1. Exploración
2. Tipos de patologías
3. Cirugía del corazón

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENFERMEDADES VASCULARES

1. Exploración y anamnesis
2. Tipos de patologías

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

1. Enfermedad de Crohn
2. Colitis ulcerosa
3. Estreñimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PATOLOGÍAS TRAUMATOLÓGICAS I

1. Bases terapéuticas en traumatología
2. Fundamentos del tratamiento de fracturas
3. Fracturas de las extremidades superiores
4. Fracturas en codo y antebrazo
5. Fracturas de brazo y hombro

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PATOLOGÍAS TRAUMÁTICAS II

1. Patologías en la articulación del pie y la pierna
2. Fracturas de pierna y rodilla
3. Muslo y articulación de la cadera
4. Pelvis

- 5.Columna vertebral
- 6.El Tórax
- 7.Pediatría

MÓDULO 2. TÉCNICAS Y MÉTODOS

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EXPLORACIÓN Y TÉCNICAS BÁSICAS

- 1.La exploración
- 2.Técnicas básicas en fisioterapia
- 3.Otras técnicas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICAS ESPECIALES I

- 1.Actividades de la vida diaria
- 2.Técnica Alexander
- 3.Biofeedback
- 4.Concepto Bobath
- 5.Enfermedades funcionales del aparato motor según Brügger
- 6.Ejercitación del tronco según Brunkow
- 7.Terapia craneosacral
- 8.Cyriax
- 9.Eutonía según G. Alexander
- 10.Feldenkrais

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS ESPECIALES II

- 1.Relajación muscular progresiva de Jacobson
- 2.Cinemática funcional de Klein Vogelbach
- 3.Maitland
- 4.McKenzie
- 5.Terapia manual ortopédica
- 6.Facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP)
- 7.Psicomotricidad
- 8.Educación de la espalda
- 9.Terapia resolutive de Schaarschuch - Haase
- 10.Barra de suspensión o jaula de Rocher
- 11.Terapia tridimensional de la escoliosis
- 12.Equitación terapéutica
- 13.Vojta

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TERAPIA MASAJÍSTICA Y DE ZONAS REFLEJAS

- 1.Fundamentos de la terapia masajística
- 2.Tipos de masaje

UNIDAD DIDÁCTICA 11. HIDROTERAPIA, TERMOTERAPIA Y CRIOTERAPIA

- 1.Hidroterapia
- 2.Termoterapia

3.Crioterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 12. MOVILIZACIONES

- 1.Movimiento
- 2.La parada
- 3.Movimiento y parada

UNIDAD DIDÁCTICA 13. TECNOLOGÍA SANITARIA

- 1.Laserterapia
- 2.Electroterapia
- 3.Ultrasonido
- 4.Magnetoterapia

MÓDULO 3. KINESIOTERAPIA

UNIDAD DIDÁCTICA 14. EXPLORACIÓN Y TÉCNICAS BÁSICAS EN KINESIOTERAPIA

- 1.Exploración y exámenes
- 2.Técnicas

UNIDAD DIDÁCTICA 15. TÉCNICAS ESPECIALES EN KINESIOTERAPIA

- 1.Técnicas de fortalecimiento o desarrollo muscular
- 2.Técnicas de movilización
- 3.Técnicas de reeducación propioceptiva
- 4.Método de Frenkel
- 5.Técnicas vertebrales
- 6.Kinesioterapia respiratoria
- 7.Técnicas especiales de masaje
- 8.Técnicas de relajación
- 9.Psicomotricidad o terapia psicomotriz
- 10.Reeducación mandibulofacial

UNIDAD DIDÁCTICA 16. KINESIOTERAPIA Y TRAUMATISMOS

- 1.Traumatismos

UNIDAD DIDÁCTICA 17. KINESIOTERAPIA Y REUMATOLOGÍA

- 1.Reumatología

UNIDAD DIDÁCTICA 18. KINESIOTERAPIA, ORTOPEDIA Y PATOLOGÍAS CARDIOVASCULARES Y RESPI

- 1.Ortopedia
- 2.Patología cardiovascular
- 3.Patología respiratoria

MÓDULO 4. REHABILITACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 19. FUNDAMENTOS DE LA REHABILITACIÓN

- 1.La rehabilitación como especialidad médica
- 2.La discapacidad
- 3.Epidemiología de la discapacidad

UNIDAD DIDÁCTICA 20. TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN I

1. Infiltraciones intraarticulares y musculares
2. Terapia ocupacional
3. Ayudas técnicas

UNIDAD DIDÁCTICA 21. TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN II

1. Medios auxiliares
2. Ortesis
3. Prótesis
4. Cuidado mediante silla de ruedas
5. Iniciación a la autonomía
6. Vendajes

UNIDAD DIDÁCTICA 22. PRINCIPALES PATOLOGÍAS SUSCEPTIBLES DE REHABILITACIÓN (I)

1. Artritis
2. Mano reumática
3. Conservación de la artrosis
4. Osteoporosis
5. Fracturas

UNIDAD DIDÁCTICA 23. PRINCIPALES PATOLOGÍAS SUSCEPTIBLES DE REHABILITACIÓN (II)

1. Fibromialgia
2. Dolor cervical
3. Dolor lumbar
4. Dolores en hombros, codos, muñecas, manos, rodillas, tobillos y pies

PARTE 8. PROYECTO FIN DE MÁSTER