

Master en Dirección y Programación en Salas de Entrenamiento Polivalente



ÍNDICE

1 | Somos Educa Business School

2 | Rankings

3 | Alianzas y acreditaciones

4 | By EDUCA EDTECH Group

5 | Metodología LXP

6 | Razones por las que elegir Educa Business School

7 | Programa Formativo

8 | Temario

9 | Contacto

SOMOS EDUCA BUSINESS SCHOOL

EDUCA Business School es una institución de formación online especializada en negocios. Como miembro de la Comisión Internacional de Educación a Distancia y con el prestigioso Certificado de Calidad AENOR (normativa ISO 9001) nuestra institución se distingue por su compromiso con la excelencia educativa.

Nuestra **oferta formativa**, además de **satisfacer las demandas del mercado laboral** actual, puede bonificarse como formación continua para el personal trabajador, así como ser homologados en Oposiciones dentro de la Administración Pública. Las titulaciones de EDUCA Business School se pueden certificar con la Apostilla de La Haya dotándolos de validez internacional en más de 160 países.

Más de

18

años de
experiencia

Más de

300k

estudiantes
formados

Hasta un

98%

tasa
empleabilidad

Hasta un

100%

de financiación

Hasta un

50%

de los estudiantes
repite

Hasta un

25%

de estudiantes
internacionales

RANKINGS DE EDUCA BUSINESS SCHOOL

Educa Business School se engloba en el conjunto de EDUCA EDTECH Group, que ha sido reconocido por su trabajo en el campo de la formación online.

Todas las entidades bajo el sello EDUCA EDTECH comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación. Gracias a ello ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.



ALIANZAS Y ACREDITACIONES



FONDO
SOCIAL
EUROPEO



BY EDUCA EDTECH

Educa Business School es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas instituciones educativas de formación online. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.



ONLINE EDUCATION



METODOLOGÍA LXP

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUCA BUSINESS SCHOOL

1. FORMACIÓN ONLINE ESPECIALIZADA

Nuestros alumnos acceden a un modelo pedagógico innovador **de más de 20 años de experiencia educativa con Calidad Europea.**



2. METODOLOGÍA DE EDUCACIÓN FLEXIBLE

Con nuestra metodología estudiarán **100% online** y nuestros alumnos/as tendrán acceso los 365 días del año a la plataforma educativa.



3. CAMPUS VIRTUAL DE ÚLTIMA TECNOLOGÍA



Contamos con una **plataforma avanzada** con material adaptado a la realidad empresarial, que fomenta la participación, interacción y comunicación con alumnos de distintos países.

4. DOCENTES DE PRIMER NIVEL

Nuestros docentes están acreditados y formados en **Universidades de alto prestigio en Europa**, todos en activo y con una amplia experiencia profesional.



5. TUTORÍA PERMANENTE



Contamos con un **Centro de Atención al Estudiante CAE**, que brinda atención personalizada y acompañamiento durante todo el proceso formativo.

6. DOBLE MATRICULACIÓN

Algunas de nuestras acciones formativas cuentan con la llamada **Doble matriculación**, que te permite obtener dos formaciones, ya sean de masters o curso, al precio de una.



Master en Dirección y Programación en Salas de Entrenamiento Polivalente



DURACIÓN
600 horas



**MODALIDAD
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO
PERSONALIZADO**

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



EDUCA BUSINESS SCHOOL

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas
expide el presente título propio

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con número de documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre del curso

con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de Educa Business School.

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX/XXXX/XXXXXX.

Con una calificación XXXXXXXXXXXXXXXX.

Y para que conste expido la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

Firma del Alumno/a
NOMBRE ALUMNO/A

La Dirección Académica
NOMBRE DE AREA MANAGER



Con Examen Convulsivo, Categoría Profesional del Consejo Profesional y Social de la INECCO (Bom. Resolución 6046)

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.

Para qué te prepara

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.

A quién va dirigido

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.).

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. Analisis del contesto de intervencion:
3. Mercadotecnia deportivo-recreativa:
4. Diseno de la Planificacion de eventos en el ambito del Fitness:

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

1. Promocion e informacion:
2. Circulación de personas y materiales.
3. Habilitación de instalaciones y recursos materiales.
4. Seleccin y coordinacion de recursos humanos en la organizacion de eventos en el ambito del Fitness:
5. Dinamizacion de eventos en el ambito del Fitness seco y acuatico:
6. Tecnicas e instrumentos para la evaluacion de proyectos de animacion:
7. Aplicacion de las normas y medidas de seguridad y prevencion en el desarrollo de eventos en el ambito del Fitness:

PARTE 2. PROGRAMACIÓN Y CORR DINACIÓN 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 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 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

