

Máster en Gestión de Programas Fitness y Bienestar + Titulación universitaria



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.



Máster en Gestión de Programas Fitness y Bienestar + Titulación universitaria



DURACIÓN
1500 horas



**MODALIDAD
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO
PERSONALIZADO**



CREDITOS
8 ECTS

Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Máster en Gestión de Programas Fitness y Bienestar con 1500 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 - Título Propio de Monitor de Musculación y Fitness expedida por la Universidad Europea Miguel de Cervantes acreditada con 8 ECTS Universitarios (Curso Universitario de Especialización de la Universidad Europea Miguel de Cervantes)



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 XXXXXXXXXXXXX.

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 el aval de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes de la Junta de Andalucía y el aval de la UNED (Plan Propio de Grado)



Descripción

En un mundo donde la salud y el bienestar son prioridades crecientes, el Máster en Gestión de Programas Fitness y Bienestar se presenta como una oportunidad única para destacar en un sector en pleno auge. Con una demanda laboral en constante crecimiento, este máster te capacita para liderar y diseñar programas innovadores en fitness y wellness, abarcando desde la programación de actividades dirigidas hasta la organización de eventos. A través de un enfoque integral, adquirirás habilidades en entrenamiento personal, nutrición deportiva y prevención de lesiones, esenciales para convertirte en un experto en el ámbito del fitness. Además, al ser un programa online, tendrás la flexibilidad de aprender a tu ritmo, sin sacrificar la calidad educativa. Únete a la revolución del bienestar y posiciona tu carrera en la vanguardia del sector.

Objetivos

- Desarrollar programas fitness adaptados a la salud y actividad física. - Evaluar la condición física y motriz para optimizar entrenamientos. - Diseñar programas de entrenamiento personalizados en fitness acuático. - Crear actividades dirigidas de fitness con soporte musical. - Planificar y evaluar programas fitness-wellness de forma integral. - Aplicar conocimientos de anatomía y fisiología al entrenamiento. - Integrar dietética y nutrición en programas de musculación.

Para qué te prepara

El Máster en Gestión de Programas Fitness y Bienestar está diseñado para profesionales del sector del deporte y la salud, como entrenadores personales, monitores de musculación, instructores de ciclo

indoor y especialistas en nutrición deportiva, que deseen profundizar en planificación de programas fitness, técnicas de motivación y actualización en anatomía y fisiología del movimiento.

A quién va dirigido

Este máster te capacita para diseñar y gestionar programas de fitness y bienestar, integrando conocimientos en anatomía, fisiología, nutrición y prevención de lesiones. Aprenderás a motivar y guiar a tus clientes en actividades dirigidas, desde el fitness acuático hasta el ciclo indoor, y a crear entrenamientos personalizados que fomenten la salud y el bienestar. Al finalizar, serás capaz de planificar, programar y evaluar programas efectivos, adaptándolos a las necesidades individuales y colectivas.

Salidas laborales

'- Director de programas fitness-wellness - Entrenador personal especializado - Coordinador de actividades dirigidas - Instructor de fitness acuático y colectivo - Monitor de musculación y fitness - Profesor de pilates en todos los niveles - Instructor de ciclo indoor - Asesor en nutrición deportiva - Organizador de eventos fitness - Consultor de bienestar integral

TEMARIO

PARTE 1. DIRECCIÓN DE PROGRAMAS FITNESS-WELLNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA EN EL FITNESS

1. Concepto de Fitness
2. Concepto de wellness, evolución del Fitness al wellness
3. Adaptación funcional a la actividad física
4. Metabolismo energético
5. Adaptación cardiovascular
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. MOTIVACIONES E INTERESES EN EL ÁMBITO DEL FITNESS-WELLNESS

1. Fundamentos en el ámbito del fitness-wellness
2. Beneficios en la práctica de actividades físicas
3. Efectos psicológicos y sociales del fitness sobre la salud
4. Desarrollo de capacidades psicosociales a través del fitness-wellness

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL ENTRENADOR PERSONAL

1. Concepto de entrenador personal
2. Funciones básicas del entrenador personal
3. Áreas de desarrollo del entrenador personal
4. Perfil de cliente
5. Claves para el éxito del entrenador personal

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN FITNESS-WELLNESS

1. Introducción a las actividades dirigidas
2. Importancia de la sesión
3. Tipología de actividades dirigidas

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PROGRAMACIÓN EN ACTIVIDADES DE FITNESS

1. Concepto de programación
2. Elementos de la programación
3. Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del fitness

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMAS ESPECÍFICOS DE ENTRENAMIENTO EN FITNESS ACUÁTICO

1. Elaboración-progresión secuencial de cada tipo de actividad
2. Programas cardiovasculares con aparatos o máquinas auxiliares para la mejora cardiovascular
3. Programas cardiovasculares con actividades derivadas de modalidades con música
4. Programas de tonificación o de intervalos
5. Programas de propiocepción postural y dominio del movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

1. Fundamentos - marco teórico
2. Elementos de la programación
3. Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del Fitness colectivo con soporte musical

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PROGRAMAS ESPECÍFICOS DE ENTRENAMIENTO EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

1. Elaboración - progresión secuencial de cada tipo de actividad
2. Programas cardiovasculares con aparatos y/o máquinas auxiliares para la mejora cardiovascular
3. Programas cardiovasculares con actividades derivadas del Aeróbic o la danza
4. Programas de tonificación o de intervalos
5. Programas de propiocepción postural y dominio del movimiento, basadas en las gimnasias suaves
6. La sesión de entrenamiento
7. Progresión coreográfica en la sesión de entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PLANIFICACIÓN, PROGRAMACIÓN Y EVALUACIÓN DE PROGRAMAS FITNESS-WELLNESS

1. La planificación
2. La evaluación
3. La sesión
4. Creación de hábitos saludables dentro del programa fitness-wellness

UNIDAD DIDÁCTICA 11. ORGANIZACIÓN, DINAMIZACIÓN DE EVENTOS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

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. MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

MÓDULO 1. ASPECTOS TEÓRICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
2. Fundamentos anatómicos del movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. Articulaciones y movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético
2. ATP (Adenosina Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
2. Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

1. Introducción

2. Nutrición y salud
3. Necesidad de nutrientes
4. Hidratación y rendimiento deportivo
5. Las ayudas ergogénicas
6. Elaboración de dietas

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS. INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO

1. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
2. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
3. Medición y evaluación de la condición física
4. Calentamiento y enfriamiento
5. Técnicas de relajación y respiración
6. Entrenamiento de la flexibilidad
7. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
8. Entrenamiento muscular
9. Entrenamiento de la fuerza
10. El desentrenamiento
11. Conducta de higiene en el entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 8. 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 lesionas 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 9. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

1. Introducción a los Primeros Auxilios
2. Actuaciones en primeros auxilios
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

ANEXO 1. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

MÓDULO 2. RECURSOS PRÁCTICOS DE TONIFICACIÓN DIRIGIDA

1. Introducción
2. Calentamiento
3. Cuádriceps
4. Pectorales
5. Espalda

6. Bíceps
7. Lumbos
8. Hombros
9. Abdominales
10. Estiramientos

PARTE 3. MONITOR DE PILATES

MÓDULO 1. MONITOR DE PILATES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HISTORIA DEL PILATES

1. Origen del Método Pilates
 1. - Introducción del Método Pilates en España
2. Fundamentos y principios del Pilates
 1. - Principios
 2. - Fundamentos teóricos
3. Beneficios del Método Pilates
 1. - ¿Para quién está destinado?
4. Conceptos y bases

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO EN EL PILATES

1. Introducción a la fisioterapia
 1. - Mecánica del movimiento
 2. - Mecánica de líquidos y gases
2. Fundamentos anatómicos del movimiento
 1. - Planos, ejes y articulaciones
 2. - Fisiología del movimiento
 3. - Preparación y gasto de la energía

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA ÓSEO

1. Morfología y fisiología ósea
 1. - Morfología
 2. - Fisiología
2. División del esqueleto
3. Desarrollo óseo
 1. - Crecimiento óseo
4. Composición del sistema óseo
 1. - Columna vertebral
 2. - Tronco
 3. - Extremidades
 4. - Cartílagos
 5. - Esqueleto apendicular
5. Articulaciones y movimiento
 1. - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
 2. - Articulación de la rodilla
 3. - Articulación coxo-femoral

4. - Articulación escapulo humeral

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL SISTEMA MUSCULAR

1. Fisiología muscular
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Ligamentos
 1. - Longitudinal anterior y posterior
 2. - Ligamentos amarillos
 3. - Ligamento supraespinoso y ligamento nugal
 4. - Ligamentos interespinosos
5. Musculatura dorsal
 1. - Grupo superficial de músculos dorsales
 2. - Grupo intermedio de los músculos de la región dorsal
 3. - Grupo profundo de los músculos de la región dorsal
6. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SISTEMA RESPIRATORIO

1. El sistema respiratorio
 1. - Fosas nasales
 2. - Faringe, laringe y tráquea
 3. - Tracto respiratorio inferior
 4. - El diafragma
2. Fisiología de la respiración
 1. - Ventilación pulmonar
 2. - Respiración celular
 3. - Intercambio gaseoso

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EJERCICIOS EN PILATES

1. Sesiones de Pilates
2. Modalidades del Método Pilates
 1. - Pilates Mat Work
 2. - Pilates con máquina
3. Evaluación postural
4. Ejercicios prepilates
 1. - Calentamiento
 2. - Estiramientos
 3. - Respiración
 4. - Relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 7. CASOS ESPECIALES

1. Embarazadas
2. Artrosis
3. Osteoporosis
4. Ciática

5. La columna vertebral
 1. - Hiperlordosis cervical
 2. - Hiperlordosis lumbar
 3. - Hipercifosis
 4. - Escoliosis
6. Diabetes

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1. Conceptos: Salud, enfermedad, alimentación y nutrición
2. Conceptos asociados
3. Clasificación de los alimentos
 1. - Según su composición
 2. - Según su función
4. Clasificación de los nutrientes
5. Necesidades de nutrientes: Pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES Y PREVENCIÓN

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
 1. - Introducción
 2. - Lesiones deportivas más frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PERFIL DEL MONITOR DE PILATES Y SU TRATO CON EL CLIENTE

1. El monitor de Pilates
 1. - Habilidades y características personales
 2. - Código ético
2. Capacidades del monitor de Pilates
 1. - Capacidades funcionales
 2. - Capacidades personales
3. Comunicación entre el monitor y el cliente
4. Claves para el éxito del monitor de Pilates
 1. - Motivación
 2. - Autoestima y autoconcepto
 3. - Autoconfianza
 4. - Actitud positiva

MÓDULO 2. CURSO MULTIMEDIA PILATES BÁSICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PALABRAS CLAVE

1. Palabras Clave. Parte I
2. Palabras Clave. Parte II

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL

1. La respiración
2. Control pélvico
3. Control escapular
4. Elongación axial

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS BÁSICOS PARA PRINCIPIANTES

1. Hundred (El cien)
2. Half Roll Down (Rodar hasta la mitad)
3. Single Leg Strech (Extensión individual de pierna)
4. Double Leg Strech (Estiramiento doble de piernas)
5. Scissors (Tijeras)
6. Lower Lift (Elevaciones de piernas)
7. Criss - Cross (Cruces de piernas)
8. Spine Stretch (Estiramiento de la columna)
9. Swan Prep (Preparación al cisne)
10. Side Kick (Serie de patadas laterales)

MÓDULO 3. CURSO MULTIMEDIA PILATES AVANZADO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL NIVEL AVANZADO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CALENTAMIENTO

1. Movilidad articular
2. Brazos y hombros
3. Mitad inferior

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS AVANZADOS

1. Hundred
2. Half Roll Down
3. One Leg Circle
4. Single Leg Stretch
5. Double Leg Stretch
6. Scissors
7. Lower Lift
8. Criss Cross
9. Spine Stretch
10. Open Leg Rocker
11. Swan
12. Swimming
13. Side Kick

14. Teaser
15. Side Bend
16. Push Ups

PARTE 4. INSTRUCTOR DE CICLO INDOOR

MÓDULO 1. ASPECTOS TEÓRICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS

1. Huesos
2. Generalidades

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS ARTICULACIONES DEL CUERPO HUMANO

1. Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-peroneo Astragalina
2. Articulación de la rodilla
3. Articulación coxo-femoral
4. Articulación espacio humeral

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ELEMENTOS DEL APARATO LOCOMOTOR

1. Teoría psicocinética
2. El movimiento
3. Las articulaciones
4. El esqueleto humano
5. Los músculos
6. Las acciones musculares más usuales

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FUNCIONAMIENTO DEL METABOLISMO

1. Introducción al metabolismo y al sistema aeróbico y anaeróbico de aporte de Energía
2. Historia
3. Investigación y manipulación
4. Biomoléculas principales
5. Catabolismo
6. Anabolismo
7. Xenobióticos y metabolismo reductor
8. Homeostasis: regulación y control
9. Termodinámica de los organismos vivos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. INTRODUCCIÓN AL CICLO-INDOOR. (SPINNING)

1. Consideraciones generales
2. El instructor
3. La bicicleta
4. La sala donde realizar Ciclo-Indoor
5. Ventajas y desventajas de la práctica del Ciclo-Indoor

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LAS SESIONES DE CICLO-INDOOR

1. ¿Cómo realizar una sesión de Ciclo-Indoor?

UNIDAD DIDÁCTICA 7. REACCIÓN DEL CUERPO ANTE EL EJERCICIO FÍSICO

1. Utilización de sustratos metabólicos durante el ejercicio físico
2. Hidratos de carbono
3. Lípidos
4. Proteínas
5. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 8. CONOCIMIENTO BÁSICO PARA UN CORRECTO ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
3. Factores que intervienen en el entrenamiento de la condición física
4. Recomendaciones para iniciar un entrenamiento de actividad física dirigido a la mejora de la salud

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

1. Conceptos generales
2. Necesidad de nutrientes
3. Coste energético
4. La mujer y el deporte
5. Deshidratación y rendimiento físico
6. Bebidas para deportistas
7. La cocina y el deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES Y PREVENCIÓN EN EL CICLO-INDOOR

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas más frecuentes
6. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
7. Aspectos a considerar para una práctica segura en Ciclo-Indoor

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Paro cardiorrespiratorio
3. Hemorragias
4. Heridas
5. Quemaduras
6. Cuerpos Extraños
7. Intoxicaciones

MÓDULO 2. FORMACIÓN PRÁCTICA: CICLO INDOOR (VIDEOS INTERACTIVOS)

1. Introducción
2. La bicicleta
3. El instructor
4. Análisis motor
5. Estructura de la clase

PARTE 5. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA 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

