



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

**Curso de Monitor de Entrenamiento Funcional de Alto Rendimiento +
Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Doble Titulación + 8
Créditos ECTS)**





Elige aprender en la escuela
líder en formación online

ÍNDICE

1 | Somos Euroinnova

2 | Rankings

3 | Alianzas y acreditaciones

4 | By EDUCA EDTECH Group

5 | Metodología LXP

6 | Razones por las que elegir Euroinnova

7 | Financiación y Becas

8 | Métodos de pago

9 | Programa Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

SOMOS EUROINNOVA

Euroinnova International Online Education inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiantes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminentemente práctica.

Nuestra visión es ser **una institución educativa online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.

Más de

19

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

[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



Desde donde quieras y como quieras,
Elige Euroinnova



QS, sello de excelencia académica
Euroinnova: 5 estrellas en educación online

RANKINGS DE EUROINNOVA

Euroinnova International Online Education ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias por su apuesta de **democratizar la educación** y apostar por la innovación educativa para **lograr la excelencia**.

Para la elaboración de estos rankings, se emplean **indicadores** como la reputación online y offline, la calidad de la institución, la responsabilidad social, la innovación educativa o el perfil de los profesionales.



[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

ALIANZAS Y ACREDITACIONES



Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

BY EDUCA EDTECH

Euroinnova 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



Ver en la web

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.



Programas
PROPIOS
UNIVERSITARIOS
OFICIALES

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EUROINNOVA

1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia.**
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan.**
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

3. Nuestra Metodología



100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

4. Calidad AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial y una imprenta digital industrial**.

FINANCIACIÓN Y BECAS

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

25% Beca
ALUMNI

20% Beca
DESEMPLEO

15% Beca
EMPRENDE

15% Beca
RECOMIENDA

15% Beca
GRUPO

20% Beca
FAMILIA
NUMEROSA

20% Beca
DIVERSIDAD
FUNCIONAL

20% Beca
PARA PROFESIONALES,
SANITARIOS,
COLEGIADOS/AS



[Solicitar información](#)

MÉTODOS DE PAGO

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Curso de Monitor de Entrenamiento Funcional de Alto Rendimiento + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)



DURACIÓN
400 horas



**MODALIDAD
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO
PERSONALIZADO**



CREDITOS
8 ECTS

Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Monitor de Entrenamiento Funcional de Alto Rendimiento con 200 horas expedida por EDUSPORT - Titulación Propia de Nutrición de la Práctica Deportiva con 200 horas expedida por la Universidad Europea Miguel de Cervantes acreditada con 8 ECTS Universitarios (Curso Universitario de Especialización de la Universidad Miguel de Cervantes)

[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

- Conocer los conceptos claves en el entrenamiento funcional.
- Dirigir y dinamizar sesiones de entrenamiento funcional.
- Evaluar programas de entrenamiento funcional.
- Aprender los conceptos de salud y medidas complementarias al programa de entrenamiento funcional.
- Conocer los aspectos fundamentales del coaching deportivo.
- Aprender diferentes técnicas de nutrición deportiva.

A quién va dirigido

El Curso de Monitor de Entrenamiento Funcional de Alto Rendimiento + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva está dirigido a todos los profesionales del entorno deportivo profesional que estén interesados en seguir formándose en esta materia, así como a todas aquellas personas que por interés personal en este ámbito y quiera adquirir conocimientos sobre el entrenamiento funcional de alto rendimiento y la nutrición deportiva.

Para qué te prepara

El presente Curso de Monitor de Entrenamiento Funcional de Alto Rendimiento + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva ofrece al alumno, desde una visión de los conceptos fundamentales de la dietética y nutrición, la posibilidad de disponer de las competencias necesarias para elaborar y/o supervisar la alimentación que reciben las personas que realizan algún deporte. Además podrá adquirir los conocimientos necesarios para desarrollar las funciones propias de un entrenador funcional en el desarrollo de las fases del entrenamiento, teniendo en cuenta sus características físicas.

Salidas laborales

Centros Especializados de Dietética y Nutrición / Gimnasios / Clubes deportivos / Monitores deportivos / Entrenadores del alto rendimiento / Coaches personales, Entrenadores deportivos / Monitores de musculación y Fitness.

[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

TEMARIO

PARTE 1. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTO RENDIMIENTO

MÓDULO 1. SALUD EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO Y FISIOLÓGÍA MUSCULAR

1. Morfología y fisiología del sistema óseo
2. Desarrollo óseo
3. Sistema óseo
4. Articulaciones y movimientos
5. Tejido muscular
6. Clasificación muscular
7. Acciones musculares
8. Ligamentos y tendones
9. Musculatura dorsal

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMAS ENERGÉTICOS Y METABOLISMO

1. Sistema energético. ATP
2. Tipos de fuentes energéticas
3. Sistema anaeróbico aláctico/láctico
4. Sistema aeróbico y oxidativo
5. Ejercicio físico
 1. - Clasificación
 2. - Efectos fisiológicos del ejercicio
 3. - Fases del ejercicio
6. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
 1. - Adaptaciones metabólicas
 2. - Adaptaciones circulatorias
 3. - Adaptaciones cardíacas
 4. - Adaptaciones respiratorias
 5. - Adaptaciones en sangre
 6. - Adaptaciones en el medio interno
7. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
 1. - La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SALUD Y MEDIDAS COMPLEMENTARIAS AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Estilo de vida y salud. Concepto y componentes
2. Hábitos saludables. Conductas protectoras de la salud
 1. - Higiene individual y colectiva
 2. - Ejercicio físico
 3. - Dieta equilibrada
3. Hábitos no saludables. Conductas de riesgo para la salud
 1. - Tabaco, alcohol y drogas
 2. - Sedentarismo
4. Relación trabajo/descanso
5. Instrumentos de evaluación de la calidad de vida

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS AL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Ahogamiento
3. Pérdida de conciencia
4. Crisis cardíacas
 1. - Paro respiratorio
 2. - Paro cardíaco
5. Crisis convulsiva
6. Hemorragias
 1. - Hemorragia externa
 2. - Hemorragia interna
7. Heridas
8. Fracturas y luxaciones
 1. - Inmovilización de fracturas
 2. - Esguinces
 3. - Rotura de ligamentos
 4. - Contusión
 5. - Luxación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LESIONES. MEDIDAS DE RECUPERACIÓN Y PREVENCIÓN DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Lesiones deportivas frecuentes
 1. - Lesiones en los tendones
 2. - Lesiones articulares
 3. - Lesiones óseas
2. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones
 1. - Modalidades
3. Bases biológicas de la recuperación
4. Clasificación de medios y métodos de recuperación
5. Clasificación de medios y métodos de recuperación
6. Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos
 1. - Recuperación del oxígeno
 2. - Recuperación de mioglobina
 3. - Recuperación reservas musculares de fosfato de creatina

4. - Eliminación del lactato muscular
5. - Recuperación del glucógeno muscular y hepático
7. Medios y métodos de recuperación intra e inter sesión
 1. - Físicos
 2. - Fisioterapéuticos

MÓDULO 2. COACHING Y PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 7. COACHING Y VALORES Y TÉCNICAS DEL DEPORTE

1. Origen del coaching. Coaching deportivo
 1. - Coaching deportivo
2. Estrategia deportiva
 1. - El proceso estratégico
3. El deporte: crisol de valores
4. La sana competitividad
 1. - Problemas morales
5. Beneficios del deporte
6. Coaching deportivo y salud

UNIDAD DIDÁCTICA 8. CONCIENCIA PERSONAL Y GRUPAL

1. Concentración del deportista
2. Regulación emocional en el deporte y las atribuciones
 1. - El papel de las atribuciones
3. Autoestima y autoconfianza
4. Prevención de lesiones
5. Sinergia grupal
6. Grupo vs equipo
 1. - Éxito colectivo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. METAS Y OBJETIVOS EN EL DEPORTE

1. Pautas para establecer una buena meta
2. Diseño de un sistema de establecimiento de metas
 1. - Elaboración y programación
 2. - Instrucción y adquisición
 3. - Implementación y supervisión
3. Plantear metas
4. Conseguir metas
5. Pautas para enunciar objetivos
6. Fases para establecer objetivos

UNIDAD DIDÁCTICA 10. COACHING DEPORTIVO Y OTRAS DISCIPLINAS

1. Mentoring
 1. - Funciones del mentor
 2. - Los beneficios del mentoring
 3. - Semejanzas y diferencias entre coaching y mentoring

2. Principios y técnicas del mentoring
 1. - Herramientas y técnicas del mentoring
3. Inteligencia emocional
 1. - Componentes de la inteligencia emocional
4. Aportaciones de la inteligencia emocional al deporte
5. Programación neurolingüística
 1. - Objetivos de la PNL
 2. - Principios de la PNL
6. Los sistemas representacionales

MÓDULO 3. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 11. NUTRICIÓN Y DEPORTE

1. Factores que influyen el desgaste físico
2. Necesidades de nutrientes
3. Coste energético
4. La mujer y el deporte
5. Deshidratación y rendimiento físico
6. Bebidas para deportistas

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA Y AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE

1. Recomendaciones dietéticas
 1. - Recomendaciones dietéticas según el deporte
 2. - Necesidades de nutrientes
 3. - Tipos de dietas
2. Tendencias nutricionales de los deportistas
 1. - Dieta de entrenamiento
 2. - Dieta en torno a la competición
 3. - Dietas vegetarianas. Ovolacteovegetarianos
3. Ayudas ergogénicas
4. Sustancias que reponen el gasto producido por la actividad
5. Sustancias que influyen en el uso de combustible
6. Sustancias que modifican el pH

UNIDAD DIDÁCTICA 13. FISIOPATOLOGÍAS EN EL DEPORTE Y LA NUTRICIÓN

1. Patologías cardíacas
 1. - Recomendaciones dietéticas
 2. - Deporte y riesgos cardíacos
2. Síndrome plurimetabólico
3. Sobrepeso y obesidad
 1. - Causas
 2. - Patologías frecuentes
 3. - Reducir los niveles de obesidad y sobrepeso
4. Diabetes
 1. - Cambios durante el ejercicio físico
5. Patologías del aparato locomotor

6. Trastornos de la conducta alimentaria
7. Trastornos renales
 1. - Enfermedades
 2. - Causas

MÓDULO 4. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 14. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

1. Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal
 1. - Lateralidad
 2. - Actitud
 3. - Respiración
 4. - Relajación
 5. - Orientación espacial
 6. - Estructuración y organización espacial
 7. - Orientación temporal
 8. - Ritmo
 9. - Estructuración temporal
2. Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos test
 1. - Pruebas de habilidades acuáticas básicas
 2. - Flotación

UNIDAD DIDÁCTICA 15. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas
 1. - Protocolos
 2. - Mediciones e índices antropométricos y de robustez
 3. - Aplicación autónoma
 4. - Colaboración con técnicos especialistas
 5. - Instrumentos y aparatos de medida
2. Modelos de composición corporal
 1. - Modelo bicompartimental (tradicional)
 2. - Modelo tricompartmental
3. Composición corporal y salud
 1. - Índice de masa corporal
 2. - Determinación del % de grasa corporal
 3. - Determinación del patrón de distribución de la grasa corporal
 4. - Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo
 5. - Valores de referencia de composición corporal en distintos tipos de usuarios
4. Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos
 1. - Pliegues a medir
 2. - Ecuaciones utilizadas en el proceso de obtención de datos
 3. - Colaboración con técnicos especialistas
5. Test de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica
 1. - Protocolo de cada test
 2. - Aplicación autónoma
 3. - Colaboración con técnicos especialistas

4. - Instrumentos de medida
6. Test de campo para la determinación de la fuerza resistencia
 1. - Protocolo de cada test
 2. - Aplicación autónoma
 3. - Colaboración con técnicos especialistas
 4. - Instrumentos y aparatos de medida
7. Test de campo para la determinación de la flexibilidad-elasticidad muscular
 1. - Protocolo de cada test
 2. - Aplicación autónoma
 3. - Colaboración con técnicos especializados
 4. - Instrumentos y aparatos de medida

UNIDAD DIDÁCTICA 16. PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Conceptos relacionados con la prescripción del ejercicio de fuerza
 1. - Sobrecarga progresiva
 2. - Variación
 3. - Impacto del aumento inicial de fuerza
2. Selección de los medios de entrenamiento más seguros para el cliente
 1. - Sesión de entrenamiento
 2. - Fases de una sesión de entrenamiento
 3. - Objetivos de la sesión de entrenamiento
 4. - Tipos de sesiones de entrenamiento
3. Valoración y eliminación de factores de riesgo
4. Incorporación de programas para la mejora de la flexibilidad y amplitud del movimiento (ADM)
5. Equilibrio en el desarrollo de las capacidades físicas

UNIDAD DIDÁCTICA 17. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Componentes del servicio de atención al cliente
 1. - Ética profesional
 2. - Calidad del servicio al cliente
2. Concreción y organización de las sesiones a partir del programa de entrenamiento
 1. - Principios metodológicos fundamentales
 2. - Introducción y desarrollo de sesión
 3. - Sistema de instrucción
3. Intervención, dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento funcional
 1. - Técnicas de comunicación para el profesional: comunicación verbal y gestual
 2. - Habilidades sociales
 3. - Presentación del profesional, imagen personal y contexto comunicativo
 4. - Empatía y establecimiento de metas
 5. - Métodos para motivar a un cliente
 6. - El papel de la música en las sesiones de entrenamiento funcional
4. Demostración, explicación y supervisión en la ejecución de las distintas actividades y ejercicios

MÓDULO 5. ENTRENADOR DEPORTIVO DE ALTO RENDIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 18. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y PSICOMOTRICES

1. Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad
 1. - Resistencia
 2. - Velocidad
 3. - Flexibilidad
2. Esquema corporal
 1. - Elaboración del esquema corporal
 2. - Organización del esquema corporal
3. Proceso de lateralización
4. Coordinación
 1. - Tipos de coordinación
 2. - Factores condicionantes de la coordinación
 3. - La evolución de la coordinación
 4. - Orientaciones educativas para el desarrollo de la coordinación
5. Equilibrio
 1. - Tipos de equilibrio
 2. - Factores condicionantes del equilibrio
 3. - Evolución del equilibrio
 4. - Orientaciones educativas para el equilibrio
6. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
7. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 19. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO

1. El entrenamiento de alto rendimiento
 1. - Entrenamiento de la flexibilidad
 2. - Entrenamiento muscular
 3. - Entrenamiento de la fuerza
 4. - Entrenamiento de la resistencia
 5. - Entrenamiento de la velocidad
 6. - Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
2. El desentrenamiento
3. Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
 1. - Ley del umbral
4. Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
 1. - Síndrome general de adaptación o teoría del estrés de Seyle
 2. - Principio de la supercompensación
 3. - Principios del entrenamiento de la condición física
5. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

UNIDAD DIDÁCTICA 20. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Factores de la capacidad de rendimiento deportivo
 1. - Principios de la carga para producir efectos de adaptación
 2. - Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
 3. - Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
 4. - Principios de proporcionalización

UNIDAD DIDÁCTICA 21. BASES DE FORMACIÓN DE LA PREPARACIÓN DE LOS DEPORTISTAS

1. Preparación de los deportistas
2. La estructura general de la preparación plurianual
3. Organización de la preparación en diferentes etapas del perfeccionamiento a largo plazo
4. Principales vías de intensificación de la preparación
5. La dinámica de las cargas y la relación del trabajo de diferente orientación

UNIDAD DIDÁCTICA 22. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES

1. Deportes individuales
2. Deportes colectivos
 1. - La estructura funcional de los deportes de equipo
3. Técnicas y tácticas en el deporte colectivo
 1. - Técnicas
 2. - Táctica
4. Tipos de juegos
5. El juego como método de enseñanza
 1. - Consideraciones metodológicas sobre el alumno y el educador
 2. - Consideraciones metodológicas sobre el mismo juego
6. Iniciación deportiva
7. Tipos de juegos para la iniciación deportiva

UNIDAD DIDÁCTICA 23. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

1. Atletismo
 1. - Las carreras
 2. - Salto
 3. - Lanzamiento
2. Natación
 1. - Estilo crol
 2. - Estilo espalda
 3. - Estilo Braza
 4. - Mariposa
 5. - Virajes
 6. - Salida
3. Bádminton
 1. - Pista y equipamiento
 2. - Volante y raqueta
 3. - Reglamento
 4. - Técnicas de juego
4. Judo
 1. - Judogi y Tatami
 2. - Fundamentos Judo Pie
 3. - Fundamentos Judo Suelo
 4. - Pista o cancha
 5. - La pelota y la raqueta
 6. - Puntuación en juego y en un set
 7. - Técnicas de juegos
5. Gimnasia rítmica
 1. - Pista y puntuación

2. - Aparatos
3. - Técnica del ejercicio
6. Gimnasia artística
 1. - Los aparatos
 2. - Gimnasia artística masculina
 3. - Gimnasia artística femenina
7. Aeróbic
 1. - Modalidades
 2. - Puntuación
8. Voleibol
 1. - Terreno de juego
 2. - La red y los postes
 3. - El balón
 4. - Reglamento
 5. - Técnicas de golpes
9. Baloncesto
 1. - El campo, tablero y canasta
 2. - Posiciones de los jugadores
 3. - Principales reglas del juego
 4. - Técnicas de juego
10. Fútbol
 1. - Superficie de juego y balón
 2. - Reglamento del juego
 3. - Técnicas del fútbol
11. Balonmano
 1. - El campo y el balón
 2. - Los jugadores
 3. - Reglas del juego
 4. - Técnicas de juego

PARTE 2. NUTRICIÓN 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

Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

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. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)

1. Valor nutritivo de los alimentos
2. Clasificación de los alimentos
3. Alimentos de origen animal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)

1. Alimentos de origen vegetal
2. Cereales y derivados
3. Verduras y Hortalizas
4. Setas y algas
5. Legumbres
6. Frutas y frutos secos
7. Grasas vegetales
8. Otros alimentos
9. Alimentos estimulantes
10. Condimentos y especias

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Introducción
2. Higiene de los alimentos
3. Calidad alimentaria

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS

1. Operaciones a temperatura ambiente
2. Operaciones de cocción

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Conservación de los alimentos

2. Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos
3. Métodos físicos
4. Métodos químicos
5. Tecnologías emergentes
6. Consejos en la adquisición de alimentos
7. Consumo responsable
8. Los hábitos alimenticios: origen y cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS

1. Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales
2. Ingestas recomendadas
3. Etiquetado de los alimentos

MÓDULO 3. 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. FISIOLÓGÍA 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

[Ver en la web](#)



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

¿Te ha parecido interesante esta información?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

¡Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 900 831 200

 formacion@euroinnova.com

 www.euroinnova.edu.es

Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

 By
EDUCA EDTECH
Group