

Código: 57618
Curso: Entrenador Personal
Modalidad: ONLINE
Duración: 56h.

Metodología

El Curso está desarrollado con una metodología a distancia/online. Este sistema de enseñanza está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales. También permite el acceso al curso a aquellas personas que viven en zonas rurales y que tienen interés en continuar formándose.
El alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a su disponibilidad de tiempo.

Se dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado, se exigirá un mínimo de 50% del total de las respuestas acertadas. Durante todo el transcurso de la formación, dispondrá de la atención de los tutores, así como la posibilidad de realizar consultas a través de la plataforma de teleformación para cursos online. Entre el material entregado en este curso, se adjunta un documento llamado *Guía didáctica del alumno* donde aparece el horario de tutorías y demás información relevante.

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la modalidad elegida y de las horas de formación. La titulación será remitida por correo una vez corregido su examen, o puesta a su disposición en la plataforma de teleformación una vez finalizado el curso.

Profesorado, medios y titulación

Nuestro centro de formación ha sido fundado en 1996 y en la actualidad, tiene presencia a nivel nacional disponiendo de una plantilla de más de 800 docentes entre personal laboral y freelance. Todos ellos son especialistas en diferentes familias profesionales y les acreditan los numerosos cursos que han impartido para nuestro grupo empresarial. Entre nuestro staff de formadores se encuentran ingenieros, arquitectos, economistas, informáticos, publicistas, diseñadores, médicos, enfermeros, veterinarios, fisioterapeutas, psicólogos, sociólogos, periodistas, filólogos, abogados, cocineros, licenciados en administración de empresas, licenciados en actividades físicas y deportivas, jardineros, peluqueros, educadores sociales, etc.

En todos nuestros cursos, independientemente de la metodología, se ponen a disposición del alumno los medios y materiales docentes necesarios para el desarrollo del mismo.
En los cursos en modalidad e-learning, las consultas y tutorías se pueden realizar a través de teléfono, email y la propia plataforma de teleformación.

En cuanto a la titulación, mostramos a continuación, el modelo de diploma que obtendrás a la finalización del curso:



Fundación Estatal
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO

DIPLOMA
ACREDITATIVO

D./Dña. **XXXXX XXXXX XXXXX** con D.N.I. **11111111H**, ha realizado, con pleno aprovechamiento, el curso titulado **Curso Intensivo de Inglés B2**, con Código **19656** Grupo **30694**, entre los días **29/06/2023** y**30/08/2023**, con una duración total de **56** horas, en la modalidad formativa **ONLINE**

Contenidos impartidos (Ver Dorso)

Firma y sello de la entidad responsable de impartir la formación

securs@
CONSULTORÍA DE FORMACIÓN
Avda. Ramón Nieto nº 133, Bajo
36208 - VIGO
Telf.: 986912815

Fecha de expedición
31 AGO 2023

Firma del alumno

Requistos previos

No hay requisitos previos, ni formativos ni profesionales.

Salidas profesionales

Este curso está específicamente diseñado para incrementar la cualificación profesional en la familia o sector correspondiente.

Objetivos

Este curso ofrece al alumnado una formación para el asesoramiento de entrenamiento y dieta específica para el logro de diferentes objetivos, obteniendo conocimientos básicos de la estructura y funcionamiento del cuerpo humano, características nutricionales, prevención y tratamiento de posibles lesiones y actuación para ofrecer primeros auxilios. Los cursos de instructor de ofrecen al alumnado la formación necesaria para trabajar como preparador físico ofreciendo asesoramiento personalizado tanto en materia de musculación y rendimiento deportivo como en nutrición, ayudando al deportista a mejorar su condición física y su rendimiento en la práctica deportiva. Tras completar la formación, los alumnos reciben una certificación con la que poder trabajar como instructor de gimnasio, preparador físico, monitor de fitness, etc.

Contenidos

PARTE I. TEÓRICA. ENTRENADOR PERSONAL
UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE
Conceptos Generales
Logro y mantenimiento de la salud
UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL
Introducción
Funciones básicas del entrenador personal
Áreas de desarrollo del entrenador personal
Perfiles de los clientes
Ética profesional del entrenador personal
Claves para el éxito del entrenador personal
UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMA ÓSEO
Morfología
Fisiología
División del esqueleto
Desarrollo óseo
Sistema óseo
Articulaciones y movimiento
UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLOGÍA MUSCULAR
Introducción a la Miología
Tipos de Tejido Muscular
Características del tejido muscular
El Músculo Esquelético
Uniones musculares
Tono y fuerza muscular
La contracción muscular
UNIDAD DIDÁCTICA 5. SISTEMAS ENERGÉTICOS
Sistema energético
Adenosín Trifosfato (ATP)
Tipos de fuentes energéticas
Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
Sistema aeróbico u oxidativo
UNIDAD DIDÁCTICA 6. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO
El ejercicio físico
Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
UNIDAD DIDÁCTICA 7. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO
Utilización de energía por el músculo
Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
Utilización de la grasa en el ejercicio
Utilización de las proteínas en el ejercicio

Vitaminas y ejercicio
Minerales y ejercicio
Agua y ejercicio
UNIDAD DIDÁCTICA 8. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE
Introducción
Gasto calórico
Hidratos de carbono
Grasas
Proteínas
Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia
UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL ENTRENAMIENTO
Introducción al entrenamiento
Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
Factores que intervienen en el entrenamiento físico
Medición y evaluación de la condición física
Calentamiento y enfriamiento
Técnicas de relajación y respiración
Entrenamiento de la flexibilidad
Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
Entrenamiento muscular
Entrenamiento de la fuerza
El desentrenamiento
Conducta de higiene en el entrenamiento
UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO
Introducción a las lesiones deportivas
Definición
La prevención
Tratamiento
Lesiones deportivas frecuentes
¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones
UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS
Principios generales de primeros auxilios
Asistencias
Técnicas de Reanimación. RCP básicas
Estado de Shock
Heridas y hemorragias
Quemaduras
Electrocución
Fracturas y contusiones
Intoxicación
Insolación
Lo que NO debe hacerse en primeros auxilios
ANEXO 1. EJERCICIOS Y ENTRENAMIENTOS
PARTE II PRÁCTICA. MULTIMEDIA ENTRENADOR PERSONAL
Introducción
Funciones

Salud
Evaluación inicial
Componentes del fitness
Sesión de entrenamiento: Sesión de Fuerza para Principiantes
Documentos anexos.