



PROGRAMA FORMATIVO

Curso Superior en Entrenamiento Funcional (FEDERADO)

Curso Superior en Entrenamiento Funcional (FEDERADO)

Duración: 300 horas

Precio: 260 € *

Modalidad: Online

* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



Titulación Expedida por
EUROINNOVA BUSINESS
SCHOOL y Avalada por la
Escuela Superior de
Cualificaciones Profesionales

Descripción

Obten con esta formación tu LICENCIA FEDERATIVA -FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF)-. El entrenamiento funcional se trata de una modalidad de entrenamiento de gran expansión y arraigo en la actualidad. Este Curso Superior en Entrenamiento Funcional ofrece una formación especializada. Debemos saber que el entrenamiento funcional debe integrar todos los aspectos del movimiento humano, debido a que se basa sobre todo en el trabajo de la fuerza funcional, la cual es la fuerza que involucra a todo el cuerpo y no a un grupo aislado de músculos. Se trata de la fuerza que se utiliza en los deportes y también en la vida cotidiana. Este Curso Superior en Entrenamiento Funcional le va a capacitar para realizar entrenamientos funcionales.

A quién va dirigido

Todos aquellos profesionales del ámbito deportivo, entrenadores, monitores, profesores... que quieran ampliar los conocimientos de su campo laboral o personas que deseen formarse en entrenamiento Funcional.

Objetivos

- Conocer las habilidades motrices básicas en el entrenamiento deportivo.
- Aplicar los principios generales de los test, pruebas y cuestionarios de evaluación de la condición física, biológica y motivacional.
- 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.

Para que te prepara

Este Curso Superior en Entrenamiento Funcional le prepara para conocer los aspectos básicos y fundamentales sobre el entrenamiento funcional, así como para preparar y dirigir sesiones de entrenamiento funcional.

Salidas laborales

Trabaja en centros deportivos, instalaciones deportivas y como asesor personal / Monitor de Musculación y Fitness en Centros Deportivos o Gimnasios / Instructor de Ciclo Indoor / Monitor de Educación Física / Entrenador deportivo / Coach Deportivo, Directivo Coach, Coach Personal, Life Coach.

Titulación

Titulación Profesional Expedida por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL y Acreditada por la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF) accediendo automáticamente a la Federación como PROFESIONAL FEDERADO con validez a nivel Europeo (los datos del alumno aparecerán junto al número de Licencia Federativa en la web de la Federación), pudiendo además si se desea solicitar el Carnet de Federado para lo que sólo se tendrían que abonar las tasas de expedición del Carnet.



EUROINNOVA FORMACION

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional
de formación

EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA en la convocatoria de 2014
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXX-XXXX

Con una calificación de **SOBRESALIENTE**

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a 23 de Abril de 2014

La dirección General

El/La interesado/a

Sello



INTERNATIONAL COMMISSION on DISTANCE EDUCATION
Con Estatuto Consultivo, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNESCO (Nº. Resolución 6049)

Forma de pago

Tarjeta de Crédito / PayPal

Eligiendo esta opción de pago, podrá abonar el importe correspondiente, cómodamente en este mismo instante, a través de nuestra pasarela de pago segura concertada con Paypal

Transferencia Bancaria

Eligiendo esta opción de pago, deberá abonar el importe correspondiente mediante una transferencia bancaria.

No será aceptado el ingreso de cheques o similares en ninguna de nuestras cuentas bancarias.

Contrareembolso

Podrá pagar sus compras directamente al transportista cuando reciba el pedido en su casa. Eligiendo esta opción de pago, recibirá mediante mensajería postal, en la dirección facilitada en el formulario, el material del curso, abonando el importe correspondiente a la recepción.

Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno donde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail donde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

Materiales didácticos

- Manual teórico 'Entrenamiento Funcional'



Profesorado y servicio de tutorías

"RedEduca" está formado por un equipo multidisciplinar de profesionales especialistas en incorporar las Nuevas Tecnologías al ámbito educativo.

Nuestro principal objetivo es conseguir una formación didáctico-pedagógica innovadora y de calidad. Por ello, ponemos al alcance de nuestro alumnado una serie de herramientas y recursos que les permitirán potenciar su aprendizaje a lo largo del curso.

Además, a lo largo del curso, nuestro alumnado cuenta con un equipo de tutores expertos en las distintas especialidades ofertadas, con una amplia experiencia en el mundo de la enseñanza que resolverán todas tus dudas y consultas y con un equipo de soporte técnico que le ayudarán con



Bolsa de empleo y Prácticas

El alumnos tendrá posibilidad de incluir su currículum en nuestra Bolsa de Empleo y Prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por empresas y organismos públicos colaboradores en territorio nacional y abrir su abanico de posibilidades en el mundo laboral.

Plazo de Finalización

El alumnado cuenta con un periodo máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo del curso elegido:

- **Master a distancia y online:** El plazo de finalización será de 12 meses a contar desde la fecha de recepción de las materias del curso.
- **Curso a distancia y online:** El plazo de finalización será de 6 meses a contar desde la fecha de recepción de los materiales del curso.

En ambos casos, si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses

Red Social Educativa

La Red Social Educativa es un lugar de encuentro para docentes y opositores donde poder compartir conocimiento. Aquí encontrarás todas las novedades del mundo de la educación que puedan ser de tu interés, así como noticias relacionadas con oposiciones. Es un espacio abierto donde podrás escribir y participar en todas las noticias y foros.

Te invitamos a registrarte y a comenzar a participar en esta red de profesionales de la educación.



Visítanos en: www.redsocial.rededuca.net

Campus Virtual

Es el aula virtual donde encontrarás todos los contenidos de los cursos, cuidadosamente revisados y actualizados por nuestro equipo de profesores y especialistas.

El campus virtual se convierte en el principal escenario de aprendizaje y es aquí donde el alumnado podrá acceder a los contenidos del curso con tan sólo un clic.

Este nuevo sistema de aprendizaje online puede facilitar el trabajo del alumnado y del equipo docente en varios sentidos:

La presentación online de la acción formativa hace posible incluir contenidos en muy diversos



Curso Superior en Entrenamiento Funcional (FEDERADO)

Asimismo, el alumnado puede descargarse en pdf el temario de su curso conforme vaya avanzando en los contenidos para que pueda tenerlos guardados.

Además, el campus virtual permite establecer contacto directo con el tutor o tutora a través del sistema de comunicación por correo electrónico que también permitirá intercambiar archivos entre las partes.

El entorno virtual simplifica y agiliza la evaluación y seguimiento del alumnado, tanto para el propio alumno o alumna como para el equipo docente. Por un lado, el alumnado podrá observar su avance a lo largo del itinerario formativo y recibirá retroalimentación inmediata sobre sus resultados en las pruebas de evaluación. En segundo lugar, el equipo docente verá simplificado su trabajo, puesto que todos los datos acerca de la actividad del alumnado en la plataforma, así como los resultados de las pruebas quedan registrados de manera automática, evitando así la labor de corrección manual y permitiendo al profesor o profesora tener una visión del progreso de sus alumnos/as con tan sólo un clic.

Puede acceder a nuestro Campus Virtual a través de: <https://campusrededuca.euroinnova.edu.es>

Programa formativo

MÓDULO 1. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- - Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal
 - - Lateralidad
 - - Actitud
 - - Respiración
 - - Relajación
 - - Orientación espacial
 - - Estructuración y organización espacial
 - - Orientación temporal
 - - Ritmo
 - - Estructuración temporal
- - Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicaciones autónoma de los distintos tests
 - - Tests de orientación
 - - Tests de lateralidad
 - - Tests de esquema corporal
 - - Tests de percepción
 - - Tests de organización temporal
 - - Pruebas de coordinación óculo-segmentaria
 - - Pruebas de coordinación dinámico-general
 - - Pruebas de equilibrio estático y dinámico
 - - Pruebas de habilidades acuáticas básicas: respiración, flotación, estabilidad y movimiento en el medio acuático

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRINCIPIOS GENERALES DE LOS TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

- - Conceptos de medida y evaluación
- - Necesidad de evaluar la aptitud física
- - Ámbitos de la evaluación de la aptitud física

Curso Superior en Entrenamiento Funcional (FEDERADO)

- - Dificultades para evaluar la aptitud física
- - Requisitos de los test de la evaluación de la condición física
 - - Validez
 - - Fiabilidad
 - - Precisión
 - - Especificidad
 - - Interpretación: facilidad y objetividad
 - - Confidencialidad
- - Los test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género

UNIDAD DIDÁCTICA 3. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- - Biotipología: clasificaciones
- - - Kretschmer
- - - Sheldon
- - Antropometría y cineantropometría
- - Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas
 - - Protocolos
 - - - Mediciones e índices antropométricos y de robustez
 - - - Aplicación autónoma
 - - - Colaboración con técnicos especialistas
 - - - Instrumentos y aparatos de medida
- - Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal: Com corporal y actividad física
 - - Modelos de composición corporal
 - - - Modelo bicompartimental (tradicional)
 - - - Modelo tricompartimental
 - - Composición corporal y salud
 - - - Índice de masa corporal: Talla - peso - circunferencias - pliegues cutáneos
 - - - Determinación del % de grasa corporal
 - - - Determinación del patrón de distribución de la grasa corporal
 - - - Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo
 - - - Valores de referencia de composición corporal en distintos tipos de usuarios
 - - Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos

Curso Superior en Entrenamiento Funcional (FEDERADO)

- - Pliegues a medir
- - Ecuaciones utilizadas en el proceso de obtención de datos
- - Colaboración con técnicos especialistas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TESTS DE CAMPO PARA VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- - Fundamentos biológicos
- - Recomendaciones de uso de test de campo en el ámbito deportivo
- - Tests de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica
- - - Protocolos
- - - Aplicación autónoma
- - - Colaboración con técnicos especialistas
- - - Instrumentos y aparatos de medida
- - - Tests de campo para la determinación de la Fuerza Resistencia
- - - Protocolos
- - - Aplicación autónoma
- - - Colaboración con técnicos especialistas
- - - Instrumentos y aparatos de medida
- - - Tests de campo para la determinación de la Flexibilidad - Elasticidad Muscular
- - - Protocolos
- - - Aplicación autónoma
- - - Colaboración con técnicos especialistas
- - - Instrumentos y aparatos de medida
- - - Análisis y comprobación de los resultados

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA APLICADO AL OCIO Y A LAS ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

- - Desarrollo evolutivo
- - - Características de las distintas etapas en relación con la participación
- - - Bases de la personalidad
- - - Psicología del grupo
- - - Individuo y grupo
- - - Grupo de pertenencia y grupo de referencia
- - - Calidad de vida y desarrollo personal

Curso Superior en Entrenamiento Funcional (FEDERADO)

- - - Necesidades personales y sociales
- - - Motivación
- - - Actitudes
- - - Sociología del ocio, y la actividad físico deportiva
- - - Socialización
- - - Necesidades personales y sociales
- - - La decisión inicial de participar en una actividad
- - - Participación y orientación a las distintas actividades: la continuidad en la participación
- - - Calidad de vida y desarrollo personal
- - - El fitness fenómeno sociológico, la SEP como centro de relación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

- - Conceptos relacionados con la prescripción del ejercicio de fuerza
- - - Sobre carga progresiva
- - - Especificidad
- - - Variación
- - - Impacto del aumento inicial de fuerza
- - - Selección de los medios de entrenamiento más seguros para el cliente
- - - Sesión de entrenamiento
- - - Fases de una sesión de entrenamiento
- - - Objetivos de la sesión de entrenamiento
- - - Tipos de sesiones de entrenamiento
- - - Valoración y eliminación de factores de riesgo
- - - Incorporación de programas para la mejora de la flexibilidad y amplitud de movimiento (ADM)
- - - Equilibrio en el desarrollo de las capacidades físicas: potenciación de la elasticidad muscular y amplitud de movimientos
 - - - Tipos de equilibrio
 - - - Factores condicionantes del equilibrio
 - - - Desarrollo de los grandes grupos musculares
 - - - Tejido muscular
 - - - Clasificación muscular
 - - - Acciones musculares
 - - - Equilibrio músculos agonistas-antagonistas

Curso Superior en Entrenamiento Funcional (FEDERADO)

- - Interpretación y selección de los ejercicios adecuados a partir del programa de entrenamiento de referencia
- - Programación del proceso de entrenamiento
- - Elección del orden de los distintos ejercicios
- - Tipos de actividad física
- - Interpretación y selección de los factores de entrenamientos adecuados: intensidad, volumen, densidad, carga de entrenamiento (carácter del esfuerzo, velocidad de ejecución, de recuperación...) a partir del programa de entrenamiento de referencia

UNIDAD DIDÁCTICA 7. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

- - Componentes del servicio de atención al cliente: Cortesía, credibilidad, comunicación, accesibilidad, comprensión, profesionalismo, capacidad de respuestas, fiabilidad
- - Ética profesional
- - Calidad del servicio al cliente
- - Concreción y organización de las sesiones a partir del programa de entrenamiento
- - Interpretación del programa de entrenamiento de referencia
- - Principios metodológicos fundamentales
- - Introducción y desarrollo de sesión
- - Sistemas de instrucción
- - Intervención, dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento funcional
- - Recursos y métodos para dinamizar las actividades de la sesión
- - Técnicas de comunicación para el profesional: comunicación verbal y gestual
- - Habilidades sociales
- - Presentación del profesional, imagen personal y contexto comunicativo
- - Empatía y establecimiento de metas
- - Métodos para motivar a un cliente: logros y automotivación
- - El papel de la música en las sesiones de entrenamiento funcional
- - Demostración, explicación y supervisión en la ejecución de las distintas actividades: ejercicios: elementos críticos de la técnica de ejecución-errores más frecuentes

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

- - Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento funcional
- - Necesidad de evaluar la aptitud física
- - Ámbitos de la evaluación de la aptitud física

Curso Superior en Entrenamiento Funcional (FEDERADO)

- - Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento funcional
- - Planificación del entrenamiento
- - Periodicidad de los controles
- - - Feedback al usuario. Tipos de feedback
- - Detección de errores y feedback suplementario del técnico
- - Evaluación del programa: evaluación del proceso y evaluación del resultado
- - Ajustes necesarios del programa

UNIDAD DIDÁCTICA 9. UNIDAD DIDÁCTICA 9. SALUD Y MEDIDAS COMPLEMENTARIAS PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

- - El estilo de vida. Concepto y tipos
- - Estilo de vida y salud: concepto y componentes de la salud
- - Hábitos saludables- conductas protectoras de la salud
- - - Higiene individual y colectiva
- - - Ejercicio físico
- - - Alimentación: concepto de alimentación y nutrición, nutrientes, importancia de alimentación, composición de los alimentos, principios inmediatos, necesidades calóricas: vitaminas y clasificación, minerales, agua, recomendaciones RDA, dieta mediterránea, situación actual, consecuencia de una alimentación no saludable, trastornos alimentarios
- - Hábitos no saludables-conductas de riesgo para la salud
- - - Tabaco, alcohol, drogas
- - - Sedentarismo
- - Salud percibida. Relación con el ejercicio físico
- - - En el sistema cardio-respiratorio
- - - Procesos metabólicos
- - - En nuestros músculos y huesos
- - - Procesos psicológicos
- - - Contra el envejecimiento
- - - Podemos resumir los beneficios del ejercicio físico
- - La relación trabajo/descanso
- - Aspectos psicológicos
- - Instrumentos de evaluación de la calidad de vida: cuestionarios y entrevistas
- - Medidas complementarias al programa de entrenamiento
- - - Ayudas psicológicas

Curso Superior en Entrenamiento Funcional (FEDERADO)

- - - Ayudas ergogénicas: complementos dietéticos
- - - Ayudas fisiológicas
- - - Ayudas nutricionales: reposición de agua, soluciones electrolíticas, equilibrio r en la actividad física, los alimentos funcionales, otras
- - - Ayudas a ganar y perder peso: dietas hipo e hiper calóricas, suplementos diet

UNIDAD DIDÁCTICA 10. MEDIDAS DE RECUPERACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

- - Bases biológicas de la recuperación
- - - Tipos de regeneración
- - Clasificación de medios y métodos de recuperación
- - Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos
- - - Recuperación del oxígeno
- - - Recuperación de niveles de mioglobina
- - - Recuperación de reservas musculares de fosfato de creatina
- - - Eliminación del lactato muscular
- - - Recuperación de glucógeno muscular y hepático
- - - Medios y métodos de recuperación, intra e inter sesión
- - - Físicos: masaje, sauna, baños de contraste, agua fría, hidromasaje, otros
- - - Fisioterapéuticos: electroterapia, terapia con calor de penetración, iontoforesis de corriente dinámica, estimulación nerviosa eléctrica transcutánea, estimulación eléctrica muscular, otros

UNIDAD DIDÁCTICA 11. NECESIDADES ESPECIALES EN RELACIÓN A LA AUTONOMÍA PERSONAL

- - Tipologías más usuales de limitaciones en la autonomía personal
- - - Por edad
- - - Por limitaciones sensoriales
- - - Por enfermedad o lesión: procesos de recuperación
- - - Por discapacidad: tipos de discapacidad con posibilidad de atención en una SII
- - - Interpretación y dinamización de programas de entrenamiento dirigidos a usuarios con necesidades especiales y/o limitaciones en su autonomía personal
- - - - Adaptación física a usuarios con necesidades especiales y limitaciones en su autonomía personal
 - - - - Adaptación física ante diferentes anomalías frecuentes en personas mayores
 - - - - Técnicas de comunicación para necesidades especiales
 - - - - La comunicación para necesidades especiales

