



PROGRAMA FORMATIVO

**Curso Online de Nutrición y Dietética
Deportiva: Curso Práctico + Entrenador
Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos
ECTS)**

Curso Online de Nutrición y Dietética Deportiva: Curso Práctico + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

Duración: 185 horas

Precio: 360 € *

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

Si desea adquirir conocimientos sobre nutrición y dietética y aplicar su aprendizaje al deporte conociendo la labor del entrenador deportivo este es su momento, con el Curso Online de Nutrición y Dietética Deportiva: Curso Práctico + Entrenador Deportivo (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS) podrá adquirir las técnicas necesarias para realizar esta función de la mejor manera posible. Hoy en día, la inquietud por todo lo que hace referencia a la dietética y la nutrición humana es ya muy elevada y viene justificada por una serie de factores, entre los cuales destacamos una mayor exigencia de calidad de vida en la sociedad occidental contemporánea que se traduce en la búsqueda de una mejor alimentación, más sana y equilibrada. Con la realización de este Curso Online de Nutrición y Dietética Deportiva: Curso Práctico + Entrenador Deportivo (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS) podrá adquirir conocimientos sobre dietética y nutrición en el ámbito deportivo para conocer las necesidades nutricionales de los deportistas y saber elaborar dietas equilibradas. En la actualidad es imprescindible tener un entrenador deportivo para facilitar la actividad física del deportista y proporcionarle una mayor motivación. Para ser un buen entrenador este curso presta especialmente atención a la anatomía y fisiología implicada en la actividad física, ya que debe conocer el cuerpo humano.

A quién va dirigido

El Curso Online de Nutrición y Dietética Deportiva: Curso Práctico + Entrenador Deportivo (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS) está dirigido a todos aquellos profesionales o estudiantes relacionados con el mundo de la alimentación saludable que quieran adquirir conocimientos sobre nutrición y dietética en el ámbito deportivo gracias al aprendizaje de las técnicas que realiza el entrenador deportivo en este ámbito.

Objetivos

- Conocer las diferentes contracciones musculares.
- Aplicar diferentes ejercicios conociendo su metabolismo.
- Saber los conceptos generales de la nutrición y el deporte.
- Elaborar dietas para deportistas.
- Complementos energéticos en el deporte.
- Conocer la anatomía y fisiología de nuestro cuerpo implicada en la actividad física.
- Conocer las capacidades físicas básicas para su entrenamiento y los factores que influyen en su desarrollo.
- Comprender el proceso de aprendizaje psicomotor para poder alcanzar su desarrollo.
- Realizar la planificación de la sesión de entrenamiento para organizar el proceso de perfeccionamiento del deportista.
- Saber los reglamentos básicos de los diferentes deportes.
- Conocer las posibles lesiones y riesgos que pueden sufrir los deportistas, y como socorrer ante una situación de primeros auxilios.

Para que te prepara

Curso Online de Nutrición y Dietética Deportiva: Curso Práctico + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

Este Curso Online de Nutrición y Dietética Deportiva: Curso Práctico + Entrenador Deportivo (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS) le prepara para conocer los aspectos fundamentales de la nutrición y la dietética en el ámbito deportivo para conocer las diferentes necesidades nutricionales de cada deportista y ser capaz de elaborar dietas equilibradas con total independencia. El presente Curso Online de Nutrición y Dietética Deportiva: Curso Práctico + Entrenador Deportivo (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS) está Acreditado con 5 Créditos Universitarios Europeos (ECTS), siendo baremable en bolsa de trabajo y concurso-oposición de la Administración Pública (Curso homologado para oposiciones del Ministerio de Educación, apartado 2.5, Real Decreto 276/2007).

Salidas laborales

Nutricionistas / Dietéticas / Gimnasios / Centros deportivos / Elaboración de dietas / Entrenador deportivo.

Curso Online de Nutrición y Dietética Deportiva: Curso Práctico + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Nutrición y Dietética Deportiva expedida por Euroinnova Business School y Avalada por la Escuela Superior de Cualificaciones Profesionales - Titulación Universitaria en Entrenador Deportivo por la UNIVERSIDAD ANTONIO DE NEBRIJA con 5 Créditos Universitarios ECTS. Curso puntuable como méritos para oposiciones de acceso a la función pública docente en todas las CC. AA., según R.D. 276/2007 de 23 de febrero (BOE 2/3/2007). Éste se lleva a cabo dentro del plan de formación permanente del profesorado de la Universidad Antonio de Nebrija



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. XXXXXXXXX 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-XXXXXX

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 (Plan. Resolución 604E)

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 dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. 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 'Entrenador Deportivo'



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 materiales 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 Online de Nutrición y Dietética Deportiva: Curso Práctico + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

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.euoinnova.edu.es>

Programa formativo

MÓDULO 1. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA CONTRACCIÓN MUSCULAR COMO FUENTE DE DINAMIS

- - Introducción a la Miología
- - Tipos de tejido muscular
- - Características del tejido muscular
- - El músculo esquelético
- - Clasificación de los músculos esqueléticos
- - El tono muscular
- - El músculo esquelético
- - Uniones musculares
- - El trabajo muscular
- - Fisiología del ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 2. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO I

- - Conceptualización histórica
- - El ejercicio físico
- - Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 3. METABOLISMO EN LA FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO I

- - Adaptación neuromuscular al entrenamiento de la fuerza
- - Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NUTRICIÓN Y DEPORTE

- - Conceptos generales
- - Necesidades de nutrientes
- - Coste energético
- - La mujer y el deporte
- - Deshidratación y rendimiento físico
- - Bebidas para deportistas
- - La cocina y el deporte

Curso Online de Nutrición y Dietética Deportiva: Curso Práctico + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA. ELABORACIÓN DE D

- - Recomendaciones dietéticas
- - Tendencias nutricionales de los deportistas

UNIDAD DIDÁCTICA 6. AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE

- - Concepto
- - Sustancias que reponen el gasto producido por la actividad
- - Sustancias que influyen en el uso de combustible
- - Sustancias que modifican el PH
- - Conclusiones

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

- - Actividad física en la niñez
- - Actividad física en la adolescencia
- - Actividad física en la edad adulta
- - Actividad física en la tercera edad

MÓDULO 2. ENTRENADOR DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

- - Conceptos generales
- - Logro y mantenimiento de la salud

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

- - Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
- - El sistema muscular
- - Articulaciones y movimiento
- - Los tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

- - Fisiología muscular y sistemas energéticos
- - Fisiología cardio-circulatoria
- - Fisiología respiratoria
- - El sistema nervioso

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Curso Online de Nutrición y Dietética Deportiva: Curso Práctico + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

- - Resistencia
- - Fuerza
- - Velocidad
- - Flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZA DESARROLLO

- - El esquema corporal
- - El proceso de lateralización
- - Coordinación
- - Equilibrio
- - Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
- - Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

- - El entrenamiento y sus tipos
- - El desentrenamiento
- - Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
- - Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
- - Factores que intervienen en el entrenamiento físico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMA Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

- - Programación del proceso de entrenamiento
- - Planificación del entrenamiento
- - Sesión de entrenamiento
- - Características de un buen entrenador

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. INICIACIÓN DEPO

- - Deportes individuales
- - Deportes colectivos
- - Técnicas en el deporte colectivo. El juego y el deporte
- - Tipos de juegos
- - El juego como método de enseñanza
- - Iniciación deportiva

Curso Online de Nutrición y Dietética Deportiva: Curso Práctico + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

- - Tipos de juegos para la iniciación deportiva
- - Juegos de iniciación para deportes de equipo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

- - Atletismo
- - Natación
- - Bádminton
- - Judo
- - Tenis
- - Gimnasia rítmica
- - Gimnasia artística
- - Aeróbic
- - Voleibol
- - Baloncesto
- - Fútbol
- - Balonmano

UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL USO DE MATERIALES E INSTALACIONES DEPORTIVAS

- - Normas elementales de seguridad e higiene en la utilización del material e instalaciones deportivas
- - Mantenimiento para la seguridad e higiene de las diferentes instalaciones deportivas
- - La legislación relacionada con las instalaciones deportivas

UNIDAD DIDÁCTICA 11. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- - Introducción a las lesiones deportivas
- - Definición
- - La prevención
- - Tratamiento
- - Lesiones deportivas frecuentes
- - ¿Qué debes hacer si te lesiones durante la realización del ejercicio físico?
- - ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
- - Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
- - Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

Curso Online de Nutrición y Dietética Deportiva: Curso Práctico + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

- - Introducción a los primeros auxilios
- - Ahogamientos
- - Pérdida de conciencia
- - Crisis cardíacas
- - Crisis convulsivas
- - Hemorragias
- - Heridas
- - Las fracturas y luxaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 13. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE

- - Ética profesional
- - Claves para el éxito