



# PROGRAMA FORMATIVO

**Curso en Anatomía y Musculación + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)**

## Curso en Anatomía y Musculación + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

Duración: 245 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

Si se dedica al mundo de la actividad física o desearía hacerlo y quiere conocer los aspectos fundamentales sobre la anatomía y musculación este es su momento, con el Curso en Anatomía y Musculación + Salud Deportiva (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS) podrá adquirir los conocimientos necesarios para desempeñar esta labor con éxito. En el ámbito del deporte, es necesario tener unos conocimientos básicos sobre los beneficios y sobre los cuidados que debemos tener a la hora de realizar prácticas deportivas, ya sean de competición o simplemente recreativas. Es por ello que, el presente curso establece un acercamiento a los contenidos indispensables sobre la salud deportiva. Realizando este Curso en Anatomía y Musculación + Salud Deportiva conocerá todo lo referente a este ámbito.

### A quién va dirigido

El Curso en Anatomía y Musculación + Salud Deportiva está dirigido a todos aquellos profesionales del entorno de la actividad física y el deporte que quieran seguir adquiriendo formación, así como a personas interesadas en dedicarse a este ámbito gracias a la adquisición de conocimientos sobre anatomía, musculación y salud deportiva.

## Objetivos

- Establecer un acercamiento a los contenidos mínimos sobre salud deportiva.
- Conocer y reconocer la importancia que posee el masaje en la salud deportiva.
- Verificar y clasificar los distintos tipos de vendaje en función de sus características.
- Reconocer la importancia de una buena alimentación en la práctica deportiva.
- Conocer las lesiones más frecuentes y los tratamientos de los mismos.
- Conocer la parte del pectoral y realizar diferentes ejercicios.
- Conocer las partes de la espalda y realizar diferentes ejercicios.
- Conocer la parte del hombro y realizar diferentes ejercicios.
- Conocer la parte del Bíceps y realizar diferentes ejercicios.
- Conocer la parte de la Pierna y realizar diferentes ejercicios.
- Conocer la parte de los abdominales y realizar diferentes ejercicios.
- Realizar rutinas de ejercicios.

## Para que te prepara

El presente Curso en Anatomía y Musculación + Salud Deportiva le prepara para adquirir los conocimientos necesarios sobre la salud deportiva haciendo especial hincapié en las actuaciones que se llevan a cabo conociendo las lesiones producidas por las prácticas deportivas. Además el Curso en Anatomía y Musculación + Salud Deportiva le prepara para conocer a fondo el entorno de la actividad deportiva en relación con los aspectos esenciales de la anatomía y la musculación, conociendo las diferentes partes del cuerpo y los ejercicios que se pueden realizar para ejercitarlas.

## Salidas laborales

Salud Deportiva / Musculación / Experto en anatomía del cuerpo / Gimnasios / Actividad física / Monitor deportivo / Entrenador personal.

## Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Anatomía y Musculación expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y reconocido con la excelencia académica en educación online por QS World University Rankings - Titulación Universitaria en Salud Deportiva 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*



## 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](http://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 en Anatomía y Musculación + Salud Deportiva (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. ANATOMÍA Y MUSCULACIÓN

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. PECTORAL.

- - Press inclinado con mancuernas.
- - Cruces con poleas.
- - Press de banda con mancuernas.
- - Press de banda con barra.
- - Fondos en paralelas.
- - Aberturas inclinadas con mancuernas.
- - Aberturas planas.
- - Press de banda inclinado.
- - Press de banda declinado.
- - Peck-deck.
- - Pullover con mancuernas.
- - Press de banda en máquina.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESPALDA.

- - Trapecio.
- - - Encogimientos con mancuernas.
- - - Remo al mentón.
- - Dorsal.
- - - Dominadas.
- - - Polea con agarre invertido.
- - - Polea frontal.
- - - Polea horizontal.
- - - Remo en máquina.
- - - Pullover en máquina.
- - - Polea con brazos rectos.
- - - Polea con agarre en V.
- - - Remo con mancuerna.
- - - Pullover con polea.

- - - Remo en punta.
- - - Remo con barra.
- - Cuadrado lumbar.
- - - Lumbar en máquina.
- - - Lumbar en banqueta.

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. HOMBRO.

- - Deltoides.
- - Elevaciones laterales.
- - Elevación lateral a una mano.
- - Elevaciones laterales en máquina.
- - Elevación lateral tumbado.
- - Elevaciones frontales con mancuernas.
- - Press militar.
- - Press Arnold.
- - Press con mancuernas sentado.
- - Press de hombro en máquina.
- - Deltoides posterior en máquina.
- - Deltoides posterior sentado o pájaros.
- - Deltoides posterior a una mano.

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. BÍCEPS.

- - - Curl de pie con barra.
- - - Curl alternado con mancuernas.
- - - Curl inclinado.
- - - Curl Scott.
- - - Curl concentrado.
- - - Curl martillo.
- - Tríceps.
- - - Press francés.
- - - Tirón polea regular.
- - - Press sentado con mancuerna.
- - - Fondos tríceps.

- - - Patada trasera.
- - - Press de banca con agarre estrecho.
- - - Antebrazos.
- - - Curl con barra posterior.
- - - Extensiones de muñeca en pronación.
- - - Flexiones de muñeca en supinación.
- - - Curl con barra y agarre invertido.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. PIERNAS.

- - Cuádriceps.
- - - Sentadillas.
- - - Press.
- - - Sentadilla Hack.
- - - Leg extensión.
- - - Canadienses.
- - Isquiotibiales.
- - - Curl femoral estirado.
- - - Curl femoral sentado.
- - Gastrocnemios.
- - - Gemelos de pie con barra.
- - - Gemelos a un pie con mancuerna.
- - Sóleo.
- - - Sóleo en máquina.
- - Abductores.
- - - Abductores en máquina.
- - Aductores.
- - - Aductores en máquina.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. GLÚTEOS.

- - Glúteo mayor.
- - Patada trasera con polea o glúteo con polea.
- - Glúteo en cuadrupedia con tobillera.
- - Zancadas estáticas con barra.

- - Glúteo tumbado.
- - Extensión de caderas.
- - Glúteos mayor, medio y menor.
- - Abducción de cadera elevada.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. ABDOMINALES.**

- - Recto anterior del abdomen.
- - Crunch con polea.
- - Flexión de tronco con polea.
- - Flexión de tronco con mancuernas.
- - Crunch en máquina.
- - Flexión de tronco con disco y brazos estirados.
- - Anterior transverso.
- - Vacío abdominal.
- - Oblicuos.
- - Oblicuo estirado.
- - Oblicuos con pierna flexionada.
- - Oblicuo con polea.
- - Giro con mancuernas.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. RUTINAS.**

- - Nivel de entrenamiento.
- - Principiante.
- - Intermedio.
- - Avanzado.

### **MÓDULO 2. SALUD DEPORTIVA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL CUERPO HUMANO**

- - Anatomía
- - - Posición anatómica
- - - Conceptos clave: planimetría, ejes del cuerpo, simetría y epónimos
- - - Tipos constitucionales del cuerpo humano
- - - Clasificación de la anatomía

- - Sistemas y aparatos de la anatomía humana
- - - Sistema óseo y funciones
- - - Aparato respiratorio
- - - Sistema cardiovascular
- - - Aparato digestivo
- - - Aparato renal
- - - Sistema endocrino
- - - Sistema nervioso
- - - La piel

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

- - Miología
- - Tejidos Musculares: liso, esquelético y cardiaco
- - - Movimientos musculares
- - Características del tejido muscular
- - - Regeneración del tejido muscular
- - El Músculo Esquelético
- - - Clasificación de los músculos esqueléticos según: forma, acción y función
- - - Acción muscular sobre el esqueleto
- - Uniones musculares
- - Tono y fuerza muscular
- - - Tono muscular

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

- - Fundamentación teórica
- - Gasto calórico
- - Nutrientes en el deporte
- - - Hidratos de carbono
- - - Grasas
- - - Proteínas
- - - Agua y electrolitos
- - - Micronutrientes

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

- - Lesiones deportivas. Concepto
- - -Prevención de las lesiones deportivas
- - - Tratamiento de las lesiones deportivas
- - Lesiones en extremidades inferiores
- - - Lesiones en la pierna
- - - Lesiones en el pie
- - - Lesiones en el muslo
- - - Lesiones en la rodilla
- - Lesiones en extremidades superiores y tronco
- - - Lesiones en extremidad superior
- - - Lesiones en hombro
- - Lesiones en los niños
- - - Lesiones más frecuente en los niños/as
- - Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
- - - Tratamiento ortopédico de las lesiones
- - - Vendaje funcional y distintas aplicaciones deportivas
- - - Lesiones de la piel causadas por las prácticas deportivas
- - - Hidrología médica y terapias naturales complementarias

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL MASAJE

- - Introducción a la historia del masaje
- - - De Egipto al Islam
- - - Desde la Edad Media al Siglo XX
- - Introducción al masaje deportivo
- - - Técnicas de manipulación empleadas en la realización de masajes
- - Etapas para la aplicación de un masaje deportivo
- - - Claves para el masaje deportivo
- - Gimnasia para el masaje. Quiroginmasia
- - Efectos fisiológicos del masaje
- - - Estiramientos miofasciales en el deporte
- - Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje
- - - Indicaciones del masaje



- - - Contraindicaciones del masaje

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. TIPOS DE MASAJES

- - El masaje
- - - Masaje de calentamiento
- - - Masaje de intracompetición
- - - Masaje de restauración o postcompetición
- - - Masaje de entrenamiento o intersemana
- - - Masaje como parte de un programa de fisioterapia en las lesiones
- - Automasaje en el deportista
- - Masaje ruso
- - Reflexoterapia podal en el deportista
- - - Beneficios de la reflexología podal
- - - Contraindicaciones de la reflexología podal
- - Drenaje linfático manual
- - - Técnicas básicas en el drenaje linfático
- - Crioterapia, criomasaje y criocinética
- - - Efectos fisiológicos
- - - Indicaciones y contraindicaciones
- - - Formas de aplicación
- - Criomasaje y Criocinética
- - - Aplicación de criomasaje
- - - Indicaciones del criomasaje
- - - Contraindicaciones del criomasaje
- - - Criocinética
- - Shiatsu. Masaje japonés
- - - Beneficios del tratamiento con shiatsu

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. VENDAJES

- - Vendaje funcional
- - - Técnicas del vendaje funcional
- - - Indicaciones y contraindicaciones del vendaje funcional
- - - Propiedades del vendaje funcional

- - Tipos de vendajes funcionales
- - - Vendajes funcionales: hombro y codo
- - - Vendajes funcionales: muñeca
- - - Vendajes funcionales: tronco
- - - Vendajes funcionales: muslo y rodilla
- - - Vendajes funcionales tobillo y pie
- - Otros vendajes
- - - Vendajes neuromuscular
- - - Vendaje en el paciente con linfedema
- - - Vendaje en el paciente amputado

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLA

- - Anatomía y biomecánica de la rodilla
- - - Exploraciones físicas en la rodilla
- - Resonancia magnética de partes blandas de la rodilla
- - Lesiones en la rodilla
- - - Reumatismos de partes blandas en la rodilla
- - - Rehabilitación de lesiones de la rodilla
- - - Osteopatía
- - Electroestimulación en la articulación de la rodilla
- - Rehabilitación del miembro inferior en medio acuático

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- - Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y condición física
- - - Actividad física
- - - Ejercicio físico
- - - Condición física
- - Beneficios de la actividad física
- - - Componentes de la actividad física
- - Efectos de la actividad física y la alimentación
- - - Efectos sobre la obesidad
- - - Efectos sobre la diabetes
- - - Efectos sobre la hipertensión arterial

- - Cineantropometría
- - - La antropometría
- - Ayudas ergogénicas
- - - Características

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS**

- - Reanimación cardiopulmonar
- - Lesiones por frío y el calor (Congelación e Hipotermia)
- - - Congelación
- - - Hipotermia
- - Calambre, agotamiento y golpe de calor
- - - Calambres por el calor
- - - Agotamiento por el calor
- - - Golpe de calor