



## PROGRAMA DE CONTENIDOS

# “MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS”

Duración 300 h

## ***MODULO I. ASPECTOS TEÓRICOS***

### **TEMA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO**

1. Introducción a la fisioterapia
2. Fundamentos anatómicos del movimiento

### **TEMA 2. SISTEMA ÓSEO**

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. Articulaciones y movimiento

### **TEMA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR**

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

### **TEMA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS**

1. Sistema energético
2. ATP (Adenosina Trifosfato)

3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

## **TEMA 5. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO**

1. El ejercicio físico
2. Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

## **TEMA 6. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS**

1. Introducción
2. Nutrición y salud
3. Necesidad de nutrientes
4. Hidratación y rendimiento deportivo
5. Las ayudas ergogénicas
6. Elaboración de dietas

## **TEMA 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS. Introducción al entrenamiento**

1. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
2. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
3. Medición y evaluación de la condición física
4. Calentamiento y enfriamiento
5. Técnicas de relajación y respiración
6. Entrenamiento de la flexibilidad
7. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
8. Entrenamiento muscular
9. Entrenamiento de la fuerza
10. El desentrenamiento
11. Conducta de higiene en el entrenamiento

## **TEMA 8. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO**

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento

5. Lesiones deportivas frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

## **TEMA 9. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS**

1. Introducción a los Primeros Auxilios
2. Actuaciones en primeros auxilios
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

### **ANEXO 1. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO**

## ***MODULO II. PRÁCTICA. TONIFICACIÓN DIRIGIDA***

1. Introducción.
2. Calentamiento.
3. Cuádriceps
4. Pectorales.
5. Espalda.
6. Bíceps.
7. Langes.
8. Hombros.
9. Abdominales.
10. Estiramientos.

La formación es totalmente ONLINE te facilitamos algunas claves de acceso, y podrás acceder las 24 horas a la plataforma **[Asociacion.aulaempleate.es](http://Asociacion.aulaempleate.es)** En ella están colgados los temas y los exámenes. Tú eres quien lleva el ritmo de aprendizaje. Dispones de tutor para cualquier duda. Puedes ver las calificaciones de tus exámenes en cualquier momento en tu área personal en el apartado de calificaciones. En cuanto a las prácticas: El alumno elige donde quiere hacer prácticas y nosotros contactamos con el centro o empresa para formalizar convenio

**Para matricularte debe hacerlo o bien haciendo click sobre el formulario de la web: [www.empleatetalavera.es](http://www.empleatetalavera.es) o bien en el whatsapp de dirección 665 67 34 16**

**100 EUROS DE FORMA INDIVIDUAL CON PRÁCTICAS (100 HORAS) 80 EUROS SIN ELLAS**

**PUEDES ACOGERTE A OFERTA DE PACK FORMATIVOS SI SALEN AL MES**

( no siempre hay ofertas )

**Formas de Pago:**

Para personas de las Islas Canarias la única forma de pago es transferencia bancaria, por motivos del IVA. El resto de comunidades cualquier opción es válida.

Te remitimos número de cuenta:

CAJA RURAL: ES88 3081 0005 7633 7182 4529

Con Tarjeta de crédito a través de la tienda online:

<http://www.empleatetalavera.es/tienda/>

**INFORMACIÓN GENERAL:**

Todos los cursos de Empléate Talavera tienen tiempo ilimitado por lo que no os va a caducar la matrícula.

Para dudas de temario solo deben de dirigirse al tutor en el whatsapp: 665 67 34 16

Cuando acaben de realizar la parte teórica del curso si tienen derecho a prácticas deberán de realizarlas antes de pedir el diploma, que si le solicitan antes, ya no podrán hacer las prácticas.

Para pedir las prácticas deberán escribir al whatsapp: 603 60 68 92

Por último cuando ya todo este aprobado deberá solicitar el diploma en [diplomaseempleate@gmail.com](mailto:diplomaseempleate@gmail.com) los títulos se envían mediante correo electrónico por lo que se envían el mismo día como mucho dos, deberán especificar el DNI para la correcta recepción.

Las personas que lo quieran en formato papel deberán abonar 10 euros, indicando además su dirección postal en el correo.

Para personas de nuestra misma ciudad podrán venir a por ellos personalmente en C/ marqués de Mirasol nº 19 , Talavera de la Reina

Nota importante: dirigirse a cada departamento correspondiente para lo que necesiten no escriban a todos los departamentos.

Teléfono del centro: 925 71 68 34

Empléate Talavera no hace devoluciones de matrícula (NO SE DEVUELVE EL DINERO) , ni cambio de cursos pasados 15 días de recibir formación.