

## MONITOR DE FIT-BOX(ONLINE)



**350,00 € - 425,00 €**

El monitor de fit-box es un profesional que debe adaptar las clases y los esfuerzos requeridos, en las mismas, a las necesidades del alumnado, evitando en todo momento poner en riesgo la salud de los participantes en la actividad. A través de este curso el alumnado podrá adquirir los conocimientos necesarios para desarrollar sus competencias profesionales con las debidas garantías y con la calidad suficiente.nn

**Categorías:** [Actividad Física y del Deporte](#), [Cursos online](#), [Educación Física y Entrenamiento Personal](#) |

### INFORMACIÓN

<b>Duración</b>	300 h
<b>Modalidad</b>	Online
<b>Docencia</b>	TUTOR PERSONAL

<b>Prácticas</b>	GESTIÓN DE PRÁCTICAS EN EMPRESAS
<b>Método de pago</b>	FINANCIACIÓN SIN INTERESES
<b>Centro de empleo</b>	AGENCIA DE COLOCACIÓN
<b>Formación acreditada</b>	CENTRO ACREDITADO POR EL SEPE

## DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción.
2. - Mecánica del movimiento.
3. Fundamentos anatómicos del movimiento.
4. - Planos, ejes y articulaciones.
5. - Fisiología del movimiento.
6. - Preparación y gasto de energía.

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología.
2. Fisiología.
3. División del esqueleto.
4. Desarrollo óseo.
5. Sistema óseo.
6. - Columna vertebral.
7. - Tronco.
8. - Extremidades.
9. - Cartílagos.
10. - Esqueleto apendicular.
11. Articulaciones y movimiento.
12. - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina.
13. - Articulación de la rodilla
14. - Articulación coxo-femoral.
15. - Articulación escapulo humeral.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR**

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

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS**

1. Sistema energético.
2. ATP (Adenosina Trifosfato).
3. Tipos de fuentes energéticas.
4. Sistemas anaeróbico aláctico o sistema fosfágeno.
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica.
6. Sistema aeróbico u oxidativo.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO**

1. El ejercicio físico.
2. - Clasificación.
3. - Efectos fisiológicos del ejercicio físico.
4. - Efectos fisiológicos en niños y adolescentes.
5. - Fases del ejercicio.
6. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.
7. - Adaptaciones metabólicas.
8. - Adaptaciones circulatorias.
9. - Adaptaciones cardíacas.
10. - Adaptaciones respiratorias.
11. - Adaptaciones de la sangre.
12. - Adaptaciones del medio interno.
13. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga.
14. - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular.
15. - La fatiga.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO**

1. Introducción al entrenamiento
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
3. - Síndrome general de adaptación del organismo a los esfuerzos
4. - Ley del umbral (Ley de Shultz-Arnodt)
5. - Principio de la supercompensación
6. - Principios del entrenamiento de la condición física
7. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
8. Medición y evaluación de la condición física
9. Calentamiento y enfriamiento
10. Técnicas de relajación y respiración
11. - Respiración
12. - Relajación
13. Entrenamiento de la flexibilidad
14. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
15. Entrenamiento muscular
16. Entrenamiento de la fuerza
17. El desentrenamiento
18. Conducta de higiene en el entrenamiento

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO DE FIT-BOX**

1. Concepto y origen del Fit-Box
2. - Características principales del Fit-box
3. - Materiales empleados en Fit-Box
4. Sesión de Fit-Box
5. - Duración de la sesión
6. Beneficios y contraindicaciones de la práctica
7. Recomendaciones

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. PERFIL DEL MONITOR DE FIT-BOX**

1. El monitor de Fit-Box
2. - Habilidades y características personales
3. Imagen del instructor
4. - Comunicación y motivación
5. Capacidades del monitor de Fit-Box

6. - Capacidades funcionales
7. - Capacidades personales
8. Claves para el éxito del monitor de Fit-Box
9. - Motivación
10. - Autoestima
11. - Autoconfianza
12. - Actitud positiva

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICA PURA Y APLICACIÓN**

1. Boxeo
2. Karate
3. Taekwondo
4. Capoeira
5. Coreografía marcial

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO**

1. Introducción a las lesiones deportivas.
2. Definición.
3. La prevención.
4. Tratamiento.
5. Lesiones deportivas frecuentes.
6. - Introducción.
7. - Lesiones deportivas más frecuentes.
8. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
9. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
10. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS**

1. Introducción a los primeros auxilios
2. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios.
3. - La respiración.
4. - El pulso.
5. Actuaciones en primeros auxilios.
6. - Ahogamiento.
7. - Las pérdidas de consciencia.

8. - Las crisis cardíacas.
9. - Hemorragias.
10. - Las heridas.
11. - Las fracturas y luxaciones.
12. - Las quemaduras.
13. Normas generales para la realización de vendajes.
14. Maniobras de resucitación cardiopulmonar.
15. - Ventilación manual.
16. - Masaje cardíaco externo.

