

 Universidad Europea Miguel de Cervantes		PROPUESTA DE SOLICITUD DE AVAL ACADÉMICO PARA FORMACIÓN COMPLEMENTARIA UEMC- ADDPOL
		REGISTRO PROPUESTA

Denominación de la Formación Complementaria ¹ Curso Universitario de Especialización en...	Duración ²	ECTS ³	Modalidad ⁴	Tarifa ⁵
ENTRENADOR PERSONAL (PERSONAL TRAINER)	250	10	En línea	295€

Objeto del curso
Aspectos científicos, culturales y formativos. Breve justificación del curso
<p>Este curso va dirigido tanto a los profesionales que tienen alguna relación directa con el mundo deportivo de rendimiento y/o wellness (entrenadores, monitores, diplomados en EF, licenciados INEF, etc.), como a las personas que están interesadas en aprender unos fundamentos sólidos sobre el mantenimiento y mejora de la preparación física ya sea por interés personal propio, o bien por la posibilidad de tener una salida laboral en un sector cada vez más demandado en la sociedad.</p>

Programa académico Breve descripción del contenido de la programación académica.
<p>MÓDULO I</p> <p>TEMA 1.- ANATOMÍA HUMANA Y PRINCIPALES SISTEMAS</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.1 Introducción 1.2 Sistema Muscular 1.3 Sistema Esquelético y articular 1.4 Sistema nervioso <p>TEMA 2.- BIOMECÁNICA BÁSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> 2.1 Introducción 2.2 Actividad y ejercicio físico 2.3 Planos y ejes de movimiento 2.4 La fuerza 2.5 Principales movimientos anatómicos 2.6 Las curvas de fuerza y resistencia <p>TEMA 3.- FISIOLÓGÍA BÁSICA DEL EJERCICIO</p> <ul style="list-style-type: none"> 3.1 Introducción 3.2 Anatomía muscular, fibras musculares y estructura. 3.3 Tipos de fibras musculares 3.4 Bioenergética de la actividad 3.5 Fundamentos fisiológicos básicos del entrenamiento

Los Títulos Propios impartidos por la UEMC no habilitan para el ejercicio profesional, son exclusivamente cursos de formación o especialización. Por lo que para la habilitación o ejercicio profesional será obligatorio disponer de la titulación oficial requerida en cada Colegio Profesional o especialidad.

3.6 La síntesis proteica

3.7 El músculo como órgano endocrino

MÓDULO II

TEMA 4.- EL ENTRENAMIENTO PERSONAL

- 4.1 Introducción (Historia)
- 4.2 Cualidades físicas básicas y motrices.
 - 4.2.1 Básicas: Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad
 - 4.2.2 Habilidades motrices.
- 4.3 Principios del entrenamiento
- 4.4 Planificación, Programación y periodización básica del entrenamiento.
 - 4.4.1 Fases que debe tener un programa de entrenamiento.
- 4.5 Estructura de una sesión de entrenamiento
- 4.6 Entrenamiento cardiorrespiratorio
 - 4.6.1 Nomenclatura básica
 - 4.6.2 Respuestas fisiológicas y beneficios
 - 4.6.3 Concepto VO₂pico
 - 4.6.4 Métodos de valoración directos e indirectos
 - 4.6.5 Dosis de entrenamiento recomendada
 - 4.6.6 Control de la intensidad
 - 4.6.7 Métodos básicos de entrenamiento cardiovascular
 - 4.6.8 Progresiones
- 4.7 Entrenamiento de fuerza.
 - 4.7.1 Nomenclatura básica
 - 4.7.2 Respuestas fisiológicas y beneficios
 - 4.7.3 Dosis de entrenamiento recomendada
 - 4.7.4 Métodos de valoración de la fuerza
 - 4.7.5 Ejercicios principales en la sala de fitness
 - 4.7.6 Orden de los ejercicios en un programa de entrenamiento.
 - 4.7.6.1 Métodos de entrenamiento
 - 4.7.7 Progresiones del entrenamiento
 - 4.7.8 Efectos del entrenamiento en diferentes intensidades

- 4.8 Sistemas de entrenamiento modernos
 - 4.8.1 HIIT (Hight Intensity Interval Training)
 - 4.8.2 Entrenamiento en suspension
 - 4.8.3 Cross Training

MÓDULO III

TEMA 5.- EL ENTRENADOR PERSONAL ACTUAL

- 5.1 Introducción
- 5.2 Planificación y valoración del cliente
 - 5.2.1 Valoración pre-activa
 - 5.2.2 Valoración activa
- 5.3 Antropometría y composición corporal
 - 5.3.1 Evaluación antropométrica
 - 5.3.2 El IMC
- 5.4 Seguimiento del cliente y su progreso
- 5.5 Salidas profesionales

TEMA 6.- POBLACIONES ESPECIALES

- 6.1 Introducción
- 6.2 Adulto mayor
- 6.3 HTA
- 6.4 Embarazo
- 6.5 Obesidad/Sobrepeso
- 6.6 Cáncer

MÓDULO IV

TEMA 7.- NUTRICIÓN BÁSICA

- 7.1 Introducción
- 7.2 Aporte energético del deportista
- 7.3 Macronutrientes, micronutrientes y cálculos
 - 7.3.1 Carbohidratos
 - 7.3.2 Lípidos o grasas
 - 7.3.3 Proteínas
 - 7.3.4 Micronutrientes
 - 7.3.4.1 Vitaminas

		<p>PROPUESTA DE SOLICITUD DE AVAL ACADÉMICO PARA FORMACIÓN COMPLEMENTARIA UEMC-ADDPOL</p>
		<p>REGISTRO PROPUESTA N°</p>

7.3.4.2 Minerales

7.3.5 Cálculos

7.3.6 Hidratación

7.3.7 Etiquetas nutricionales

TEMA 8.- EJERCICIOS Y ADAPTACIONES

8.1 Introducción

8.2 Ejercicios básicos y adaptaciones

8.2.1 Peso muerto tradicional o con barra

8.2.2 Sentadilla

8.2.3 Remo o ejercicios de tracción

8.2.4 Press de banca

8.2.5 Press de hombro

8.2.6 Ejercicios accesorios o complementarios

8.2.7 Ejercicios abdominales

MÓDULO V

TRABAJO DE FIN DE CURSO (TFC)

Bibliografía

Anexos

Sistema de Evaluación

Cómo se evalúa al alumno: exámenes tipo test, evaluación continua, realización de trabajos....

El curso tendrá una duración de 5 meses contando a partir del día de la fecha de matriculación y constará de la siguiente evaluación:

Durante los 4 primeros meses, el alumnado deberá realizar cada mes un cuestionario de evaluación de 30 preguntas tipo test con respuesta A, B y C y un caso práctico.

El último mes el alumnos deberá realizar un trabajo de fin de curso (TFC)

Cada cuestionario tendrá un valor de 0 a 10 puntos.

La nota final será la media obtenida de los 5 cuestionarios de evaluación.

Mediante estos cuestionarios se busca evaluar la participación y dedicación del alumno, así como establecer una conexión entre alumnado y profesor, garantizando una correcta enseñanza mediante la corrección directa de los cuestionarios basados en el temario y videos.

 <p>Universidad Europea Miguel de Cervantes</p>	 <p>Formación</p>	<p>PROPUESTA DE SOLICITUD DE AVAL ACADÉMICO PARA FORMACIÓN COMPLEMENTARIA UEMC-ADDPOL</p> <p>REGISTRO PROPUESTA N°</p>
--	--	--

<p>Destinatarios A quién va dirigido el curso</p>
<p>Este curso va dirigido tanto a los profesionales que tienen alguna relación directa con el mundo deportivo de rendimiento y/o wellness (entrenadores, monitores, diplomados en EF, licenciados INEF, etc.), como a las personas que están interesadas en aprender unos fundamentos sólidos sobre el mantenimiento y mejora de la preparación física ya sea por interés personal propio, o bien por la posibilidad de tener una salida laboral en un sector cada vez más demandado en la sociedad.</p>

<p>Salidas profesionales</p>
<p>El curso de Entrenador/a Personal te prepara para trabajar en el mundo de la actividad física como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Monitor en gimnasios. • Entrenador personal para poblaciones especiales. • Preparador de deportistas de competición. • Preparador físico en clubes deportivos. • Entrenador personal por cuenta propia.

<p>Bolsa de trabajo</p>
<p>Superado con éxito la acción formativa podrás solicitar de forma gratuita el alta en la bolsa de trabajo de ADDPOL.- Formación Profesional.</p> <p>Enlace: Bolsa de Trabajo</p>

<p>Profesorado del curso Categoría académica o titulación, entidad a la que pertenece</p>
<p><i>D. Ángel Meléndez Borrás</i> Técnico superior en actividades físicas y deportivas Certificado medio en competencias en tecnología de la información y comunicación (UOC). Especialización en ejercicio físico para paciente Oncológico (Universidad autónoma Madrid) Entrenador personal, coach crossfit e instructor de Spinning en DiR (2014-2017). Instructor crossfit, Spinning y fitness (biosport) 2017-18 Director Técnico Altafit Gym Club</p>