

GUÍA DEL MÁSTER



MÁSTER EN MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

SEFY133





A DISTANCIA / ONLINE



Tutor personal



300 Horas



Posibilidad Estancias Formativas



Pago a plazos



De ~~1920€~~ a 480€



Metodología

En SEFHOR – Sociedad Española de Formación apostamos por un método de estudio alternativo a la metodología tradicional. En nuestra escuela de negocios es el propio alumno el encargado de organizar y establecer su plan de estudio. Este sistema le permitirá conciliar su vida laboral y familiar con la proyección de su carrera profesional.



Tutor

A lo largo de la titulación, el alumno contará con un tutor que le ofrecerá atención personalizada y un seguimiento constante de sus estudios. El estudiante siempre podrá acudir a su tutor vía correo electrónico para resolver cualquier tipo de duda, ya sea sobre el material formativo, la planificación de los estudios o referente a gestiones y trámites académicos.



Certificación

Una vez el alumno haya finalizado la formación y superado con éxito las pruebas finales, el estudiante recibirá un diploma expedido por SEFHOR – Sociedad Española de Formación que certifica que ha cursado el “**MÁSTER EN MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS**”. El título está avalado por nuestra condición de socios de la Confederación Española de Empresas de Formación (CECAP). Además, nuestra institución educativa cuenta con el Sello Cum Laude de Emagister, distinción que nos concede el portal líder en formación gracias a las opiniones de nuestros estudiantes.



Modalidad de estudio

La titulación puede cursarse en modalidad **ONLINE**. Una vez realizada la matrícula, el alumno recibirá un e-mail de bienvenida de su tutor con las claves de acceso al campus virtual. En él, el estudiante encontrará el material didáctico necesario para realizar la formación y tendrá distintas pruebas de autoevaluación que le ayudarán a prepararse para el examen final. Dentro del plazo de un año desde el momento de su matrícula, el estudiante podrá elegir la fecha para presentarse al examen.

La titulación puede cursarse en modalidad **A DISTANCIA**. Una vez realizada la matrícula, el tutor le enviará un e-mail de bienvenida al alumno, y por otro lado, el estudiante recibirá el material formativo a su domicilio en un plazo de 6-8 días. En él encontrará distintas pruebas de autoevaluación que le ayudarán a prepararse para el examen final. Dentro del plazo de un año desde el momento de su matrícula, el estudiante podrá elegir la fecha para presentarse al examen. El alumno deberá mandar el examen final por correo electrónico a su tutor.



TEMARIO

PARTE 1. MUSCULACIÓN Y FITNESS I

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ORÍGENES Y EVOLUCIÓN DEL FITNESS

1. De los gimnasios a los centros de *fitness*
2. Consolidación del fenómeno *fitness*

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DEFINICIÓN, CONCEPTO Y FILOSOFÍA DEL FITNESS

1. Conceptos relacionados
2. ¿Qué es el *fitness*?
 - Concepto de *wellness*

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO PERSONAL O PERSONAL TRAINING

1. Origen y evolución del entrenamiento personal
2. Concepto de entrenamiento personal

Resumen

Espacio Didáctico

MÓDULO 2. FIGURA DEL MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PERFIL PROFESIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CARACTERÍSTICAS DEL MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

1. Principios para el desempeño del trabajo
2. Cualidades y habilidades

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FORMACIÓN

1. Salidas profesionales

Resumen

Espacio Didáctico

MÓDULO 3. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA FISIOTERAPIA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS FÍSICOS DEL MOVIMIENTO

1. Mecánica del movimiento
 - Masa
 - Fuerza
 - Leyes de Newton
 - Palanca
 - Movimiento-aceleración
 - Rozamiento
 - Vector
 - Energía
 - Trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNDAMENTOS ANATÓMICOS DEL MOVIMIENTO

1. Posición anatómica de referencia
 - Planos anatómicos
 - Ejes de movimiento
2. Movimientos articulares

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MECÁNICA DE LOS MÚSCULOS

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FISIOLÓGÍA DEL MOVIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ENERGÍA Y ACTIVIDAD DEPORTIVA

1. Metabolismo aeróbico y anaeróbico

Resumen

Espacio Didáctico

MÓDULO 4. SISTEMA ESQUELÉTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNCIONES DEL ESQUELETO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA ÓSEA

1. Composición del esqueleto
 - Tejido óseo
 - Tejido cartilaginoso
 - Tejido fibroso
2. Constitución de los huesos
 - Tejido óseo compacto
 - Tejido óseo esponjoso
3. Tipos de huesos
 - Huesos largos
 - Huesos cortos
 - Huesos planos
 - Huesos irregulares

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESQUELETO HUMANO

1. Esqueleto axial
 - Huesos de la cabeza
 - Huesos del tronco
2. Esqueleto apendicular
 - Huesos de la cintura escapular
 - Huesos de los miembros superiores
 - Huesos de la cintura pelviana
 - Huesos de los miembros inferiores

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ARTICULACIONES

1. Tipos de articulaciones
 - Según su función
 - Según su estructura

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PATOLOGÍAS DE LOS HUESOS

1. Curvatura anómala
2. Osteoporosis
3. Artritis

4. Fracturas

Resumen

Espacio Didáctico

MÓDULO 5. SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TEJIDO MUSCULAR

1. Músculo esquelético
2. Músculo cardíaco
3. Músculo liso

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNCIONES DEL SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESTRUCTURA DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO

1. Uniones: tendones y ligamentos
2. Movimientos y grupos musculares

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRINCIPALES MÚSCULOS ESQUELÉTICOS

1. Cabeza, cara y cuello
2. Tronco
3. Extremidades superiores
4. Extremidades inferiores

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALTERACIONES DEL SISTEMA MUSCULAR

1. Distrofia muscular
2. Espasmo muscular o calambre
3. Fibromialgia

Resumen

Espacio Didáctico

MÓDULO 6. SISTEMAS ENERGÉTICOS Y METABOLISMO EN EL EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL SISTEMA ENERGÉTICO

1. Adenosín trifosfato (ATP)

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema de fosfágenos o anaeróbico aláctico
2. Sistema anaeróbico láctico (glucógeno)
3. Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. RESPUESTAS METABÓLICAS AL EJERCICIO

1. Agotamiento de la fosfocreatina
2. Agotamiento del glucógeno muscular
3. Agotamiento del glucógeno hepático
4. Disminución del pH muscular o acidosis

Resumen

Espacio Didáctico

MÓDULO 7. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN EL EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN Y A LA NUTRICIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES

1. Macronutrientes
 - Hidratos de carbono
 - Proteínas
 - Lípidos o grasas
2. Micronutrientes
 - Vitaminas
 - Minerales
 - Agua

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES ENERGÉTICAS

1. Unidades de medida de energía
2. Metabolismo basal
3. Balance energético

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ALIMENTACIÓN EN EL EJERCICIO FÍSICO

1. Recomendaciones para el entrenamiento
 - Antes del entrenamiento
 - Durante el entrenamiento

- Después del entrenamiento
2. Alimentación equilibrada
 3. Dietas
 - Aumento de peso
 - Pérdida de peso
 4. Complemento alimenticio

Resumen

Espacio Didáctico

SOLUCIONARIO

PARTE 2. MUSCULACIÓN Y FITNESS II

MÓDULO 8. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

1. Principios biológicos
 - Principio de unidad funcional
 - Principio de multilateralidad
 - Principio de especificidad
 - Principio de individualización
 - Principio de variedad
 - Principio de progresión o carga progresiva
 - Principio de sobrecarga
 - Principio de relación entre carga-descanso
 - Principio de continuidad y repetición
2. Principios pedagógicos
 - Principio de participación activa y consciente
 - Principio de transferencia
 - Principio de periodización

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERIODIZACIÓN

1. Sesión
2. Microciclo
3. Mesociclo
4. Macrociclo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CARGA DE ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ADAPTACIONES ORGÁNICAS

1. Leyes para la adaptación orgánica
2. Síndrome General de Adaptación
3. Ley del Umbral
4. Ley de la Sobrecompensación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SOBREENENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DESENTRENAMIENTO

Resumen
Espacio Didáctico

MÓDULO 9. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

1. Valoración preactiva
2. Valoración activa

UNIDAD DIDÁCTICA 3. IMPORTANCIA DE LA PLANIFICACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. Calentamiento o *warm up*
2. Parte principal
3. Vuelta a la calma o *cool-down*

Resumen
Espacio Didáctico

MÓDULO 10. FLEXIBILIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE LA FLEXIBILIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE FLEXIBILIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD

1. Beneficios y objetivos
2. Métodos

Resumen
Espacio Didáctico

MÓDULO 11. FUERZA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE LA FUERZA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE FUERZA

1. Fuerza máxima
2. Fuerza rápida o explosiva
3. Fuerza resistencia

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE FUERZA

1. Beneficios y objetivos
2. Métodos
 - Generales
 - Especiales

Resumen
Espacio Didáctico

MÓDULO 12. RESISTENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE LA RESISTENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE RESISTENCIA

1. Según la musculatura implicada
2. Según la especificidad deportiva
3. Según el trabajo de la musculatura esquelética
4. Según la obtención y el consumo de energía
5. Según la duración del esfuerzo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

1. Beneficios y objetivos
2. Métodos
 - Entrenamiento LSD o long slow distance

- Entrenamiento de ritmo/tempo
- Entrenamiento interválico
- Entrenamiento en circuito
- Entrenamiento cruzado

Resumen

Espacio Didáctico

MÓDULO 13. VELOCIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE LA VELOCIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE VELOCIDADES

1. Velocidad pura
2. Velocidad compleja

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD

1. Fundamentos anatómicos y fisiológicos
 - Tipo de musculatura
 - Fuerza de la musculatura
 - Bioquímica de la musculatura
 - Elasticidad, estiramiento y relajación de la musculatura
 - Medidas antropométricas
 - Factores psicológicos
2. Beneficios y objetivos
3. Métodos
 - Velocidad de desplazamiento
 - Velocidad de reacción
 - Velocidad gestual

Resumen

Espacio Didáctico

MÓDULO 14. LESIONES DEPORTIVAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE LAS LESIONES DEPORTIVAS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE LESIONES

1. Lesiones musculares
2. Lesiones tendinosas
3. Lesiones articulares
4. Raquis o columna vertebral

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TRATAMIENTO

1. Hielo
2. Compresión
3. Elevación
4. Reposo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PREVENCIÓN

1. Estiramientos
2. Calentamiento
3. Entrenamiento propioceptivo
4. Entrenamiento de estabilidad del tronco y la pelvis
5. Entrenamiento excéntrico
6. Vendajes y ayudas ortopédicas
7. Otras estrategias de prevención

Resumen

Espacio Didáctico

MÓDULO 15. PRIMEROS AUXILIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPIOS GENERALES DE LOS PRIMEROS AUXILIOS

1. Conducta PAS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ACCIDENTES MÁS FRECUENTES

1. Caídas y golpes
2. Heridas
3. Hemorragias
4. Quemaduras
5. Accidentes eléctricos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PARADA CARDIORRESPIRATORIA (PCR)

1. Reanimación cardiopulmonar (RCP)

UNIDAD DIDÁCTICA 4. VENDAJES

1. Procedimiento para vendar

UNIDAD DIDÁCTICA 5. BOTIQUÍN

1. Contenido

Resumen

Espacio Didáctico

SOLUCIONARIO Y BIBLIOGRAFÍA