EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

EDU SPORT

UTAMED

Curso de Cross Training + 8 Créditos ECTS

Entrena tu pasión,
fortalece tu talento

ÍNDICE

1 | Somos **EduSport**

2 | **Alianzas**

3 | **Rankings**

4 | By **EDUCA EDTECH Group**

5 | **Metodología LXP**

6 | **Razones** por las que elegir EduSport

7 | Financiación y **Becas**

8 | Métodos de pago

9 | **Programa** Formativo

10 | **Temario**

11 | Contacto

Ver curso en la web

UTAMED

SOMOS EDUSPORT

EDUSPORT es una institución de formación deportiva online dedicada a ofrecer educación de calidad en el ámbito del deporte. Nuestro objetivo **proporcionar a los entusiastas del deporte las herramientas necesarias con las que elevar sus habilidades al máximo potencial,** alcanzar sus metas y disfrutar de su pasión por el deporte de forma plena.

A través de nuestro contenido educativo, programas personalizados y una comunidad en línea damos lo mejor de nosotros por inspirar, motivar y guiar a nuestros estudiantes en su viaje hacia la excelencia deportiva. En EDUSPORT conocimiento y práctica van unidos y nuestro compromiso con el alumnado es firme para conseguir que alcancen un futuro profesional prometedor.

Más de **18** años de experiencia	Más de **300k** estudiantes formados	Hasta un **98%** tasa empleabilidad
Hasta un **100%** de financiación	Hasta un **50%** de los estudiantes repite	Hasta un **25%** de estudiantes internacionales

Ver curso en la web

UTAMED

Desde donde quieras y como quieras,

Elige EDUSPORT

ALIANZAS EDUSPORT Y UTAMED

UTAMED y EDUSPORT forjan una alianza que revoluciona la formación online en el ámbito del deporte, la salud y la gestión educativa.

Por un lado, UTAMED (Universidad Tecnológica Atlántico-Mediterráneo) nace como una universidad digital con una clara vocación internacional. Su modelo educativo 100% online se orienta a dotar a los estudiantes de competencias profesionales alineadas con el nuevo mercado global, mediante programas innovadores y metodologías activas.

EDUSPORT, por su parte, es una institución especializada en la formación para el sector deportivo, con un enfoque práctico y actualizado. Su propuesta abarca desde la gestión deportiva hasta la actividad física, la salud y el entrenamiento, siempre con un compromiso claro con la profesionalización del sector.

Esta alianza estratégica tiene como objetivo diseñar itinerarios formativos que respondan a las nuevas necesidades del deporte en clave digital, incorporando tecnologías emergentes, contenidos adaptativos y experiencias de aprendizaje orientadas al desempeño.

Ambas instituciones apuestan por un ecosistema formativo que combina la flexibilidad del entorno online con la profundidad técnica, preparando a futuros profesionales del deporte para liderar el cambio en un contexto cada vez más exigente y digitalizado.

Ver curso en la web

RANKINGS DE EDUSPORT

EDUSPORTse engloba en el conjunto de **EDUCA EDTECH** Group, que ha sido reconocido por su trabajo en el campo de la formación online. Todas las entidades bajo el sello EDUCA EDTECH comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.

Gracias a ello ha conseguido **el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.**

QS STARS™ RATING SYSTEM
Online Learning

Ranking Educativo Innovatec

EUROPEAN EXCELLENCE EDUCATION

EL MUNDO

LOS MEJORES MASTERS EN CIBERSEGURIDAD
CyberEOP

MASTER

Ver curso en la web

UTAMED

ALIANZAS Y ACREDITACIONES

UCAM Universidad Católica de Murcia

Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

UEMC Universidad Europea Miguel de Cervantes

Ver curso en la web

UTAMED

BY EDUCA EDTECH

EDUSPORT es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group** , que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación

EDUCA EDTECH Group

ONLINE EDUCATION

EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

inesem business school

INEAF BUSINESS SCHOOL

red educa.net

inesalud

EDU SPORT

EDUCA business school

educaopen tech school

Educa.Pro

ceupe European Business School

ESIBE ESCUELA IBEROAMERICANA DE POSTGRADO

CAPMAN testing solutions

UDAVINCI

Structuralia Engineering eLearning

Ver curso en la web

UTAMED

METODOLOGÍA LXP

La metodología **LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.

1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar dónde, cuándo y cómo quera.

2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.

3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.

4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.

5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.

6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.

Programas
PROPIOS
UNIVERSITARIOS
OFICIALES

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUSPORT

1. Nuestra Experiencia

- Más de **18 años de experiencia.**
- Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- Alumnos de los 5 continentes.
- **25%** de alumnos internacionales.
- **97%** de satisfacción
- **100% lo recomiendan.**
- Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales.** Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

3. Nuestra Metodología

100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.

APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva

EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.

NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

Ver curso en la web

UTAMED

4. Calidad Aenor

- Somos Agencia de Colaboración Nº99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.

5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.

6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial y una imprenta digital industrial.**

MÉTODOS DE PAGO

Con la Garantía de:

innovapay

Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.

mastercard maestro VISA PayPal

bizum amazon pay Pay G Pay

Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:

mercado pago DISCOVER efecty Diners Club INTERNATIONAL

y muchos mas...

CONFIANZA ONLINE

Protección al Comprador

Ver curso en la web

UTAMED

Curso de Cross Training + 8 Créditos ECTS

DURACIÓN
200 horas

MODALIDAD
ONLINE

ACOMPAÑAMIENTO
PERSONALIZADO

CREDITOS
8 ECTS

Titulación

Titulación de Curso de Cross Training con 200 horas y 8 ECTS expedida por UTAMED - Universidad Tecnológica Atlántico Mediterráneo.

UTAMED

EDU SPORT

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas expide el presente título propio a

Nombre del Alumno

con D.N.I. XXXXXXXXB ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de 200 horas, perteneciente al Plan de formación de UTAMED en la convocatoria de 2025
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente EDUS/2024-7349-809852

Con una calificación de NOTABLE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a 11 de Enero de 2024

Firma del Alumno/a
NOMBRE ALUMNO/A

La Dirección Académica
NOMBRE DE AREA MANAGER

Con Estatuto Consultivo, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNESCO (Num. Resolución 1049)

Ver curso en la web

UTAMED

Descripción

Gracias a este en Curso de Cross Training podrás conocer de primera mano los aspectos más fundamentales de las actividades físicas y deportivas, a través de la necesidad de conocer las diferentes técnicas y pautas a seguir del entrenamiento funcional. También profundizaras en la tipología de actividades destinadas para ello, así como en el funcionamiento de la musculatura y corporalidad empleada en este tipo de deporte. Además, el Curso presta especialmente atención a la anatomía y fisiología implicada en la actividad física y en los sistemas y teoría del entrenamiento deportivo. Conseguirás una formación completa y básica sobre este tipo de variedad deportiva, así como será el desarrollo de dichas técnicas y pautas para ejercer este novedoso entrenamiento.

Objetivos

- Establecer las bases anatómicas y fisiológicas de todo movimiento.
- Conocer el sistema óseo.
- Conocer el sistema muscular.
- Conocer sistema energético.
- Comprender el proceso de aprendizaje psicomotor para poder alcanzar su desarrollo.
- Realizar la planificación de la sesión de entrenamiento para organizar el proceso de perfeccionamiento del deportista.
- Profundizar en una valoración integral del entrenamiento deportivo.

Para qué te prepara

Este Curso de Cross Training esta especialmente dirigido para Entrenadores deportivos, como Monitor de Cross Training, realizando diversas funciones en Gimnasios y centros deportivos y como personal para la Actividad física y deportiva, desarrollándose tanto en espacios más o menos reducidos con grupos de usuarios amplios o en un entrenamiento más personalizado.

A quién va dirigido

Con este Curso de Cross Training tendrás la posibilidad de aprender esta nueva tendencia dentro del mundo del deporte y ejercicio físico, así como para conocer el desarrollo de las técnicas y las tácticas necesarias para la realización de entrenamiento Cross Training. Además, el presente curso dotará al alumno de los conocimientos necesarios para desarrollar las funciones propias de un entrenador deportivo en el desarrollo de las fases del proceso.

Salidas laborales

Las salidas profesionales que puede completar nuestro proyecto profesional con este Curso de Cross Training se centran fundamentalmente en : Funciones como Entrenador deportivo , monitor de entrenamiento en Alta Intensidad, desarrollo de actividades funcionales en Gimnasios , Monitor especialista de Cross Training , y actividades y labores de entrenamiento y actividad física.

TEMARIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción
2. Fundamentos anatómicos del movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA 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 FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
2. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. 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. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
4. Medición y evaluación de la condición física

5. Calentamiento y enfriamiento
6. Técnicas de relajación y respiración
7. Entrenamiento de la flexibilidad
8. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
9. Entrenamiento muscular
10. Entrenamiento de la fuerza
11. El desentrenamiento
12. Conducta de higiene en el entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL ENTRENAMIENTO EN CROSS TRAINING

1. Concepto y origen del cross training
2. Instalación y uso del material de cross training
3. Sesión de entrenamiento de cross training
4. Estructura de una sesión de cross training
5. Ventajas y desventajas del cross training
6. Organización de un microciclo de entrenamiento de cross training
7. Organización de un mesociclo en cross training
8. Monitorización de las cargas de entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VALORACIÓN INTEGRAL DEL DEPORTISTA EN CROSS TRAINING

1. Valoración de la postura y patrón de movimiento
2. Valoración de las capacidades físicas
3. Test de valoración de capacidades
4. Formato competitivo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. DESARROLLO DE LA FUERZA EN CROSS TRAINING

1. Fundamentos teóricos
2. Bases del movimiento
3. Manifestaciones de la fuerza
4. Levantamientos olímpicos en cross training
5. Ejercicios gimnásticos en cross training

UNIDAD DIDÁCTICA 10. DESARROLLO DE LA RESISTENCIA EN CROSS TRAINING

1. Introducción
2. Factores asociados al rendimiento en pruebas de resistencia
3. Métodos generales de entrenamiento de resistencia en cross training
4. Métodos específicos de entrenamiento de resistencia en cross training

¿Te ha parecido interesante esta información?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

Solicita información sin compromiso

Teléfonos de contacto

España	+34 900 831 200	Argentina	54-(11)52391339
Bolivia	+591 50154035	Estados Unidos	1-(2)022220068
Chile	56-(2)25652888	Guatemala	+502 22681261
Colombia	+57 601 50885563	Mexico	+52-(55)11689600
Costa Rica	+506 40014497	Panamá	+507 8355891
Ecuador	+593 24016142	Perú	+51 1 17075761
El Salvador	+503 21130481	República Dominicana	+1 8299463963

!Encuéntranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

formacion@euroinnova.com

www.euroinnova.com

Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

Ver curso en la web

UTAMED

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!

España

Latino America

Reública Dominicana

Ver curso en la web

UTAMED

EDU
SPORT

By
EDUCA EDTECH
Group