



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

EDU
SPORT

Curso en Entrenamiento de la Flexibilidad en el Deportista





Entrena tu pasión,
fortalece tu talento

ÍNDICE

1 | Somos
EduSport

2 | Rankings

3 | Alianzas y
acreditaciones

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

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](#)

EDU
SPORT



Desde donde quieras y como quieras,
Elige EDUSPORT



QS, sello de excelencia académica

Edusport: 5 estrellas en educación online

RANKINGS DE EDUSPORT

EDUSPORT se 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.



[Ver curso en la web](#)

ALIANZAS Y ACREDITACIONES



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

Universidad de **EUNEIZ**
Vitoria-Gasteiz



Universidad Europea
Miguel de Cervantes

[Ver curso en la web](#)

EDU
SPORT

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



ONLINE EDUCATION



[Ver curso en la web](#)

**EDU
SPORT**

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 quiera.



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.

SPORT



SPORT

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](#)

4. Calidad Aenor

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 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 **imprensa digital industrial**.

MÉTODOS DE PAGO

Con la Garantía de:



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



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



[Ver curso en la web](#)

Curso en Entrenamiento de la Flexibilidad en el Deportista



DURACIÓN
200 horas



**MODALIDAD
ONLINE**



**ACOMPAÑAMIENTO
PERSONALIZADO**

Titulación

Titulación expedida por EDUSPORT, centro especializado en formación deportiva.



**EDU
SPORT**

EDUSPORT
como centro acreditado para la impartición de acciones formativas
expiden el presente título propio

NOMBRE DEL ALUMNO/A
con número de documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre del curso
con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de EDUSPORT.
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX
Y para que conste expiden la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

NOMBRE DEL ALUMNO/A
Firma del Alumno/a

EDU
NOMBRE DEL AREA MANAGER
La Dirección Académica





Con el aval de Consejería, Categoría Especial del Consejo Examinador y Solicitud de la UNED (2017) Item: Procedimiento 0045

[Ver curso en la web](#)

Descripción

Gracias a este en Curso de Entrenamiento de la Flexibilidad en el Deportista podrás conocer de primera mano los aspectos esenciales del entrenamiento de esta capacidad física básica tan importante en el rendimiento de los deportistas. Cuando se haya finalizado, el alumno tendrá conocimientos acerca del concepto de flexibilidad, beneficios y factores, además de ejercicios específicos de las diferentes partes corporales. Por último, el alumno tendrá la posibilidad de organizar sesiones para el trabajo de la flexibilidad de manera específica según las características de los sujetos, todo ello, aprendiendo de manera flexible y online, acompañado en todo momento por nuestro amplio equipo docente.

Objetivos

- Conocer los aspectos fundamentales de la capacidad física de la flexibilidad.
- Saber los factores limitantes de la flexibilidad.
- Profundizar acerca de los ejercicios específicos de cuello y cervicales.
- Ampliar el conocimiento acerca de los ejercicios de hombros, brazos y pectorales.
- Descubrir los principales ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad de espalda y dorsales.
- Entender la manera de mejorar la flexibilidad de glúteos, abdomen y cadera.
- Conocer los métodos para desarrollar la flexibilidad en piernas.

A quién va dirigido

Este Curso de Entrenamiento de la Flexibilidad en el Deportista puede ir dirigido tanto a profesionales del ámbito del ejercicio físico que deseen continuar su formación en el tema, como a cualquier persona interesada en formar parte de este campo y que quiera adquirir conocimientos más detallados sobre el desarrollo y entrenamiento de la flexibilidad.

Para qué te prepara

Con este Curso de Entrenamiento de la Flexibilidad en el Deportista podrás adquirir tanto conocimientos prácticos como teóricos sobre la flexibilidad, permitiendo una comprensión profunda de los aspectos y conocimientos relevantes de esta capacidad física básica. Estos aspectos son fundamentales para tener en cuenta al realizar ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad y adaptar el trabajo a las características de la persona entrenada.

Salidas laborales

Las salidas profesionales de este Curso de Entrenamiento de la Flexibilidad en el Deportista son las de entrenador o monitor deportivo especializado en el trabajo de flexibilidad. También es interesante como complemento a entrenadores de deportes específicos debido a la influencia positiva que puede tener la flexibilidad en el rendimiento de los atletas. sector.

TEMARIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO Y TIPOS DE FLEXIBILIDAD

1. Flexibilidad
2. Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad
3. Método de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP)
4. Componentes y factores de la flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BENEFICIOS DE TRABAJAR LA FLEXIBILIDAD

1. Relevancia actual de la flexibilidad
2. Beneficios de los ejercicios de estiramiento
3. Nutrición y flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FACTORES QUE REDUCEN LA FLEXIBILIDAD

1. Articulaciones y movimiento
2. Desarrollo de la flexibilidad
3. Método de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP)

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA FLEXIBILIDAD

1. Ejercicios de flexibilidad: estiramientos de miembros inferiores MMII
2. Ejercicios de flexibilidad: estiramientos de miembros superiores MMSS
3. Ejercicios de flexibilidad: estiramiento del tronco (abdominales)
4. Ejercicios de flexibilidad: estiramiento de la espalda (dorsales, espalda media y lumbares)
5. Ejercicios para el entrenamiento de músculos respiratorios

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ESTIRAMIENTOS DE CUELLO Y CERVICALES

1. Importancia del estiramiento del cuello
2. Principales ejercicios de estiramiento de cuello
3. Metodología para el desarrollo de la flexibilidad
4. Trabajar la flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ESTIRAMIENTOS DE HOMBROS, BRAZOS Y PECTORALES

1. Ejercicios para el hombro
2. Ejercicios para brazos y pectorales

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ESTIRAMIENTOS DE ESPALDA Y DORSALES

1. Ejercicios de flexibilidad: estiramiento de la espalda (dorsales, espalda media y lumbares)
2. Técnicas y estratégicas a considerar en estiramientos miofasciales
3. Recuperar lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ESTIRAMIENTOS DE GLÚTEOS, ABDÓMEN Y CADERA

[Ver curso en la web](#)

1. Ejercicios para glúteos
2. Ejercicios para realizar estiramientos de glúteos en una postura sentada estática y recostada
3. Ejercicios para cadera
4. Ejercicios para abdominales

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ESTIRAMIENTOS DE PIERNAS

1. Importancia del estiramiento de piernas
2. Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad
3. Técnicas y estrategias a considerar en estiramientos miofasciales

Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

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

!Encuétranos 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

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



Ver curso en la web

EDU SPORT



By
EDUCA EDTECH
Group