



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Curso en Entrenamiento Funcional (CARNÉ FEDERADO)





Elige aprender en la escuela
líder en formación online

ÍNDICE

1 | Somos Euroinnova

2 | Rankings

3 | Alianzas y acreditaciones

4 | By EDUCA
EDTECH
Group

5 | Metodología
LXP

6 | Razones por
las que
elegir
Euroinnova

7 | Financiación
y Becas

8 | Métodos de
pago

9 | Programa
Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

SOMOS EUROINNOVA

Euroinnova International Online Education inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiandes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminetemente práctica.

Nuestra visión es ser **una institución educativa online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.

Más de
19
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 en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



Desde donde quieras y como quieras,
Elige Euroinnova



QS, sello de excelencia académica
Euroinnova: 5 estrellas en educación online

RANKINGS DE EUROINNOVA

Euroinnova International Online Education ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias por su apuesta de **democratizar la educación** y apostar por la innovación educativa para **lograr la excelencia**.

Para la elaboración de estos rankings, se emplean **indicadores** como la reputación online y offline, la calidad de la institución, la responsabilidad social, la innovación educativa o el perfil de los profesionales.



[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

ALIANZAS Y ACREDITACIONES



Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

BY EDUCA EDTECH

Euroinnova 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 en la web

METODOLOGÍA LXP

La metodología **EDUCA 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 donde, cuando y como 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.



Programas
PROPIOS
UNIVERSITARIOS
OFICIALES

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EUROINNOVA

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

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 imprenta digital industrial**.

FINANCIACIÓN Y BECAS

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

25% Beca
ALUMNI

20% Beca
DESEMPLEO

15% Beca
EMPRENDE

15% Beca
RECOMIENDA

15% Beca
GRUPO

20% Beca
**FAMILIA
NUMEROSA**

20% Beca
**DIVERSIDAD
FUNCIONAL**

20% Beca
**PARA PROFESIONALES,
SANITARIOS,
COLEGIADOS/AS**



[Solicitar información](#)

MÉTODOS DE PAGO

Con la Garantía de:



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



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Curso en Entrenamiento Funcional (CARNÉ FEDERADO)



DURACIÓN
200 horas



**MODALIDAD
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO
PERSONALIZADO**

Titulación

TITULACIÓN expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y reconocido con la excelencia académica en educación online por QS World University Rankings y Acreditada por la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF) a la que va a poder acceder como Federado recibiendo el correspondiente Carnet Profesional además una vez finalizada la formación, el alumno pasará a formar parte del Registro Español de Profesionales del Ejercicio (ESREPs) que recoge a los profesionales del ejercicio, estableciendo un ESTÁNDAR DE CALIDAD y un REGISTRO PROFESIONAL para garantizar un asesoramiento seguro y efectivo de los clientes usuarios de instalaciones fitness por PROFESIONALES CUALIFICADOS.

[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

EUROINNOVA
INTERNACIONAL ONLINE EDUCATION

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas
expide 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 Euroinnova International Online Education.
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX.
Con una calificación XXXXXXXXXXXXX.

Y para que conste expido la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

NOMBRE ALUMNO/A
Firma del Alumno/a

NOMBRE DE AREA MANAGER
La Dirección Académica

ISO ISO IQNET LTD

Con Estatuto Consultivo, Categoría Superior del Consejo Económico y Social de la UNED (CCE) (Plan: Resolución 1045)

Descripción

El entrenamiento funcional se trata de una modalidad de entrenamiento de gran expansión y arraigo en la actualidad. Este Curso Superior en Entrenamiento Funcional ofrece una formación especializada. Debemos saber que el entrenamiento funcional debe integrar todos los aspectos del movimiento humano, debido a que se basa sobre todo en el trabajo de la fuerza funcional, la cual es la fuerza que involucra a todo el cuerpo y no a un grupo aislado de músculos. Se trata de la fuerza que se utiliza en los deportes y también en la vida cotidiana. Este Curso Superior en Entrenamiento Funcional le va a capacitar para realizar entrenamientos funcionales.

Objetivos

- Conocer las habilidades motrices básicas en el entrenamiento deportivo.
- Aplicar los principios generales de los test, pruebas y cuestionarios de evaluación de la condición física, biológica y motivacional.
- Conocer los conceptos claves en el entrenamiento funcional.
- Dirigir y dinamizar sesiones de entrenamiento funcional.
- Evaluar programas de entrenamiento funcional.
- Aprender los conceptos de salud y medidas complementarias al programa de entrenamiento funcional.

A quién va dirigido

Todos aquellos profesionales del ámbito deportivo, entrenadores, monitores, profesores... que quieran ampliar los conocimientos de su campo laboral o personas que deseen formarse en entrenamiento Funcional.

Para qué te prepara

Este Curso Superior en Entrenamiento Funcional le prepara para conocer los aspectos básicos y fundamentales sobre el entrenamiento funcional, así como para preparar y dirigir sesiones de entrenamiento funcional.

Salidas laborales

Trabaja en centros deportivos, instalaciones deportivas y como asesor personal / Monitor de Musculación y Fitness en Centros Deportivos o Gimnasios / Instructor de Ciclo Indoor / Monitor de Educación Física / Entrenador deportivo / Coach Deportivo, Directivo Coach, Coach Personal, Life Coach.

TEMARIO

MÓDULO 1. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal
 1. - Lateralidad
 2. - Actitud
 3. - Respiración
 4. - Relajación
 5. - Orientación espacial
 6. - Estructuración y organización espacial
 7. - Orientación temporal
 8. - Ritmo
 9. - Estructuración temporal
2. Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos tests
 1. - Tests de orientación
 2. - Tests de lateralidad
 3. - Tests de esquema corporal
 4. - Tests de percepción
 5. - Tests de organización temporal
 6. - Pruebas de coordinación óculo-segmentaria
 7. - Pruebas de coordinación dinámico-general
 8. - Pruebas de equilibrio estático y dinámico
 9. - Pruebas de habilidades acuáticas básicas: respiración, flotación, estabilidad y movimiento en el medio acuático

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRINCIPIOS GENERALES DE LOS TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

1. Conceptos de medida y evaluación
2. Necesidad de evaluar la aptitud física
3. Ámbitos de la evaluación de la aptitud física
4. Dificultades para evaluar la aptitud física
5. Requisitos de los test de la evaluación de la condición física
 1. - Validez
 2. - Fiabilidad
 3. - Precisión
 4. - Especificidad
 5. - Interpretación: facilidad y objetividad
 6. - Confidencialidad
6. Los test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género

UNIDAD DIDÁCTICA 3. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Biotipología: clasificaciones
 1. - Kretschmer
 2. - Sheldon
2. Antropometría y cineantropometría
3. Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas
 1. - Protocolos
 2. - Mediciones e índices antropométricos y de robustez
 3. - Aplicación autónoma
 4. - Colaboración con técnicos especialistas
 5. - Instrumentos y aparatos de medida
4. Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal: Composición corporal y actividad física
5. Modelos de composición corporal
 1. - Modelo bicompartimental (tradicional)
 2. - Modelo tricompartmental
6. Composición corporal y salud
 1. - Índice de masa corporal: Talla - peso - circunferencias - pliegues cutáneos
 2. - Determinación del % de grasa corporal
 3. - Determinación del patrón de distribución de la grasa corporal
 4. - Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo
 5. - Valores de referencia de composición corporal en distintos tipos de usuarios
7. Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos
 1. - Pliegues a medir
 2. - Ecuaciones utilizadas en el proceso de obtención de datos
 3. - Colaboración con técnicos especialistas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TESTS DE CAMPO PARA VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Fundamentos biológicos
2. Recomendaciones de uso de test de campo en el ámbito deportivo
3. Tests de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica
 1. - Protocolos
 2. - Aplicación autónoma
 3. - Colaboración con técnicos especialistas
 4. - Instrumentos y aparatos de medida
4. Tests de campo para la determinación de la Fuerza Resistencia
 1. - Protocolos
 2. - Aplicación autónoma
 3. - Colaboración con técnicos especialistas
 4. - Instrumentos y aparatos de medida
5. Tests de campo para la determinación de la Flexibilidad - Elasticidad Muscular
 1. - Protocolos
 2. - Aplicación autónoma
 3. - Colaboración con técnicos especialistas
 4. - Instrumentos y aparatos de medida
6. Análisis y comprobación de los resultados

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA APLICADOS AL OCIO Y A LAS

ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

1. Desarrollo evolutivo
 1. - Características de las distintas etapas en relación con la participación
 2. - Bases de la personalidad
 3. - Psicología del grupo
 4. - Individuo y grupo
 5. - Grupo de pertenencia y grupo de referencia
 6. - Calidad de vida y desarrollo personal
 7. - Necesidades personales y sociales
 8. - Motivación
 9. - Actitudes
2. Sociología del ocio, y la actividad físico deportiva
 1. - Socialización
 2. - Necesidades personales y sociales
 3. - La decisión inicial de participar en una actividad
 4. - Participación y orientación a las distintas actividades: la continuidad en la participación
 5. - Calidad de vida y desarrollo personal
 6. - El fitness fenómeno sociológico, la SEP como centro de relación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Conceptos relacionados con la prescripción del ejercicio de fuerza
 1. - Sobrecarga progresiva
 2. - Especificidad
 3. - Variación
 4. - Impacto del aumento inicial de fuerza
2. Selección de los medios de entrenamiento más seguros para el cliente
 1. - Sesión de entrenamiento
 2. - Fases de una sesión de entrenamiento
 3. - Objetivos de la sesión de entrenamiento
 4. - Tipos de sesiones de entrenamiento
3. Valoración y eliminación de factores de riesgo
4. Incorporación de programas para la mejora de la flexibilidad y amplitud de movimiento (ADM)
5. Equilibrio en el desarrollo de las capacidades físicas: potenciación de la elasticidad muscular y amplitud de movimientos
 1. - Tipos de equilibrio
 2. - Factores condicionantes del equilibrio
6. Desarrollo de los grandes grupos musculares
 1. - Tejido muscular
 2. - Clasificación muscular
 3. - Acciones musculares
7. Equilibrio músculos agonistas-antagonistas
8. Interpretación y selección de los ejercicios adecuados a partir del programa de entrenamiento de referencia
 1. - Programación del proceso de entrenamiento
9. Elección del orden de los distintos ejercicios
 1. - Tipos de actividad física
10. Interpretación y selección de los factores de entrenamientos adecuados: intensidad, volumen,

densidad, carga de entrenamiento (carácter del esfuerzo, velocidad de ejecución, pausas de recuperación...) a partir del programa de entrenamiento de referencia

UNIDAD DIDÁCTICA 7. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Componentes del servicio de atención al cliente: Cortesía, credibilidad, comunicación, accesibilidad, comprensión, profesionalismo, capacidad de respuestas, fiabilidad
 1. - Ética profesional
 2. - Calidad del servicio al cliente
2. Concreción y organización de las sesiones a partir del programa de entrenamiento
 1. - Interpretación del programa de entrenamiento de referencia
 2. - Principios metodológicos fundamentales
 3. - Introducción y desarrollo de sesión
 4. - Sistemas de instrucción
3. Intervención, dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento funcional
 1. - Recursos y métodos para dinamizar las actividades de la sesión
 2. - Técnicas de comunicación para el profesional: comunicación verbal y gestual
 3. - Habilidades sociales
 4. - Presentación del profesional, imagen personal y contexto comunicativo
 5. - Empatía y establecimiento de metas
 6. - Métodos para motivar a un cliente: logros y automotivación
 7. - El papel de la música en las sesiones de entrenamiento funcional
4. Demostración, explicación y supervisión en la ejecución de las distintas actividades y ejercicios: elementos críticos de la técnica de ejecución-errores más frecuentes

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento funcional
 1. - Necesidad de evaluar la aptitud física
 2. - Ámbitos de la evaluación de la aptitud física
2. Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento funcional
 1. - Planificación del entrenamiento
3. Periodicidad de los controles
 1. - Feedback al usuario. Tipos de feedback
 2. - Detección de errores y feedback suplementario del técnico
 3. - Evaluación del programa: evaluación del proceso y evaluación del resultado
 4. - Ajustes necesarios del programa

UNIDAD DIDÁCTICA 9. UNIDAD DIDÁCTICA 9. SALUD Y MEDIDAS COMPLEMENTARIAS AL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. El estilo de vida. Concepto y tipos
2. Estilo de vida y salud: concepto y componentes de la salud
3. Hábitos saludables- conductas protectoras de la salud
 1. - Higiene individual y colectiva
 2. - Ejercicio físico
 3. - Alimentación: concepto de alimentación y nutrición, nutrientes, importancia de la

alimentación, composición de los alimentos, principios inmediatos, necesidades calóricas, vitaminas y clasificación, minerales, agua, recomendaciones RDA, dieta mediterránea, situación actual, consecuencia de una alimentación no saludable, trastornos alimentarios

4. Hábitos no saludables-conductas de riesgo para la salud
 1. - Tabaco, alcohol, drogas
 2. - Sedentarismo
5. Salud percibida. Relación con el ejercicio físico
 1. - En el sistema cardio-respiratorio
 2. - Procesos metabólicos
 3. - En nuestros músculos y huesos
 4. - Procesos psicológicos
 5. - Contra el envejecimiento
 6. - Podemos resumir los beneficios del ejercicio físico
6. La relación trabajo/descanso
7. Aspectos psicológicos
8. Instrumentos de evaluación de la calidad de vida: cuestionarios y entrevistas
9. Medidas complementarias al programa de entrenamiento
 1. - Ayudas psicológicas
 2. - Ayudas ergogénicas: complementos dietéticos
 3. - Ayudas fisiológicas
 4. - Ayudas nutricionales: reposición de agua, soluciones electrolíticas, equilibrio nutricional en la actividad física, los alimentos funcionales, otras
 5. - Ayudas a ganar y perder peso: dietas hipo e hiper calóricas, suplementos dietéticos

UNIDAD DIDÁCTICA 10. MEDIDAS DE RECUPERACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Bases biológicas de la recuperación
 1. - Tipos de regeneración
2. Clasificación de medios y métodos de recuperación
3. Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos
 1. - Recuperación del oxígeno
 2. - Recuperación de niveles de mioglobina
 3. - Recuperación de reservas musculares de fosfato de creatina
 4. - Eliminación del lactato muscular
 5. - Recuperación de glucógeno muscular y hepático
4. Medios y métodos de recuperación, intra e inter sesión
 1. - Físicos: masaje, sauna, baños de contraste, agua fría, hidromasaje, otros
 2. - Fisioterapéuticos: electroterapia, terapia con calor de penetración, iontoforesis, terapia de corriente dinámica, estimulación nerviosa eléctrica transcutánea, estimulación eléctrica muscular, otros

UNIDAD DIDÁCTICA 11. NECESIDADES ESPECIALES EN RELACIÓN A LA AUTONOMÍA PERSONAL

1. Tipologías más usuales de limitaciones en la autonomía personal
 1. - Por edad
 2. - Por limitaciones sensoriales
 3. - Por enfermedad o lesión: procesos de recuperación
 4. - Por discapacidad: tipos de discapacidad con posibilidad de atención en una SEP
2. Interpretación y dinamización de programas de entrenamiento dirigidos a usuarios con

necesidades especiales y/o limitaciones en su autonomía personal

1. - Adaptación física a usuarios con necesidades especiales y limitaciones en su autonomía personal
2. - Adaptación física ante diferentes anomalías frecuentes en personas mayores
3. Técnicas de comunicación para necesidades especiales
 1. - La comunicación para necesidades especiales

Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

Telefonos 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!

España     
Latino America  
Reública Dominicana  

Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

 By
EDUCA EDTECH
Group