



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

**EDU**  
**SPORT**

**Curso en Fisiología del Ejercicio Físico y del Entrenamiento + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)**





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](#)

EDU  
SPORT

## ALIANZAS Y ACREDITACIONES

---



**UCAM**  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE MURCIA

Universidad de **Vitoria-Gasteiz** **EUNEIZ**



**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**.

## FINANCIACIÓN Y BECAS

---

Financia tu cursos o máster 100 % sin intereses 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

**33%** Beca DISCAPACIDAD

**20%** Beca DEPORTISTAS DE ÉLITE, ALTO NIVEL Y ALTO RENDIMIENTO



EDU  
SPORT

[Solicitar información](#)

## MÉTODOS DE PAGO

---

Con la Garantía de:



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



**VISA**

**PayPal**

**bizum**

**amazon pay**

**Apple Pay**

**Google Pay**

Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



**DISCOVER**



y muchos mas...



[Ver curso en la web](#)

**EDU**  
**SPORT**

## Curso en Fisiología del Ejercicio Físico y del Entrenamiento + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)



**DURACIÓN**  
400 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO  
PERSONALIZADO**



**CREDITOS**  
8 ECTS

### Titulación

---

Doble Titulación: - Titulación de Experto en Fisiología del Ejercicio Físico y del Entrenamiento con 200 horas expedida por EDUSPORT, centro especializado en formación deportiva. - Título de Curso de Formación Permanente en Monitor de Musculación y Fitness con 200 horas expedido por la Universidad Europea Miguel de Cervantes acreditado con 8 ECTS Universitarios y Acreditada por la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF) a la que va a poder acceder como Federado recibiendo el correspondiente Carnet Profesional en Musculación y Fitness - Fisicoculturismo, 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. La Federación Española de Fitness acredita únicamente los contenidos referidos a la actividad física, cualquier mención a aspectos técnicos- tácticos queda fuera de sus competencias y de la acreditación.

[Ver curso en la web](#)

**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 la Consejería de Educación, Cultura y Deportes de la Junta de Andalucía y el aval de la UNED (Plan Propio de Formación)

## Descripción

Si quiere dedicarse profesionalmente al ámbito deportivo o perfeccionar sus conocimientos debido al conocimiento de los aspectos esenciales sobre la fisiología del ejercicio y entrenamiento este es su momento, con el Curso de Experto en Fisiología del Ejercicio Físico y del Entrenamiento + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness podrá adquirir los conocimientos fundamentales para desempeñar esta función con éxito. A la hora de realizar ejercicio físico es importante conocer la repercusión que ello tiene sobre nuestro cuerpo, ya que son muchos los músculos, articulaciones o sistemas del cuerpo los que se ven afectados de manera positiva o negativa. Realizando este Curso de Experto en Fisiología del Ejercicio Físico y del Entrenamiento podrá ejercer de forma profesional como Monitor de Musculación, Entrenador Personal, Preparador Físico, o Profesor de Fitness ya sea en un Gimnasio, Federación Deportiva, Club de Atletismo, etc. La Federación Española de Fitness acredita únicamente los contenidos referidos a la actividad física, cualquier mención a aspectos técnicos-tácticos queda fuera de sus competencias y de la acreditación.

## Objetivos

- Conocer las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento para aplicarlas a los ejercicios característicos de musculación y fitness
- Adquirir conocimientos básicos sobre el sistema óseo y la fisiología muscular
- Analizar las respuestas fisiológicas a los ejercicios de musculación y fitness
- Comprender la importancia de la nutrición en la realización de deporte
- Conocer la teoría del entrenamiento aplicada a la musculación y fitness.
- Conocer el metabolismo muscular.
- Realizar adaptaciones funcionales al ejercicio.
- Tener en cuenta aspectos como la respiración o sistema cardiovascular en el ejercicio.

Ver curso en la web

- Conocer las respuestas del cuerpo al ejercicio.
- Realizar adaptaciones fisiológicas al entrenamiento.

## A quién va dirigido

---

El Curso de Experto en Fisiología del Ejercicio Físico y del Entrenamiento + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness está dirigido a todos aquellos profesionales del sector del deporte que deseen seguir formándose en la materia o bien especializarse en los aspectos fisiológicos del ejercicio físico y del entrenamiento o musculación y fitness.

## Para qué te prepara

---

El presente Curso de Experto en Fisiología del Ejercicio Físico y del Entrenamiento + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness dotará al alumno de los conocimientos necesarios para supervisar satisfactoriamente las necesidades de los distintos objetivos estéticos, deportivos y de salud de los alumnos como monitor de musculación y fitness. Además el Curso le prepara para conocer a fondo el ámbito del deporte en relación con los factores de la fisiología del ejercicio físico y el entrenamiento en las personas, prestando atención a las consecuencias que puede tener la actividad física en el cuerpo humano.

## Salidas laborales

---

Monitor de Musculación y Fitness en Centros Deportivos o Gimnasios. Entrenador / Monitor / Ejercicio Físico / Gimnasios / Entrenador personal / Experto en fisiología del ejercicio físico y entrenamiento.

## TEMARIO

---

### PARTE 1. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO Y DEL ENTRENAMIENTO

#### MÓDULO 1. ESTRUCTURA Y FUNCIÓN DEL MÚSCULO. METABOLISMO MUSCULAR

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA DEL MÚSCULO Y BIOQUÍMICA DE LA CONTRACCIÓN

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. UNIDAD MOTORA. FUERZA Y POTENCIA MUSCULAR

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. METABOLISMO DE LA FIBRA MUSCULAR. EJERCICIO AEROBIO Y EJERCICIO ANAEROBIO. TIPOS DE FIBRAS MUSCULARES

#### MÓDULO 2. ADAPTACIONES FUNCIONALES AL EJERCICIO

##### UNIDAD DIDÁCTICA 4. METABOLISMO GENERAL DURANTE EL EJERCICIO. CONSUMO DE O<sub>2</sub> Y PRODUCCIÓN DE CO<sub>2</sub>

##### UNIDAD DIDÁCTICA 5. SISTEMA CARDIOVASCULAR Y EJERCICIO

##### UNIDAD DIDÁCTICA 6. RESPIRACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

##### UNIDAD DIDÁCTICA 7. ADAPTACIONES SANGUÍNEAS, RENALES Y DIGESTIVAS. REGULACIÓN DEL CONTENIDO HÍDRICO CORPORAL. TERMORREGULACIÓN. REGULACIÓN DEL PH

#### MÓDULO 3. GOBIERNO, REGULACIÓN Y CONTROL DE LAS ACTIVIDADES MOTORAS Y EL EJERCICIO

##### UNIDAD DIDÁCTICA 8. FUNCIONES NERVIOSAS DURANTE EL EJERCICIO

##### UNIDAD DIDÁCTICA 9. CORRELACIONES FUNCIONALES DURANTE EL EJERCICIO. RESPUESTA VEGETATIVA, ENDOCRINA Y HUMORAL

#### MÓDULO 4. EL ENTRENAMIENTO

##### UNIDAD DIDÁCTICA 10. ADAPTACIONES FISIOLÓGICAS AL ENTRENAMIENTO

#### MÓDULO 5. FATIGA FÍSICA, AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

##### UNIDAD DIDÁCTICA 11. FATIGA, AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

### PARTE 2. MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

#### MODULO 1. ASPECTOS TEÓRICOS

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
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. FISIOLÓGÍA 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. Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
2. Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

1. Introducción
2. Nutrición y salud
3. Necesidad de nutrientes
4. Hidratación y rendimiento deportivo
5. Las ayudas ergogénicas
6. Elaboración de dietas

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS.

### Introducción al entrenamiento

1. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
2. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
3. Medición y evaluación de la condición física
4. Calentamiento y enfriamiento

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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

1. Introducción a los Primeros Auxilios
2. Actuaciones en primeros auxilios
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

#### ANEXO 1. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

#### MODULO 2. RECURSOS PRÁCTICOS DE TONIFICACIÓN DIRIGIDA

1. Introducción.
2. Calentamiento.
3. Cuádriceps
4. Pectorales.
5. Espalda.
6. Bíceps.
7. Langes.
8. Hombros.
9. Abdominales.
10. Estiramientos.

## 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](mailto:formacion@euroinnova.com)

 [www.euroinnova.com](http://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