



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

 **ESIBE** ESCUELA  
IBEROAMERICANA  
DE POSTGRADO

## Maestría Internacional en Personal Trainer





Elige aprender en la escuela  
**líder en formación online**

# ÍNDICE

1 | Somos **ESIBE**

2 | Rankings

3 | Alianzas y  
acreditaciones

4 | By **EDUCA**  
**EDTECH**  
Group

5 | Metodología  
LXP

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

7 | Financiación  
y **Becas**

8 | Métodos de  
pago

9 | Programa  
Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

## SOMOS ESIBE

---

**ESIBE** es una **institución Iberoamericana de formación en línea** que tiene como finalidad potenciar el futuro empresarial de los profesionales de Europa y América a través de masters profesionales, universitarios y titulaciones oficiales. La especialización que se alcanza con nuestra nueva **oferta formativa** se sustenta en una metodología en línea innovadora y unos contenidos de gran calidad.

Ofrecemos a nuestro alumnado una **formación de calidad sin barreras físicas**, flexible y adaptada a sus necesidades con el fin de garantizar su satisfacción y que logre sus metas de aprendizaje más ambiciosas. Nuestro modelo pedagógico se ha llevado a miles de alumnos en toda Europa, enriqueciendo este recorrido de la mano de **universidades de prestigio**, con quienes se han alcanzado alianzas.

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 en la web](#)



Conectamos continentes,  
**Impulsamos conocimiento**



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

## RANKINGS DE ESIBE

---

**ESIBE** ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias a sus programas de Master profesionales y titulaciones oficiales.

Para la elaboración de estos rankings, se emplean indicadores como la excelencia académica, la calidad de la institución, el perfil de los profesionales.



[Ver en la web](#)

## ALIANZAS Y ACREDITACIONES

---



[Ver en la web](#)

## BY EDUCA EDTECH

---

ESIBE 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 multidisciplinarios 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.

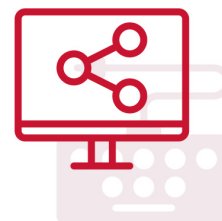


Programas  
**PROPIOS**  
**UNIVERSITARIOS**  
**OFICIALES**

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR ESIBE

### 1. Formación Online Especializada

Nuestros alumnos acceden a un modelo pedagógico innovador de **más de 20 años de experiencia educativa** con Calidad Europea.



### 2. Metodología de Educación Flexible



#### 100% ONLINE

Con nuestra metodología estudiarán **100% online**



#### PLATAFORMA EDUCATIVA

Nuestros alumnos tendrán **acceso los 365 días del año** a la plataforma educativa.



### 3. Campus Virtual de Última Tecnología

Contamos con una plataforma avanzada con **material adaptado a la realidad empresarial**, que fomenta la participación, interacción y comunicación on alumnos de distintos países.

### 4. Docentes de Primer Nivel

Nuestros docentes están acreditados y formados en **Universidades de alto prestigio en Europa**, todos en activo y con amplia experiencia profesional.





## 5. Tutoría Permanente

Contamos con un **Centro de Atención al Estudiante CAE**, que brinda atención personalizada y acompañamiento durante todo el proceso formativo.

## 6. Bolsa de Empleo y Prácticas

Nuestros alumnos tienen acceso a **ofertas de empleo y prácticas**, así como el **acompañamiento durante su proceso de incorporación al mercado laboral** en nuestro ámbito nacional.

## 7. Comunidad Alumni

Nuestros alumnos tienen acceso automático a servicios complementarios gracias a una **Networking formada con alumnos en los cinco continentes**.



## 8. Programa de Orientación Laboral

Los alumnos cuentan con **asesoramiento personalizado** para mejorar sus skills y afrontar con excelencia sus procesos de selección y promoción profesional.



## 9. Becas y Financiación

Nuestra Escuela ofrece **Becas para profesionales latinoamericanos y financiación sin intereses y a la medida**, de modo que el factor económico no sea un impedimento para que los profesionales tengan acceso a una formación internacional de alto nivel.

## 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 más...



[Ver en la web](#)

## Maestría Internacional en Personal Trainer



**DURACIÓN**  
1500 horas



**MODALIDAD**  
**ONLINE**



**ACOMPANIAMIENTO**  
**PERSONALIZADO**

## Titulación

Titulación de Maestría Internacional en Personal Trainer con 1500 horas expedida por ESIBE (ESCUELA IBEROAMERICANA DE POSTGRADO)

ESIBE ESCUELA IBEROAMERICANA DE POSTGRADO

ESCUELA IBEROAMERICANA DE POSTGRADO

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

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con número de documento XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

**Nombre del curso**

con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de la Escuela Iberoamericana de Postgrado.  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXX-XXXX-XXXXX.

Con una calificación XXXXXXXXXXXXXXXX.

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

Con Examen Consultivo, Campaña Especial del Consejo Económico y Social de la UNESCO (Item: Producción 0048)

Ver en la web

## Descripción

---

Si desea convertirse en un profesional en temas de Fitness y desempeñar con éxito la función de entrenador personal este es su momento, con Esta Maestría en Personal Trainer, Musculación y Fitness adquirirá los conocimientos necesarios para ser un experto en el ámbito de gimnasio y musculación. Con la realización de Esta Maestría en Personal Trainer, Musculación y Fitness aprenderás las técnicas necesarias para ser un entrenador personal de éxito, además de poder ser un experto en todos los temas relacionados con musculación, gimnasio etc.

## Objetivos

---

- Adquirir los conocimientos para formarse como entrenador personal y monitor de musculación y fitness.
- Enseñar el funcionamiento del cuerpo humano respecto al entrenamiento deportivo y la alimentación adecuada.
- Que el alumno sea capaz de realizar un entrenamiento específico y una dieta apropiada, atendiendo a los diferentes objetivos posibles.
- Ofrecer conocimientos básicos de primeros auxilios en la práctica deportiva.
- Formar profesionales que dispongan de la formación y los conocimientos exigidos que le permitan enseñar, revisar, supervisar y diseñar toda clase de ejercicios y entrenamientos programados dentro del campo del fitness y la musculación.
- Identificar y seleccionar tests, pruebas y cuestionarios agrupándolos con coherencia en una batería de pruebas personalizada en función de las características del usuario.
- Analizar y manejar equipamientos específicos para la medida de la condición física y biológica comprobando su funcionamiento.
- Realizar en condiciones de seguridad pruebas de valoración de la condición física y biológica.
- Analizar factores psicosociológicos que permitan identificar las necesidades y motivaciones de un usuario a través de la utilización de cuestionarios específicos.
- Analizar la estructura anatómica y función de los sistemas cardiovascular, respiratorio y locomotor, interpretando las interdependencias que existen entre sus diferentes componentes y la respuesta orgánica al ejercicio.
- Aplicar técnicas de obtención y cálculo de los datos e información obtenidos a partir de la realización de una batería de test, pruebas y cuestionarios, registrándolos en el modelo de ficha y soporte físico más adecuados.
- Interpretar los resultados de los test y/o pruebas y cuestionarios y elaborar el informe perceptivo que sirva de referencia para concretar y/o corregir la elaboración del programa de acondicionamiento físico.

## A quién va dirigido

---

Esta Maestría en Personal Trainer, Musculación y Fitness está dirigida a todos aquellos profesionales del ámbito deportivo, entrenadores, monitores, licenciados, diplomados, preparadores físicos, profesores, deportistas y todo aquel interesado que quieran ampliar los conocimientos de su campo

laboral o personas que deseen formarse en esta área profesional de gran demanda.

## Para qué te prepara

---

Esta Maestría en Personal Trainer, Musculación y Fitness prepara al alumnado para poder realizar un entrenamiento específico a cada individuo y proporcionar la formación necesaria para ejercer como monitor de fitness y musculación. Esta formación será impartida por profesionales con los títulos de Magisterio de Educación Física y/o Licenciados en Ciencias del Deporte.

## Salidas laborales

---

Centros deportivos, instalaciones deportivas, gimnasios como asesor personal, monitor de Musculación y Fitness.

## TEMARIO

---

### PARTE 1. ENTRENADOR PERSONAL Y DEPORTIVO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

1. Conceptos generales
2. Logro y mantenimiento de la salud

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL

1. Introducción
2. Funciones básicas del entrenador personal
3. Áreas de desarrollo del entrenador personal
4. Perfiles de los clientes
5. Ética profesional del entrenador personal
6. Claves para el éxito del entrenador personal

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Introducción
2. Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
3. El sistema muscular
4. Articulaciones y movimiento
5. Los tendones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLÓGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Fisiología muscular y sistemas energéticos
2. Fisiología cardio-circulatoria
3. Fisiología respiratoria
4. El sistema nervioso

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1. Introducción
2. Resistencia
3. Fuerza
4. Velocidad
5. Flexibilidad

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO

1. Introducción
2. El esquema corporal
3. El proceso de lateralización
4. Coordinación
5. Equilibrio

6. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
7. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

1. El entrenamiento y sus tipos
2. El desentrenamiento
3. Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
4. Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
5. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

1. Programación del proceso de entrenamiento
2. Planificación del entrenamiento
3. Sesión de entrenamiento
4. Características de un buen entrenador

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. INICIACIÓN DEPORTIVA

1. Deportes individuales
2. Deportes colectivos
3. Técnica en el deporte colectivo
4. Táctica del deporte colectivo. El juego y el deporte
5. Características fundamentales del juego
6. Tipos de juegos
7. El juego como método de enseñanza
8. Iniciación deportiva
9. Tipos de juegos para la iniciación deportiva
10. Juegos de iniciación para deportes de equipo
11. UNIDAD DIDÁCTICA 10. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE
12. Atletismo
13. Natación
14. Bádminton
15. Judo
16. Tenis
17. Gimnasia rítmica
18. Gimnasia artística
19. Aeróbic
20. Voleibol
21. Baloncesto
22. Fútbol
23. Balonmano

#### UNIDAD DIDÁCTICA 11. NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL USO DE MATERIALES E INSTALACIONES DEPORTIVAS

1. Normas elementales de seguridad e higiene en la utilización del material e instalación
2. Mantenimiento para la seguridad e higiene de las diferentes instalaciones

3. La legislación relacionada con las instalaciones deportivas

UNIDAD DIDÁCTICA 12. 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 13. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Ahogamiento
3. Pérdida de conciencia
4. Crisis cardíacas
5. Crisis convulsiva
6. Hemorragias
7. Heridas
8. Las fracturas y luxaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 14. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE

1. Ética profesional
2. Claves para el éxito

PARTE 2. RECURSOS MULTIMEDIA ENTRENADOR PERSONAL

1. Introducción.
2. Funciones.
3. Salud.
4. Evaluación inicial.
5. Componentes del fitness.
6. Sesión de entrenamiento: Sesión de Fuerza para Principiantes
7. Documentos anexos.

PARTE 3. MUSCULACIÓN Y FITNESS

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. 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. Sistema anaeróbico aláctico o sistema de 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. 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

##### PARTE 4. RECURSOS MULTIMEDIA TONIFICACIÓN DIRIGIDA

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

##### PARTE 5. APLICACIÓN DE TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS PARA LA VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal
2. Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos tests

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERSONALIDAD, MOTIVACIONES E INTERESES EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos y valoración en el ámbito del Fitness
2. Bases de la personalidad
3. Expectativas de beneficios en la práctica de actividades físicas
4. Efectos psicológicos del Fitness sobre la salud
5. Efectos sociales
6. Desarrollo de capacidades psicosociales a través del Fitness
7. Habilidades psicológicas susceptibles de desarrollo en el ámbito del Fitness
8. Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación
9. Características psicoafectivas de personas pertenecientes a colectivos especiales
10. Importancia del técnico especialista en actividad física para el bienestar social

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. 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
6. Los test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Biotipología: clasificaciones
2. Antropometría y cineantropometría
3. Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas
4. Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal: Composición corporal y actividad física
5. Modelos de composición corporal
6. Composición corporal y salud
7. Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRUEBAS BIOLÓGICO-FUNCIONALES EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos biológicos
2. Recomendaciones de uso de pruebas biológico funcionales en el ámbito del Fitness
3. Evaluación de la resistencia aeróbica
4. Evaluación de la capacidad y la potencia anaeróbica
5. Evaluación de la velocidad
6. Evaluación de la Fuerza
7. Evaluación de la movilidad articular
8. Evaluación de la elasticidad muscular

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. TESTS DE CAMPO PARA VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos biológicos
2. Recomendaciones de uso de test de campo en el ámbito del Fitness

3. Tests de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica
4. Tests de campo para la determinación de la Fuerza Resistencia
5. Tests de campo para la determinación de la Flexibilidad - Elasticidad Muscular
6. Análisis y comprobación de los resultados

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. VALORACIÓN POSTURAL EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos anatómicos: relaciones segmentarias
2. Alteraciones posturales más frecuentes
3. Pruebas de análisis postural en el ámbito del Fitness
4. Análisis y comprobación de los resultados

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA ENTREVISTA PERSONAL EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Cuestionarios de entrevista para la valoración inicial en Fitness
2. Historial del cliente/usuario - Integración de datos anteriores
3. Dinámica relacional entrevistador- entrevistado: Técnicas de entrevista personal
4. Análisis de datos obtenidos
5. La observación como técnica básica de evaluación
6. Normativa vigente de protección de datos
7. Criterios deontológicos profesionales de confidencialidad

### PARTE 6. TRATAMIENTO DE DATOS DE UNA BATERÍA DE TEST, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE VALORACIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal
2. Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos tests

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERSONALIDAD, MOTIVACIONES E INTERESES EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos y valoración en el ámbito del Fitness
2. Bases de la personalidad
3. Expectativas de beneficios en la práctica de actividades físicas
4. Efectos psicológicos del Fitness sobre la salud
5. Efectos sociales
6. Desarrollo de capacidades psicosociales a través del Fitness
7. Habilidades psicológicas susceptibles de desarrollo en el ámbito del Fitness
8. Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación
9. Características psicoafectivas de personas pertenecientes a colectivos especiales
10. Importancia del técnico especialista en actividad física para el bienestar social

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. 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
6. Los test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Biotipología: clasificaciones
2. Antropometría y cineantropometría
3. Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas
4. Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal: Composición corporal y actividad física
5. Modelos de composición corporal
6. Composición corporal y salud
7. Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRUEBAS BIOLÓGICO-FUNCIONALES EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos biológicos
2. Recomendaciones de uso de pruebas biológico funcionales en el ámbito del Fitness
3. Evaluación de la resistencia aeróbica
4. Evaluación de la capacidad y la potencia anaeróbica
5. Evaluación de la velocidad
6. Evaluación de la Fuerza
7. Evaluación de la movilidad articular
8. Evaluación de la elasticidad muscular

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. TESTS DE CAMPO PARA VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos biológicos
2. Recomendaciones de uso de test de campo en el ámbito del Fitness
3. Tests de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica
4. Tests de campo para la determinación de la Fuerza Resistencia
5. Tests de campo para la determinación de la Flexibilidad - Elasticidad Muscular
6. Análisis y comprobación de los resultados

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. VALORACIÓN POSTURAL EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos anatómicos: relaciones segmentarias
2. Alteraciones posturales más frecuentes
3. Pruebas de análisis postural en el ámbito del Fitness
4. Análisis y comprobación de los resultados

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA ENTREVISTA PERSONAL EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Cuestionarios de entrevista para la valoración inicial en Fitness
2. Historial del cliente/usuario - Integración de datos anteriores
3. Dinámica relacional entrevistador- entrevistado: Técnicas de entrevista personal
4. Análisis de datos obtenidos

5. La observación como técnica básica de evaluación
6. Normativa vigente de protección de datos
7. Criterios deontológicos profesionales de confidencialidad

## 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!

España       
Latino America    
Reública Dominicana  

Ver en la web

