



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Curso de Cardio Box + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)





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 de Cardio Box + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)



DURACIÓN
325 horas



**MODALIDAD
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO
PERSONALIZADO**



CREDITOS
5 ECTS

Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Cardio Box expedida por EDUSPORT - Titulación Universitaria en Salud Deportiva por la UNIVERSIDAD ANTONIO DE NEBRIJA con 5 Créditos Universitarios ECTS. Curso puntuable como méritos para oposiciones de acceso a la función pública docente en todas las CC. AA., según R.D. 276/2007 de 23 de febrero (BOE 2/3/2007). Éste se lleva a cabo dentro del plan de formación permanente del profesorado de la Universidad Antonio de Nebrija

Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA INTERNATIONAL 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 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





Con Estatuto Consultivo, Categoría Superior del Consejo Económico y Social de la UNED (2010) (Plan: Resolución 1045)

Descripción

En el ámbito del deporte, es necesario tener unos conocimientos básicos sobre los beneficios y sobre los cuidados que debemos tener a la hora de realizar prácticas deportivas, ya sean de competición o simplemente recreativas. El presente Curso de Cardio Box + Salud Deportiva (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS) adquiere su importancia, en el mundo de las actividades físicas y deportivas, a través de la necesidad de conocer las diferentes técnicas y pautas a seguir por todo monitor de cardio-box. Por ello, el objetivo principal de este Curso de Cardio Box + Salud Deportiva será el desarrollo de dichas técnicas y pautas, así como la descripción de las acciones a seguir para lograr el desarrollo de clases eficaces y amenas.

Objetivos

Este Curso de Monitor de Cardio Box facilitará el alcance de los siguientes objetivos establecidos:

- Establecer un acercamiento a los contenidos mínimos sobre salud deportiva.
- Conocer y reconocer la importancia que posee el masaje en la salud deportiva.
- Verificar y clasificar los distintos tipos de vendaje en función de sus características.
- Reconocer la importancia de una buena alimentación en la práctica deportiva.
- Conocer las lesiones más frecuentes y los tratamientos de los mismos.
- Establecer las bases anatómicas y fisiológicas de todo movimiento.
- Conocer y prevenir lesiones del sistema óseo.
- Conocer y prevenir lesiones del sistema muscular.
- Comprender como se obtiene la energía metabólica.
- Desarrollar un entrenamiento adecuado a las características de cada individuo.
- Definir y utilizar técnicas de brazos en cardio-box.
- Definir y utilizar técnicas de piernas en cardio-box.
- Establecer los principios de actuación en materia de primeros auxilios ante una situación de emergencia o accidente.

A quién va dirigido

El Curso de Cardio Box + Salud Deportiva está dirigido a los profesionales del mundo de las actividades deportivas, concretamente de cardio-box, y a todas aquellas personas interesadas en adquirir los conocimientos relacionados con la salud deportiva.

Para qué te prepara

El presente Curso de Cardio Box + Salud Deportiva le prepara para adquirir los conocimientos necesarios sobre la salud deportiva haciendo especial hincapié en las actuaciones que se llevan a cabo conociendo las lesiones producidas por las prácticas deportivas. El presente Curso de Cardio Box + Salud Deportiva te prepara para el desarrollo de las técnicas y las tácticas necesarias para la realización de una actividad deportiva, concretamente en la disciplina del cardio-box, además de establecer las pautas necesarias para la planificación y ejecución de una clase o sesión deportiva.

Salidas laborales

Con este Curso de Monitor de Cardio Box, ampliarás tu formación en el ámbito deportivo. Asimismo, te permitirá mejorar tus expectativas laborales en actividad y salud deportiva.

TEMARIO

MÓDULO 1. CARDIO BOX

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción.
 1. - Mecánica del movimiento.
2. Fundamentos anatómicos del movimiento.
 1. - Planos, ejes y articulaciones.
 2. - Fisiología del movimiento.
 3. - Preparación y gasto de energía.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología.
2. Fisiología.
3. División del esqueleto.
4. Desarrollo óseo.
5. Sistema óseo.
 1. - Columna vertebral.
 2. - Tronco.
 3. - Extremidades.
 4. - Cartílagos.
 5. - Esqueleto apendicular.
6. Articulaciones y movimiento.
 1. - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina.
 2. - Articulación de la rodilla
 3. - Articulación coxo-femoral.
 4. - Articulación escapulo humeral.

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 FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico.
 1. - Clasificación.
 2. - Efectos fisiológicos del ejercicio físico.
 3. - Efectos fisiológicos en niños y adolescentes.
 4. - Fases del ejercicio.
2. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.
 1. - Adaptaciones metabólicas.
 2. - Adaptaciones circulatorias.
 3. - Adaptaciones cardíacas.
 4. - Adaptaciones respiratorias.
 5. - Adaptaciones de la sangre.
 6. - Adaptaciones del medio interno.
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga.
 1. - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular.
 2. - 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.
 1. - Síndrome general de adaptación del organismo a los esfuerzos.
 2. - Ley del umbral (Ley de Shultz-Arnoldt).
 3. - Principio de supercompensación.
 4. - Principios del entrenamiento de la condición física.
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.
 1. - Respiración.
 2. - Relajación.
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. TÉCNICA DE BRAZOS Y PIERNAS

1. Introducción.
2. Imagen del instructor.
3. Brazos.
 1. - Guardias.
 2. - Golpeos.

4. Piernas.
5. Práctica.

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA PURA Y APLICACIÓN

1. Boxeo.
2. Kárate.
3. Taekwondo.
4. Capoeira.
5. Coreografía marcial.

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
 1. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios.
 2. - La respiración.
 3. - El pulso.
2. Actuaciones en primeros auxilios.
 1. - Ahogamiento.
 2. - Las pérdidas de consciencia.
 3. - Las crisis cardíacas.
 4. - Hemorragias.
 5. - Las heridas.
 6. - Las fracturas y luxaciones.
 7. - Las quemaduras.
3. Normas generales para la realización de vendajes.
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar.
 1. - Ventilación manual.
 2. - Masaje cardíaco externo.

MÓDULO 2. SALUD DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL CUERPO HUMANO

1. Anatomía
 1. - Posición anatómica

2. - Conceptos clave: planimetría, ejes del cuerpo, simetría y epónimos
3. - Tipos constitucionales del cuerpo humano
4. - Clasificación de la anatomía
2. Sistemas y aparatos de la anatomía humana
 1. - Sistema óseo y funciones
 2. - Aparato respiratorio
 3. - Sistema cardiovascular
 4. - Aparato digestivo
 5. - Aparato renal
 6. - Sistema endocrino
 7. - Sistema nervioso
 8. - La piel

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

1. Miología
2. Tejidos Musculares: liso, esquelético y cardíaco
 1. - Movimientos musculares
3. Características del tejido muscular
 1. - Regeneración del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
 1. - Clasificación de los músculos esqueléticos según: forma, acción y función
 2. - Acción muscular sobre el esqueleto
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
 1. - Tono muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

1. Fundamentación teórica
2. Gasto calórico
3. Nutrientes en el deporte
 1. - Hidratos de carbono
 2. - Grasas
 3. - Proteínas
 4. - Agua y electrolitos
 5. - Micronutrientes

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. Lesiones deportivas. Concepto
2. -Prevención de las lesiones deportivas
 1. - Tratamiento de las lesiones deportivas
3. Lesiones en extremidades inferiores
 1. - Lesiones en la pierna
 2. - Lesiones en el pie
 3. - Lesiones en el muslo
 4. - Lesiones en la rodilla
4. Lesiones en extremidades superiores y tronco

1. - Lesiones en extremidad superior
2. - Lesiones en hombro
5. Lesiones en los niños
 1. - Lesiones más frecuente en los niños/as
6. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
 1. - Tratamiento ortopédico de las lesiones
 2. - Vendaje funcional y distintas aplicaciones deportivas
 3. - Lesiones de la piel causadas por las prácticas deportivas
 4. - Hidrología médica y terapias naturales complementarias

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL MASAJE

1. Introducción a la historia del masaje
 1. - De Egipto al Islam
 2. - Desde la Edad Media al Siglo XX
2. Introducción al masaje deportivo
 1. - Técnicas de manipulación empleadas en la realización de masajes
3. Etapas para la aplicación de un masaje deportivo
 1. - Claves para el masaje deportivo
4. Gimnasia para el masaje. Quiroginmasia
5. Efectos fisiológicos del masaje
 1. - Estiramientos miofasciales en el deporte
6. Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje
 1. - Indicaciones del masaje
 2. - Contraindicaciones del masaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TIPOS DE MASAJES

1. El masaje
 1. - Masaje de calentamiento
 2. - Masaje de intracompetición
 3. - Masaje de restauración o postcompetición
 4. - Masaje de entrenamiento o intersemana
 5. - Masaje como parte de un programa de fisioterapia en las lesiones
2. Automasaje en el deportista
3. Masaje ruso
4. Reflexoterapia podal en el deportista
 1. - Beneficios de la reflexiología podal
 2. - Contraindicaciones de la reflexología podal
5. Drenaje linfático manual
 1. - Técnicas básicas en el drenaje linfático
6. Crioterapia, criomasaje y criocinética
 1. - Efectos fisiológicos
 2. - Indicaciones y contraindicaciones
 3. - Formas de aplicación
7. Criomasaje y Criocinética
 1. - Aplicación de criomasaje
 2. - Indicaciones del criomasaje
 3. - Contraindicaciones del criomasaje

- 4. - Criocinética
- 8. Shiatsu. Masaje japonés
 - 1. - Beneficios del tratamiento con shiatsu

UNIDAD DIDÁCTICA 7. VENDAJES

- 1. Vendaje funcional
 - 1. - Técnicas del vendaje funcional
 - 2. - Indicaciones y contraindicaciones del vendaje funcional
 - 3. - Propiedades del vendaje funcional
- 2. Tipos de vendajes funcionales
 - 1. - Vendajes funcionales: hombro y codo
 - 2. - Vendajes funcionales: muñeca
 - 3. - Vendajes funcionales: tronco
 - 4. - Vendajes funcionales: muslo y rodilla
 - 5. - Vendajes funcionales tobillo y pie
- 3. Otros vendajes
 - 1. - Vendajes neuromuscular
 - 2. - Vendaje en el paciente con linfedema
 - 3. - Vendaje en el paciente amputado

UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLA

- 1. Anatomía y biomecánica de la rodilla
 - 1. - Exploraciones físicas en la rodilla
- 2. Resonancia magnética de partes blandas de la rodilla
- 3. Lesiones en la rodilla
 - 1. - Reumatismos de partes blandas en la rodilla
 - 2. - Rehabilitación de lesiones de la rodilla
 - 3. - Osteopatía
- 4. Electroestimulación en la articulación de la rodilla
- 5. Rehabilitación del miembro inferior en medio acuático

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- 1. Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y condición física
 - 1. - Actividad física
 - 2. - Ejercicio físico
 - 3. - Condición física
- 2. Beneficios de la actividad física
 - 1. - Componentes de la actividad física
- 3. Efectos de la actividad física y la alimentación
 - 1. - Efectos sobre la obesidad
 - 2. - Efectos sobre la diabetes
 - 3. - Efectos sobre la hipertensión arterial
- 4. Cineantropometría
 - 1. - La antropometría
- 5. Ayudas ergogénicas
 - 1. - Características

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1. Reanimación cardiopulmonar
2. Lesiones por frío y el calor (Congelación e Hipotermia)
 1. - Congelación
 2. - Hipotermia
3. Calambre, agotamiento y golpe de calor
 1. - Calambres por el calor
 2. - Agotamiento por el calor
 3. - Golpe de calor

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