



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

**EDU**  
**SPORT**

**Curso de Core Training (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.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



[Ver curso en la web](#)

## Curso de Core Training (CARNÉ FEDERADO)



**DURACIÓN**  
200 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO  
PERSONALIZADO**

### Titulación

---

Titulación expedida por EDUSPORT, centro especializado en formación deportiva y Acreditada por la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF) a la que va a poder acceder como Federado recibiendo un título de Entrenamiento del Core con un carné de Entrenamiento del Core ACREDITADO:

Entrenamiento del Core, 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 curso en la web](#)



## Descripción

Si le interesa el entorno del deporte y quiere especializarse en una actividad en auge en la actualidad como es el core training este es su momento, con el Curso de Core Training podrá adquirir las técnicas necesarios para desempeñar esta función con éxito. Existen muchas maneras de hacer ejercicio hoy en día, ya sea en la que ejercites todas las partes de tu cuerpo o te centres en una específica, en este caso el Core trabaja la parte del núcleo del cuerpo, es decir, músculos como los abdominales, oblicuos, Isquiotibiales etc. Para darles mayor fuerza y potencia. Realizando este Curso de Core Training conocerá las técnicas esenciales para dedicarse de manera profesional a impartir esta actividad. 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 los fundamentos del core training.
- Periodizar el entrenamiento enfocado al core training.
- Evaluar y controlar al deportista.
- Seleccionar y organizar ejercicios de core training.
- Conocer los diferentes ejercicios del core training.

[Ver curso en la web](#)

## A quién va dirigido

---

El Curso de Core Training está dirigido a todos aquellos profesionales del ámbito del deporte y la actividad física que quieran ampliar su formación o bien que estén interesados en especializarse en impartir una serie de ejercicios específicos como el Core Training.

## Para qué te prepara

---

Este Curso de Core Training le prepara para tener una visión amplia y precisa del deporte en relación con la actividad de core y todo lo que significa, adquiriendo las técnicas de evaluación de deportistas que realicen este ejercicio y realizando de manera profesional e independiente ejercicios de core.

## Salidas laborales

---

Entrenador / Monitor deportivo / Actividad física / Deportes / Monitor de core training.

[Ver curso en la web](#)

## TEMARIO

---

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DEL CORE TRAINING. BASES Y APLICACIONES

1. Introducción
2. Beneficios del core training en personas mayores
3. El core training durante el embarazo
4. Core training y otras poblaciones especiales
5. ¿Por qué practicar el core training siguiendo la metodología de este manual?

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA DIVERSIDAD DE ÁMBITOS DE PRÁCTICA DEPORTIVA: DE LA SALUD AL ALTO RENDIMIENTO

1. Ámbitos de actuación en la actividad física y el deporte
2. El deporte para todos
3. El deporte de base
4. El deporte de competición
5. El alto rendimiento deportivo como espectáculo de masas

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO ENFOCADA AL CORE TRAINING

1. Introducción
2. La estructura del macrociclo en el modelo clásico de Matveyev
3. El modelo de periodización tradicional y su correspondencia con las fases del core training
4. Orientación para su puesta en práctica
5. Distribución anual de las sesiones en fases y microciclos
6. Características de la sesión de core
7. Los medios materiales utilizados en las sesiones de core training
8. Materiales que inducen a la inestabilidad
9. El fitball
10. El rodillo o foam roller
11. Material empleado en el medio acuático

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EVALUACIÓN Y CONTROL DEL DEPORTISTA QUE VA A REALIZAR CORE TRAINING

1. Introducción
2. La evaluación en el core training
3. Distribución de los controles durante un ciclo anual de entrenamiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. SELECCIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS DEL CORE TRAINING DURANTE EL MACROCICLO

1. Introducción
2. Los medios materiales en los ejercicios del core training propuestos
3. Plataformas inestables
4. El fitball

5. El rodillo o foam roller
6. Material empleado en el medio acuático
7. Desarrollo de las sesiones durante el macrociclo
8. Sesión tipo nº 1
9. Sesión tipo nº 2
10. Sesión tipo nº 3
11. Sesión tipo nº 4
12. Sesión tipo nº 5
13. Sesión tipo nº 6
14. Sesión tipo nº 7
15. Sesión tipo nº 8
16. Sesión tipo nº 9
17. Sesión tipo complementaria por parejas nº 10
18. Sesión tipo complementaria en el medio acuático nº 11

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. LOS EJERCICIOS DEL CORE TRAINING

1. Introducción
2. Ejercicios individuales
3. Fase inicial o de adaptación: Ejercicios de estabilidad estática
4. Fase de acumulación o desarrollo: Ejercicios de estabilidad dinámica
5. Fase avanzada o de especialización: Ejercicios de estabilidad dinámicas con cargas
6. Ejercicios complementarios por parejas
7. Ejercicios complementarios en medio acuático

## 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