



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

EDU
SPORT

Curso de Monitor de Waterpolo + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Doble Titulación con 8 Créditos ECTS)





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 de Monitor de Waterpolo + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Doble Titulación con 8 Créditos ECTS)



DURACIÓN
400 horas



**MODALIDAD
ONLINE**



**ACOMPANIAMIENTO
PERSONALIZADO**



CREDITOS
8 ECTS

Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Monitor de Waterpolo con 200 horas expedida por EDUSPORT, centro especializado en la formación deportiva. - Título de Curso de Formación Permanente en Nutrición de la Práctica Deportiva expedido por la Universidad Europea Miguel de Cervantes acreditado con 8 ECTS Universitarios

[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

En el medio acuático existen muchos nadadores, que tras años de entrenamiento en natación, tienen la necesidad de practicar algo más dinámico y lúdico, por lo que se pasan al waterpolo. El waterpolo es un deporte de equipo que se juega en el medio acuático, donde se enfrentan dos equipos y gana el que más goles meta dentro del tiempo delimitado. Pasar de la natación a waterpolo, motivadamente hablando, tiene una gran transferencia. Hoy en día, la inquietud por todo lo que hace referencia a la dietética y la nutrición humana es ya muy elevada y viene justificada por una serie de factores, entre los cuales destacamos una mayor exigencia de calidad de vida en la sociedad occidental contemporánea que se traduce en la búsqueda de una mejor alimentación, más sana y equilibrada. La dieta adecuada para gozar de buena salud, es fruto de la aplicación de conocimientos básicos que demuestran los vínculos existentes entre la ingesta de ciertos alimentos con algunas patologías, como enfermedades cardiovasculares, arterioesclerosis, obesidad, diabetes, etc. Con el Curso de Monitor de Waterpolo + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva se pretende ofrecer un acercamiento a la dietética y nutrición en el ámbito deportivo para conocer las necesidades nutricionales de las/los deportistas para elaborar dietas equilibradas y acordes a su gasto energético y sobre el waterpolo

Objetivos

- Conocer las bases anatómicas implicadas en el movimiento y la actividad física en relación al aparato locomotor.
- Analizar la fisiología implicada en la actividad física, en cuanto a la fisiología muscular, sistemas energéticos y la contracción muscular.
- Valorar las necesidades psicológicas en el deporte y la finalidad de su intervención, así como la planificación, entrenamiento,... para mejorar el rendimiento del deportista.

Ver curso en la web

- Definir la biomecánica y la biomecánica deportiva para estudiar el movimiento del cuerpo humano.
- Conocer las bases por las que el entrenamiento produce adaptaciones, así como las cualidades y factores que están implicados en la condición física y motriz.
- Identificar los tipos de actividades acuáticas, así como la historia del waterpolo, material necesario, las categorías y el waterpolo adaptado (mini waterpolo).
- Analizar todos los estilos de nado existentes para posteriormente trabajar la transferencia de la natación al waterpolo, especialmente para los desplazamientos en el medio acuático. Estudiar las acciones técnicas por las que se lleva a cabo el juego del waterpolo, así como los ejemplos de situaciones tácticas para el desarrollo del juego, tanto en ataque como en defensa.
- Identificar las reglas por las que se rige el deporte del waterpolo a través del reglamento de la RFEN.
- Conocer las principales lesiones deportivas, en cuanto a su recuperación y prevención, y la actuación a llevar a cabo en primeros auxilios.
- Ofrecer un acercamiento a los conceptos principales de la dietética y la nutrición, aplicados a la alimentación de las personas que realizan algún tipo de actividad deportiva a mayor o menor nivel.
- Presentar los aspectos nutricionales de las proteínas, lípidos, hidratos de carbono, minerales y vitaminas.
- Conocer las necesidades nutricionales específicas de las personas que practican algún deporte.
- Proporcionar los conocimientos necesarios para elaborar un plan alimentario adecuado para las personas que realizan alguna actividad deportiva, ya sea a nivel profesional o simplemente o como medida para mantenerse en forma.

A quién va dirigido

Este curso de Monitor de Waterpolo + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva está dirigido a todas aquellas personas que quieren ejercer profesionalmente en esta temática.

Para qué te prepara

Con la realización del curso de monitor de waterpolo se adquirirán los conocimientos necesarios para desarrollar actividades de entrenamiento del waterpolo, tanto de los estilos de natación, como de las acciones técnico-tácticas de los jugadores para el desarrollo del juego. El presente curso de Monitor de Waterpolo + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva ofrece al alumno, desde una visión de los conceptos fundamentales de la dietética y nutrición, la posibilidad de disponer de las competencias necesarias para elaborar y/o supervisar la alimentación que reciben las personas que realizan algún deporte, siendo conscientes de que necesitan un asesoramiento o incluso una vigilancia por parte de un profesional a la hora de iniciarse en la práctica de dicha actividad o para mejorar en ella, así como tener los conocimientos necesarios para aquellas personas que deseen recibir una formación específica en dietética y nutrición aplicada a este campo con el fin de perfeccionar su dedicación profesional.

[Ver curso en la web](#)

Salidas laborales

El presente curso capacita al alumnado para poder desempeñar actividades como Monitor de waterpolo, Monitor de natación. Centros Especializados de Dietética y Nutrición. Consultas Dietéticas, Franquicias de Nutrición, Equipos de elaboración de dietas en Centros de Estética, Gimnasios, Clubes deportivos.

[Ver curso en la web](#)

TEMARIO

PARTE 1. MONITOR DE WATERPOLO

MÓDULO 1. BLOQUE COMÚN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA DEL CUERPO HUMANO

1. El aparato locomotor
2. Sistema osteoarticular
 1. - Los huesos
 2. - Funciones de los huesos
 3. - División del esqueleto humano
 4. - Columna vertebral
 5. - Tronco
 6. - Extremidades
 7. - Cartílagos
 8. - Articulaciones y movimiento
 9. - Los ligamentos
3. Sistema muscular
 1. - Funciones del sistema muscular
 2. - Inervación de los músculos
 3. - Clasificación muscular
 4. - Los tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLÓGÍA DEL CUERPO HUMANO

1. Fisiología muscular y sistemas energéticos
 1. - Sistema energético: ATP
2. Tipos de fuentes energéticas
 1. - Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
 2. - Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
 3. - Sistema aeróbico
3. Adaptaciones orgánicas por el ejercicio
 1. - Adaptaciones metabólicas
 2. - Adaptaciones circulatorias
 3. - Adaptaciones cardíacas
 4. - Adaptaciones respiratorias
 5. - Adaptaciones de la sangre
 6. - Adaptaciones del medio interno
4. La contracción muscular
 1. - Características de la unidad motora
 2. - Mecanismo de transmisión neuromuscular del impulso nervioso
 3. - Mecanismo de contracción muscular
 4. - Relajación muscular
 5. - Desarrollo gradual de la fuerza de contracción
5. Efectos fisiológicos del ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE Y SU ENTRENAMIENTO

1. Necesidades psicológicas en el deporte
2. La finalidad de la intervención psicológica
3. Variables, habilidades y técnicas psicológicas
4. Entrenamiento de habilidades psicológicas
5. Tipos de intervención psicológica
6. El papel de la Psicología
7. Participación de los deportistas en la preparación psicológica
8. Componentes generales de un programa de preparación psicológica
9. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
10. Planificación del entrenamiento psicológico
11. Diseño de programas de entrenamiento psicológico

UNIDAD DIDÁCTICA 4. BIOMECÁNICA

1. Biomecánica de los segmentos anatómicos
 1. - Historia y evolución de la biomecánica
 2. - Aplicación, utilidad, aportes de la biomecánica
2. Conceptos básicos en el estudio anatómico del movimiento
 1. - Planos
 2. - Ejes
 3. - Articulaciones
3. Postura estática y dinámica
 1. - Descripción de la postura correcta
 2. - Factores que influyen en la postura
4. Cinética y cinemática
5. Métodos de estudio en biomecánica
6. Definición e importancia de la biomecánica deportiva
 1. - Objetivos de la biomecánica deportiva
7. Cinesiología y biomecánica
 1. - Concepto y principios de la cinesiología
8. Relación entre biomecánica y actividad física

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento deportivo
2. Objetivos del entrenamiento deportivo
3. Mecanismos de adaptación al entrenamiento
 1. - Ley de Schultz-Arnoldt
 2. - Principio de la supercompensación
 3. - Teoría del estrés de Selye
4. Carga de entrenamiento y sus variables
 1. - Magnitud de la carga
 2. - Tendencia de la carga
 3. - Naturaleza de la carga
 4. - Complejidad de la carga
 5. - Organización de la carga
5. Fundamentos generales referidos a los principios del entrenamiento deportivo

1. - Principios de la carga para producir efectos de adaptación
2. - Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
3. - Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
4. - Principios de proporcionalización
6. Capacidades físicas básicas
 1. - Resistencia: aeróbica - anaeróbica
 2. - Fuerza: fuerza máxima - fuerza explosiva - potencia - fuerza resistencia
 3. - Flexibilidad: movilidad articular - elasticidad muscular - amplitud de movimiento
 4. - Velocidad: velocidad de desplazamiento - velocidad explosiva, rapidez segmentaria
7. Efecto del entrenamiento
8. Efecto residual de entrenamiento
9. El desentrenamiento

MÓDULO 2. BLOQUE ESPECÍFICO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ACTIVIDADES ACUÁTICAS: WATERPOLO

1. Actividades acuáticas y ámbitos de actuación
2. Objetivos de la práctica de actividades acuáticas
3. Diferencias del agua y la tierra
4. Principios físicos del medio acuático
 1. - Hidrostática
5. Historia del waterpolo
 1. - Evolución del waterpolo en España
6. Categorías en waterpolo
 1. - Tritones (8-12 años)
 2. - Infantiles (12-14 años)
 3. - Juveniles (15-17 años)
 4. - Junior (18-20 años)
 5. - Mayores (20 años en adelante)
7. Equipamiento de waterpolo
 1. - La pelota
 2. - Gorros
 3. - Las porterías
8. El mini waterpolo
 1. - Reglamento mini waterpolo

UNIDAD DIDÁCTICA 7. NATACIÓN: TÉCNICAS Y ESTILOS

1. Estilo crol
 1. - Entrada de la mano en el agua
 2. - Fase de empuje
 3. - Salida de la mano y el recobro
 4. - Las piernas de crol
 5. - La cabeza y sus movimientos
 6. - El tronco
2. Estilo de espalda
 1. - Entrada de la mano en el agua (contacto de la mano con el agua)
 2. - Entrada de la mano en el agua (preparación para la primera curva)

3. - Primera curva (movimiento abajo-fuera o primer descenso del brazo)
 4. - Segunda curva (primer barrido hacia arriba, movimiento arriba-adentro)
 5. - Tercera curva (segundo descenso o barrido final abajo)
 6. - La acción de piernas
 7. - Posición del cuerpo
3. Estilo braza
1. - La patada de braza
 2. - La brazada
 3. - La respiración
 4. - Coordinación en el estilo braza
4. Estilo mariposa
1. - Entrada de las manos en el agua
 2. - Fase de agarre I (primera curva o barrido hacia fuera y hacia abajo)
 3. - Fase de agarre II (segunda curva o barrido hacia abajo)
 4. - Fase de tirón (barrido hacia dentro o tercera curva)
 5. - Fase de empuje (cuarta curva o barrido hacia arriba)
 6. - El recobro o reciclaje de los brazos en el estilo mariposa
 7. - La acción de piernas
 8. - El acoplamiento o coordinación del estilo mariposa
 9. - Movimientos de la cadera en el estilo mariposa
 10. - La respiración y los movimientos de cabeza en mariposa

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA BÁSICA DEL WATERPOLO

1. Introducción a la técnica en waterpolo
2. La técnica en waterpolo
 1. - El nado en waterpolo
 2. - Nado específico
 3. - Movimientos específicos
3. Fundamentos técnicos
 1. - El equilibrio del cuerpo
 2. - Formas de agarre del balón
 3. - Recepciones
 4. - Pases
 5. - Desplazamientos
 6. - Tiros
 7. - Fintas
4. Técnica de juego del portero
 1. - Posiciones básicas del portero
 2. - Acciones defensivas específicas del portero
 3. - Situaciones específicas del portero
5. Habilidades defensivas individuales
 1. - Posición corporal - jugador a jugador, defensa con presión
 2. - Defensa delantera
 3. - Presionar el balón
 4. - Defendiendo al jugador de dos metros
 5. - Otros movimientos defensivos individuales

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÁCTICA BÁSICA DEL WATERPOLO

1. Táctica
2. Táctica en ataque y en defensa
 1. - Ataque
 2. - Defensa
3. Posiciones en waterpolo
 1. - El cubreboya o central (posición 3)
 2. - El boya (posición 6)
 3. - Los laterales (posición 2 y 4)
 4. - Los extremos (posiciones 1 y 5)
4. Táctica y dinámica de juego en waterpolo
 1. - En ataque
 2. - En defensa
5. Contraataques
 1. - Creación del contraataque sin tener opción clara para ello
6. Ejercicios de ataque y defensa posicional
 1. - En grupo
 2. - En grupos cortos de trabajo 3x3, 4x4
 3. - Grupo de ataque sin defensa
 4. - Todo el grupo de ataque y defensa
 5. - Ejercicios para el contraataque

UNIDAD DIDÁCTICA 10. REGLAMENTO

1. Reglamento de waterpolo
 1. - Campo de juego y equipamiento
 2. - Porterías
 3. - La pelota
 4. - Gorros
 5. - Equipos y sustitutos
 6. - Equipo arbitral
 7. - Árbitros
 8. - Jueces de gol
 9. - Cronometradores
 10. - Secretarios
 11. - Duración del partido
 12. - Tiempos muertos
 13. - Inicio del juego
 14. - Goles
 15. - Reanudación después de un gol
 16. - Saque de portería
 17. - Córner
 18. - Saque neutral
 19. - Tiro libre
 20. - Faltas ordinarias
 21. - Expulsiones
 22. - Penalti
 23. - Lanzamiento de penalti
 24. - Faltas personales
 25. - Accidente, lesión o indisposición

2. Apéndices del reglamento de la RFEN
 1. - Apéndice A - Instrucciones para el doble arbitraje
 2. - Apéndice B - Señales utilizadas por los árbitros
 3. - Apéndice C - Reglas F.I.N.A. de instalaciones
 4. - Apéndice D - Código de conducta en waterpolo

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PLANIFICACIÓN DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. Programación del proceso de entrenamiento
2. Planificación del entrenamiento
3. Sesión de entrenamiento
 1. - Fases de una Sesión de Entrenamiento
 2. - Objetivos de la Sesión de Entrenamiento
 3. - Tipos de sesiones de entrenamiento
4. Características de un buen entrenador

MÓDULO 3. BLOQUE SEGURIDAD E HIGIENE

UNIDAD DIDÁCTICA 12. LESIONES DEPORTIVAS: RECUPERACIÓN Y PREVENCIÓN

1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
2. Lesiones deportivas más frecuentes
 1. - Lesiones musculares
 2. - Lesiones en los tendones
 3. - Lesiones articulares
 4. - Lesiones óseas
3. Causas de las lesiones deportivas
 1. - Lesiones comunes en el waterpolo
4. Fases de la lesión deportiva
5. Factores que influyen en la lesión y curación
 1. - Factores predisponentes para sufrir una lesión deportiva
 2. - Factores que intervienen en el proceso de curación
6. Prevención de la lesión deportiva
7. Reconocimiento médico previo
8. Psicología de la lesión deportiva
9. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
 1. - Fases de tratamiento de recuperación de la lesión
 2. - Fases de la Reeducción Funcional del Deportista
10. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 13. 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. Técnicas de reanimación
 1. - RCP básica
5. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
 1. - Ventilación manual
 2. - Masaje cardíaco externo
 3. - Maniobra de Heimlich
6. Actualizaciones RCP 2015 del Consejo Europeo de Resucitación (ERC)

UNIDAD DIDÁCTICA 14. MÉTODOS DE RESCATE. SALVAMENTO ACUÁTICO

1. Introducción al salvamento acuático
2. Material utilizado en salvamento acuático
3. Entrada al agua
 1. - Sin material
 2. - Con material
4. Técnicas de aproximación al accidentado
 1. - Los estilos de nado adaptados al salvamento
5. Técnicas de toma de contacto, control y valoración de la víctima
 1. - Tipos de zafaduras de una víctima consciente
 2. - Inconsciente
6. Técnicas de traslado de accidentados
 1. - Sin material
 2. - Con material
7. Técnicas de extracción del accidentado
 1. - Sin material
 2. - Con material
8. El accidentado con lesión medular o politraumatizado
9. El salvamento acuático en piscinas
 1. - Tareas del socorrista acuático en piscinas
 2. - Equipamiento mínimo a disposición del socorrista

PARTE 2. NUTRICIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

1. Concepto de bromatología
2. Concepto de alimentación
3. Concepto de nutrición
4. Concepto de alimento
5. Concepto de nutriente
6. Concepto de dietética

7. Concepto de dieta
8. Concepto de ración
9. Concepto de dietista-nutricionista
10. Concepto de salud
11. Concepto de enfermedad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de nutrientes
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

1. Conceptos básicos
2. Anatomía y fisiología del aparato digestivo
3. Proceso de la digestión

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

1. Transformaciones energéticas celulares
2. Unidades de medida de la energía
3. Necesidades energéticas del adulto sano
4. Valor calórico de los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

1. Definición y generalidades
2. Clasificación
3. Funciones
4. Metabolismo de los hidratos de carbono
5. La fibra dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

1. Definición y generalidades
2. Funciones
3. Distribución
4. Clasificación
5. Metabolismo lipídico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

1. Definición y generalidades
2. Aminoácidos
3. Proteínas
4. Metabolismo de las proteínas
5. Necesidades de proteínas
6. Valor proteico de los alimentos
7. Enfermedades relacionadas con las proteínas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS

1. Introducción
2. Funciones
3. Clasificación
4. Necesidades reales y complejos vitamínicos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES

1. Introducción
2. Clasificación
3. Características generales de los minerales
4. Funciones generales de los minerales

UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

1. Introducción y características del agua
2. El agua en el cuerpo humano
3. Recomendaciones sobre el consumo de agua
4. Trastornos relacionados con el consumo de agua
5. Contenido de agua en los alimentos

MÓDULO 2. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)

1. Valor nutritivo de los alimentos
2. Clasificación de los alimentos
3. Alimentos de origen animal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)

1. Alimentos de origen vegetal
2. Cereales y derivados
3. Verduras y Hortalizas
4. Setas y algas
5. Legumbres
6. Frutas y frutos secos
7. Grasas vegetales
8. Otros alimentos
9. Alimentos estimulantes
10. Condimentos y especias

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Introducción
2. Higiene de los alimentos
3. Calidad alimentaria

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS

1. Operaciones a temperatura ambiente
2. Operaciones de cocción

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Conservación de los alimentos
2. Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos
3. Métodos físicos
4. Métodos químicos
5. Tecnologías emergentes
6. Consejos en la adquisición de alimentos
7. Consumo responsable
8. Los hábitos alimenticios: origen y cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS

1. Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales
2. Ingestas recomendadas
3. Etiquetado de los alimentos

MÓDULO 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
3. Características del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
7. La contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1. Utilización de energía por el músculo
2. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3. Utilización de la grasa en el ejercicio
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio
5. Vitaminas y ejercicio
6. Minerales y ejercicio
7. Agua y ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
2. Ejercicio físico
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
4. La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE

1. Introducción
2. Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
3. Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
4. Reposición de líquidos y electrolitos
5. Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6. Bebidas para deportistas
7. Efectos de la hipertermia y la deshidratación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

1. Concepto
2. Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
3. Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
4. Vitaminas y minerales
5. Bicarbonato y otros tampones
6. Otras ayudas ergogénicas
7. Dopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

1. Introducción
2. Gasto calórico
3. Hidratos de carbono
4. Grasas
5. Proteínas
6. Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia:

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Actividad física en la niñez
2. Actividad física en la adolescencia
3. Actividad física en la edad adulta
4. Actividad física en la tercera edad

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!



Ver curso en la web

EDU SPORT



By
EDUCA EDTECH
Group