



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

EDU
SPORT

Curso de Acondicionamiento Físico con Soporte Musical (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

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](#)



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.



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

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**.

MÉTODOS DE PAGO

Con la Garantía de:



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



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



[Ver curso en la web](#)

EDU
SPORT

Curso de Acondicionamiento Físico con Soporte Musical (CARNE 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 Acondicionamiento físico con un carné de Federado de Acondicionamiento físico, además una vez finalizada la formación, el alumno pasará a formar parte del Registro Español de Profesionales del Ejercicio (ESREPs) que recoge a los profesionales del ejercicio, estableciendo un ESTÁNDAR DE CALIDAD y un REGISTRO PROFESIONAL para garantizar un asesoramiento seguro y efectivo de los clientes usuarios de instalaciones fitness por PROFESIONALES CUALIFICADOS. La Federación Española de Fitness acredita únicamente los contenidos referidos a la actividad física, cualquier mención a aspectos técnicos- tácticos queda fuera de sus competencias y de la acreditación.

[Ver curso en la web](#)

calidad del servicio y el grado de satisfacción de los usuarios/clientes por la evolución de su condición física y técnica. - Identificar y aplicar en situaciones simuladas los planes de emergencia más habituales en instalaciones deportivas.

A quién va dirigido

Este curso está dirigido para todas aquellas personas que quieran orientar su futuro laboral hacia el sector deportivo, más concretamente como profesor de fitness. Así como para todas aquellas personas que quieran ampliar sus conocimientos profesionales sobre este ámbito.

Para qué te prepara

El presente curso dotará al alumno de los conocimientos necesarios para ser Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música, obteniendo conocimientos sobre el dominio técnico, interpretación y ejecución de secuencias y composiciones coreográficas, aprendiendo sobre programación en fitness colectivo con soporte musical y sabiendo dirigir y dinamizar actividades de fitness colectivo.

Salidas laborales

Tras finalizar la presente formación, habrás adquirido las competencias necesarias que aumentarán tus expectativas laborales como Profesor de Fitnes en Centros Deportivos, Gimnasios, etc.

TEMARIO

MÓDULO 1. DOMINIO TÉCNICO, INTERPRETACIÓN Y EJECUCIÓN DE SECUENCIAS Y COMPOSICIONES COREOGRÁFICAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TÉCNICA Y ALINEACIÓN SEGMENTARIA EN EL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

1. Apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas
2. Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos: Pautas para detectarlos
3. Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios
4. Contraindicaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA RÍTMICA EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

1. Acentos o beats débiles y fuertes.
2. Frases y series musicales.
3. Adaptaciones del ritmo natural.
4. Lagunas rítmicas.
5. Velocidad ejecución - frecuencia (bits/minuto)

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PASOS, GESTOS TÉCNICOS Y COMBINACIONES EN EL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL. EJECUCIÓN TÉCNICA

1. Gestos técnicos utilizados en el Aeróbic, el Step y las actividades derivadas de la danza: movimientos sin impacto, bajo impacto y alto impacto
2. Gestos técnicos utilizados en las clases de tonificación o intervalos: ejercicios utilizados para la tonificación de los grandes grupos musculares
3. Gestos técnicos utilizados para las actividades cardiovasculares con soporte material específico (bicicletas, elípticas, otros)
4. Gestos técnicos propios de actividades de propiocepción postural y dominio del movimiento derivados de las Gimnasias Suaves

UNIDAD DIDÁCTICA 4. COMBINACIONES COREOGRÁFICAS, ESTILOS Y MODALIDADES

1. Variaciones y combinaciones con los pasos y gestos técnicos básicos, propios del Fitness colectivo con soporte musical
2. Estilos y modalidades.
3. Elementos coreográficos
4. Reproducción de secuencias y combinaciones coreográficas

MÓDULO 2. PROGRAMACIÓN EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA-ADAPTACIONES FUNCIONALES PARA LA SALUD (FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO)

1. Concepto de Fitness

2. Concepto de wellness, evolución del Fitness al wellness
3. Adaptación funcional -respuesta saludable a la actividad física:
4. Metabolismo energético
5. Adaptación cardio-vascular
6. Adaptación del sistema respiratorio
7. Hipertrofia - Hiperplasia
8. Distensibilidad muscular: Límites-incremento adaptativo
9. Adaptación del sistema nervioso y endocrino
10. Fatiga y recuperación
11. Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividad física
12. Higiene corporal y postural

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FACTORES DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

1. Condición Física - Capacidades Físicas
2. Capacidades Físicas y Rendimiento Atlético (concepto tradicional)
3. Condición Física en Fitness - Componentes
4. Capacidades coordinativas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN FITNESS

1. Principios generales del desarrollo de las capacidades condicionales:
2. Fitness colectivo con soporte musical como sistema de acondicionamiento físico:

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

1. Fundamentos - marco teórico
2. Elementos de la programación
3. Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del Fitness colectivo con soporte musical

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PROGRAMAS ESPECÍFICOS DE ENTRENAMIENTO EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

1. Elaboración - progresión secuencial de cada tipo de actividad
2. Programas cardiovasculares con aparatos y/o máquinas auxiliares para la mejora cardiovascular
3. Programas cardiovasculares con actividades derivadas del Aeróbic o la danza
4. Programas de tonificación o de intervalos
5. Programas de propiocepción postural y dominio del movimiento, basadas en las gimnasias suaves
6. La sesión de entrenamiento
7. Progresión coreográfica en la sesión de entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 6. RECURSOS INFORMÁTICOS APLICADOS AL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

1. Software específico de entrenamiento y elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física aplicados al Fitness colectivo con soporte musical
2. Ofimática adaptada

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EVALUACIÓN APLICADA AL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

1. Fundamentos - marco teórico
2. Ajustes necesarios del programa
3. Elementos e instrumentos para la evaluación
4. Desarrollo de plantillas, test, pruebas y cuestionarios de registro de datos
5. Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de Fitness colectivo con soporte musical

MÓDULO 3. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INSTALACIONES, APARATOS Y ELEMENTOS PROPIOS DEL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL. MANTENIMIENTO PREVENTIVO Y OPERATIVO

1. Características de las salas de Fitness colectivo con soporte musical
2. Medias de seguridad básicas para el uso sin riesgos de los espacios estructurales y del material auxiliar
3. Accesibilidad a los espacios y materiales de personas con alguna limitación de autonomía personal.
4. Inventario actualizado de materiales auxiliares.
5. Calendario de mantenimiento de las estructuras y materiales auxiliares.
6. Peso libre: barras, discos y mancuernas.
7. Gomas elásticas, Step, colchonetas y otros.
8. Bicicletas indoor, elípticas y otros.
9. Proceso de mantenimiento preventivo, operativo y correctivo.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BIOMECAÍNICA APLICADA A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

1. Principios básicos de la biomecánica del movimiento.
2. Componentes de la Biomecánica.
3. Los reflejos miotáticos-propioceptivos.
4. Análisis de los movimientos.
5. Biomecánica básica de los ejercicios con cargas externas.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA APLICADOS AL OCIO Y A LAS ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

1. Desarrollo evolutivo.
2. Sociología del ocio, y la actividad físico deportiva.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DE INSTRUCCIÓN EN EL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

1. Proceso de instrucción-enseñanza en las actividades rítmicas.
2. Estrategias de motivación hacia la ejecución.
3. Técnicas de enseñanza.
4. Sistemática de ejecución, estructura, variantes y errores de ejecución
5. Metodología específica de aprendizaje de secuencias-composiciones coreográficas.
6. Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación de programas de

entrenamiento en Fitness colectivo con soporte musical.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MEDIDAS COMPLEMENTARIAS AL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Ayudas psicológicas.
2. Ayudas ergogénicas: complementos dietéticos.
3. Ayudas fisiológicas.
4. Composición corporal, balance energético y control de peso.
5. Técnicas recuperadoras.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. COLECTIVOS CON NECESIDADES ESPECIALES EN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

1. Discapacidad.
2. Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional.
3. Organización y adaptación de recursos.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. SEGURIDAD Y PREVENCIÓN EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Medidas de prevención de riesgos, de protección medioambiental y de seguridad y de salud laboral en instalaciones deportivas.

Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

Teléfonos 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

EDU SPORT



By
EDUCA EDTECH
Group