



**Entrena tu pasión
fortalece tu talento**

**Curso de Monitor de Gimnasia de Mantenimiento (Titulación Universitaria
+ 10 créditos ECTS)**

Avalado por:

Universidad de **EUNEIZ**
Vitoria-Gasteiz

Curso Monitor
Gimnasia Ma...

[Ver curso en la web](#)

ÍNDICE

1

Sobre
EDUSPORT

2

Somos
EDUSPORT

3

Nuestros
valores

4

Metodología
SPORT
THINKING

5

Alianzas

6

Razones
por las que
elegir
EDUSPORT

7

Nombre
formación +
datos clave
y titulación

8

Objetivos
y salidas
laborales

9

Temario

10

Becas y
financiación

11

Formas de pago

12

Contacto

SOBRE EDUSPORT

Entrena tu pasión, fortalece tu talento

EDUSPORT es una empresa de formación deportiva online dedicada a ofrecer educación de calidad en el ámbito del deporte.

El objetivo es proporcionar a los/as usuarios/as las herramientas necesarias para mejorar sus habilidades, alcanzar sus metas y disfrutar plenamente de la pasión por el deporte.

En EDUSPORT creemos en el conocimiento y la práctica van de la mano. Estamos comprometidos con nuestro alumnado para alcanzar un futuro profesional prometedor.

SOMOS EDUSPORT

Dentro de nuestra visión, EDUSPORT se integra en un sector en auge, el sector deportivo, a través de una formación especializada de más de **1.000 cursos en el ámbito de la actividad física y el deporte**, con el sello de respaldada por docentes y universidades de confianza como la Universidad Europea Miguel de Cervantes y otras entidades deportivas.

+ 18 años

formando a especialistas del deporte

+ de 50.000

estudiantes formados

98%

tasa empleabilidad

NUESTROS VALORES



Talento

Potenciamos las habilidades innatas y las aptitudes naturales en las personas para la formación en los deportes. Reconocer y desarrollar el talento es esencial para alcanzar metas más altas. Fomentamos el respeto y la colaboración en el ámbito deportivo.



Pasión

Es el motor que impulsa a los deportistas a esforzarse, a superar obstáculos y a perseguir sus sueños. Por eso en EDUSPORT consideramos la pasión el motor de nuestro claustro.



Energía

Se relaciona con la salud, la energía y el entusiasmo en la práctica deportiva. Nuestros docentes irradian vitalidad y ayudan a rendir al máximo, recuperarse adecuadamente y disfrutar plenamente de su experiencia en el deporte.



Energía

La energía es necesaria para superar los límites, enfrentar desafíos y alcanzar niveles más altos de rendimiento. Además, la energía contagiosa de un equipo o un grupo puede crear un ambiente motivador y estimulante.

METODOLOGÍA SPORT THINKING

Con la **Metodología Sport Thinking** el alumnado consigue una experiencia educativa basada en la practicidad y la aplicación de los contenidos a un entorno real. Buscamos ofrecer una formación al alcance del público apasionado por el deporte, accesible en cualquier momento y lugar, con contenidos en constante actualización. Y, a su vez, que puedan implementar en una rutina profesional, gracias a unas herramientas y recursos base orientados a ello. Como valor añadido a la flexibilidad y accesibilidad, a este método online, se suma la apuesta por el acompañamiento docente en el proceso de aprendizaje en todo momento.



ALIANZAS



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA



Universidad Europea
Miguel de Cervantes

Universidad de
Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

EUNEIZ es una nueva universidad privada, integrada en el Sistema Universitario Vasco, que ha sido reconocida por Ley 8/2021, de 11 de noviembre (BOE – BOPV) y imparte de manera progresiva una amplia oferta de enseñanzas universitarias en todos sus niveles.

El compromiso de **EUNEIZ** Universidad es promover el crecimiento económico y social mediante graduados y graduadas preparados para la nueva economía global desde de una formación de vanguardia apoyada en las nuevas tecnologías como elemento formativo diferencial en toda su oferta académica y en la práctica profesional como herramienta de aprendizaje. La internacionalización de los estudiantes, los docentes y la oferta educativa, la permanente vinculación con el sector empresarial para adaptarse a las demandas del mercado laboral y una firme estrategia de investigación basada en la excelencia, son otros de los principios que inspiran la vocación universitaria de **EUNEIZ**.

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR **EDUSPORT**



Calidad formativa

Contamos con Masters propios, oficiales y universitarios.



Campus virtual Edtech + IA

Plataforma de aprendizaje de vanguardia con las últimas novedades en tecnología de la educación.



Claustro de renombre

Profesores que trabajan en el sector deportivo y están especializados en diferentes áreas del deporte.



Flexibilidad de estudio

Garantizando la calidad y excelencia estés donde estés y sea cual sea el momento en el que decidas estudiar.



Diversidad temática

Desde Marketing y comunicación deportiva, Psicología, Nutrición, Fisioterapia o Dirección deportiva, hasta entrenamiento, preparación física o eSports.



Metodología online

Apostamos por ofrecer estudios online con las herramientas más innovadoras.



Becas y financiación

Benefíciate de nuestro sistema de becas adaptadas a tu perfil y disfruta de nuestras facilidades de financiación.

Curso de Monitor de Gimnasia de Mantenimiento (Titulación Universitaria + 10 créditos ECTS)

Para qué te prepara

Con la realización del curso de monitor de gimnasia de mantenimiento se adquirirán los conocimientos necesarios para desarrollar actividades de gimnasia de mantenimiento, tanto para personas adultas como personas mayores, combinando diferentes ejercicios físicos destinados a la mejora de la calidad de vida y bienestar de las personas mayores y dotando a estas de criterios para la realización y/o rechazo de determinada actividad física

Titulación

Con la realización del curso de monitor de gimnasia de mantenimiento se adquirirán los conocimientos necesarios para desarrollar actividades de gimnasia de mantenimiento, tanto para personas adultas como personas mayores, combinando diferentes ejercicios físicos destinados a la mejora de la calidad de vida y bienestar de las personas mayores y dotando a estas de criterios para la realización y/o rechazo de determinada actividad física



Objetivos

- Valorar las adaptaciones funcionales que produce la actividad física para la salud. - Explicar las bases por las que el entrenamiento produce adaptaciones en la condición física y motriz. - Describir la gimnasia de mantenimiento como actividad para mejorar la condición física y salud de las personas. - Conocer las características y teorías sobre el envejecimiento, para comprender con más facilidad a este sector. - Ser conscientes de la cantidad de beneficios que tiene la actividad física para la salud en personas mayores. - Conocer los elementos que condicionan la actividad física en personas mayores y los contenidos que se pueden desarrollar • Analizar el trato que el entrenador debe tener con los clientes en función de las características de cada uno.

A quién va dirigido

El curso de monitor de gimnasia de mantenimiento está dirigido a todas aquellas personas que, ya sea por motivos profesionales o por interés personal, pretendan adquirir conocimientos relacionados con la actividad física en personas adultas y mayores a través de la gimnasia de mantenimiento, así como la mejora que dicha actividad conlleva en estas personas

Salidas laborales

El presente Curso de Monitor de Gimnasia de Mantenimiento capacita al alumnado para poder desempeñar actividades como Monitor de gimnasia de mantenimiento, Monitor de clases dirigidas, Monitor deportivo. Dirigido, también, a todas aquellas personas que quieran trabajar en centros de día, y residencias de mayores para de desarrollar el plan de mantenimiento y salud de estos perfiles.

MÓDULO 1. FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS IMPLICADAS EN EL MOVIMIENTO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Introducción a la anatomía
2. Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
3. El sistema muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLOGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Fisiología muscular y sistemas energéticos
2. Tipos de fuentes energéticas
3. Sistemas y aparatos del cuerpo humano
4. La contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ADAPTACIONES FUNCIONALES PARA LA SALUD

1. ¿Se adapta el organismo al ejercicio físico?
2. Adaptaciones orgánicas por el ejercicio
3. Efectos fisiológicos del ejercicio

MÓDULO 2. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO EN GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. BASES DEL ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento deportivo
2. Objetivos del entrenamiento deportivo
3. Mecanismos de adaptación al entrenamiento
4. Efecto del entrenamiento
5. Efecto residual de entrenamiento
6. El desentrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FACTORES Y CUALIDADES DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y PSICOMOTRIZ

1. Condición Física - Capacidades Físicas
2. Capacidades Físicas
3. Capacidades coordinativas

UNIDAD DIDÁCTICA 6. GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

1. Introducción a la gimnasia de mantenimiento
2. Objetivos

3. Contenidos de la gimnasia de mantenimiento
4. Desarrollo de las capacidades en la gimnasia de mantenimiento
5. Metodología de la gimnasia de mantenimiento

MÓDULO 3. GIMNASIA DE MANTENIMIENTO EN LA 3ª EDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 7. FISIOLÓGÍA DEL ENVEJECIMIENTO

1. Cambios en la fisionomía humana producto del envejecimiento
2. Peculiaridades de las enfermedades en el anciano

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ACTIVIDAD FÍSICA Y SU IMPORTANCIA EN EL ENVEJECIMIENTO

1. Ejercicio físico y envejecimiento
2. Importancia de la actividad física
3. Prevención en la actividad física
4. Ventajas del ejercicio físico
5. Tipos de ejercicios recomendados según el perfil
6. Adaptación de la actividad física ante diferentes anomalías frecuentes en personas mayores

UNIDAD DIDÁCTICA 9. COMPONENTES DE LA GIMNASIA DE MANTENIMIENTO EN LA 3ª EDAD

1. Actividad física en la 3ª edad
2. Capacidad aeróbica (resistencia cardio-respiratoria)
3. Fuerza y resistencia muscular
4. Amplitud del movimiento (flexibilidad)
5. Capacidades coordinativas

MÓDULO 4. METODOLOGÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 10. CONTACTO CON EL CLIENTE

1. Ética profesional
2. Claves para el éxito
3. Perfiles de los clientes

MÓDULO 5. SEGURIDAD E HIGIENE

UNIDAD DIDÁCTICA 11. LESIONES DEPORTIVAS: RECUPERACIÓN Y PREVENCIÓN

1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
2. Lesiones deportivas más frecuentes
3. Causas de las lesiones deportivas

4. Fases de la lesión deportiva
5. Factores que influyen en la lesión y 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
10. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Actuaciones en primeros auxilios
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

BECAS Y FINANCIACIÓN

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



20% Beca DISCAPACIDAD

20% Beca para profesionales, sanitarios, colegiados/as

FORMAS DE PAGO



Tarjeta de crédito



PayPal



Bizum

amazon pay

Amazon Pay

PayU

PayU

Matricúlate en cómodos plazos sin intereses. Fracciona tu pago con la garantía de:



innovapay

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



¿Te ha parecido interesante esta formación?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

Solicita información sin compromiso

Llamadme gratis

¡Matricularme ya!

¿Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO

EDUCA EDTECH, C.P. 18.200, Maracena (Granada)

Telf.: 958 050 746

Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h

Sábados: 10:00 a 14:00h

"¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!"

