



OYC
oposiciones y cursos

Programa del curso profesional:

Monitor de Musculación y Fitness

WWW.OPOSICIONESYCURSOS.ES

Metodología

El Curso será desarrollado con una metodología Semipresencial. El sistema está organizado ateniéndonos en todo momento a las necesidades del alumno de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso en las tutorías presenciales así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación.

Profesorado

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes:

Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licenciados/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadores/as sociales etc...

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

- Por el aula virtual,
- Por e-mail
- Por teléfono

Prácticas

Tenemos convenios de prácticas con las mejores empresas de cada sector y existe la posibilidad, siempre contando con la disponibilidad del alumno, de la realización de estas prácticas para afianzar sus conocimientos teóricos.

TEMARIO

MODULO I. ASPECTOS TEÓRICOS

TEMA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
2. Fundamentos anatómicos del movimiento

TEMA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. Articulaciones y movimiento

TEMA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

TEMA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético
2. ATP (Adenosina Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfógeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

TEMA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico

2. Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

TEMA 6. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

1. Introducción
2. Nutrición y salud
3. Necesidad de nutrientes
4. Hidratación y rendimiento deportivo
5. Las ayudas ergogénicas
6. Elaboración de dietas

TEMA 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS. Introducción al entrenamiento

1. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
2. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
3. Medición y evaluación de la condición física
4. Calentamiento y enfriamiento
5. Técnicas de relajación y respiración
6. Entrenamiento de la flexibilidad
7. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
8. Entrenamiento muscular
9. Entrenamiento de la fuerza
10. El desentrenamiento
11. Conducta de higiene en el entrenamiento

TEMA 8. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

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

TEMA 9. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

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

ANEXO 1. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO MODULO II. PRÁCTICA. DVD TONIFICACIÓN DIRIGIDA

1. Introducción.
2. Calentamiento.
3. Cuádriceps
4. Pectorales.
5. Espalda.
6. Bíceps.
7. Langes.
8. Hombros.
9. Abdominales.
10. Estiramiento