

Curso Profesional

Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico en Etapa Infantojuvenil y Adulto Mayor



Curso Profesional Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico en Etapa Infantojuvenil y Adulto Mayor

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/monitor-gimnasio-ejercicio-fisico-etapa-infantojuvenil-adulto-mayor

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Requisitos de acceso

pág. 6

03

Salidas profesionales

pág. 8

04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

pág. 10

05

Dirección del curso

pág. 12

06

Plan de formación

pág. 14

07

Metodología

pág. 16

08

Titulación

pág. 20

01

Presentación

Un monitor de gimnasio profesional debe conocer en profundidad los requerimientos y capacidades de las personas en sus diferentes etapas etarias. Saber atender de forma eficaz a los individuos de manera personalizada te dotará de un bagaje único y diferenciador. Es así como este programa se plantea como una gran oportunidad para profundizar en esta materia. Durante la capacitación estudiarás los mejores métodos y planes de entrenamiento para adultos mayores y usuarios en edad infantojuvenil. Se trata, en conclusión, de una titulación 100% online que podrás realizar mediante una metodología de enseñanza que se adaptará a tus circunstancias personales por completo, pudiendo titularte en solo 6 semanas.

“

Con este Curso Profesional, planificarás y programarás el entrenamiento de una manera individualizada y eficaz, lo cual te abrirá innumerables puertas en el sector del bienestar y la salud”





El objetivo de las personas, cuando acuden a centros especializados de entrenamiento y acondicionamiento físico, es recibir la asesoría adecuada a ellos. Contar con el servicio profesional de manera personalizada, implica grandes beneficios, pero de lo contrario, puede acarrear serios inconvenientes.

Un monitor de gimnasio debe conocer la implicación de la edad en la fisiología del sujeto y dominar las herramientas de evaluación para cada etapa. A su vez, necesita saber programar el ejercicio adecuado a la fuerza muscular, así como de la aptitud aeróbica, velocidad y flexibilidad. Asimismo, es importante que comprenda las neurociencias, la nutrición y una valoración gerontológica en el caso del adulto mayor.

Estos, entre otros aspectos, se plantearán a profundidad en un temario desarrollado por expertos. En este Curso Profesional, examinarás situaciones reales mediante el sistema pedagógico 100% online y basado en el *Relearning*, innovador método implementado por TECH. Al finalizar la titulación en aproximadamente 6 semanas, estarás preparado para asumir mayores responsabilidades, cargos más relevantes y salarios más significativos.

“

Conocer de manera profunda las particularidades de cada grupo etario, te permitirá perfeccionar tus técnicas y así, realizar un abordaje concreto. ¡Matricúlate ahora!”

02

Requisitos de acceso

Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte y comenzar a aprender de forma inmediata, y sin los complejos trámites exigidos por otras instituciones académicas.

Gracias a este acceso inmediato conseguirás potenciar y poner al día tus conocimientos de un modo cómodo y práctico. Lo que te posicionará fácilmente en un mercado laboral altamente demandado y sin tener que dedicar cientos de horas a estudiar formación reglada previa.

Por todo ello, este programa se presenta como una gran oportunidad para mejorar tus perspectivas de crecimiento profesional de forma rápida y eficiente. Todo esto, a través de un itinerario académico 100% online y con la garantía de calidad, prestigio y empleabilidad de TECH Formación Profesional.



TECH te permite acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni complejos trámites para matricularte y completar el programa”





Las ventajas de cursar este programa sin necesidad de cumplir requisitos de acceso previo son:

01

Podrás matricularte inmediatamente y comenzar a estudiar cuando quieras. A tu ritmo y sin esperas

02

Tendrás acceso a un programa de alto valor curricular, donde podrás adquirir las habilidades profesionales más demandadas en la actualidad de un modo práctico

03

Mejorarás tus perspectivas laborales en tan solo unas semanas

04

Tendrás acceso a los recursos didácticos multimedia más avanzados del mercado educativo

05

Te prepararás para responder a las necesidades actuales del mercado profesional aprendiendo mediante un formato 100% online

06

Obtendrás una titulación de TECH, una institución académica de referencia a nivel internacional

03

Salidas profesionales

Al egresar de este Curso Profesional tendrás la oportunidad de aportar todos los conocimientos y habilidades adquiridos durante las 6 semanas en tu entorno de trabajo. Además, esta titulación cuenta con el sello de calidad educativa de TECH, por lo tanto, el nivel de aprendizaje está en lo más alto del mercado académico. Todo eso, ampliará tus opciones de aplicar a puestos y roles en numerosos sectores relacionados con el deporte y la actividad física.



Planificarás el entrenamiento individualizado en niños, adolescentes y adultos mayores. Potencia tu talento con este programa para conseguir las oportunidades que desees”



Esta titulación, en definitiva, te convertirá en un gran especialista preparado para trabajar en alguno de los siguientes puestos:

- ♦ Monitor de gimnasios
- ♦ Árbitro en competiciones deportivas no oficiales
- ♦ Monitor de actividades acuáticas
- ♦ Instructor de yoga o pilates
- ♦ Animador físico-deportivo y recreativo en campamentos infantiles
- ♦ Instructor de grupos de hidrocinesia y cuidado corporal



04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

Una vez completado este Curso Profesional, podrás desarrollarte formalmente en el sector deportivo y de salud. Destacando por tus habilidades en el manejo de la técnica y la metodología ajustada a los individuos en cada etapa etaria. Ayudando a otros a alcanzar sus objetivos, sin resistencias ni barreras.

01

Diseñar y adaptar programas de ejercicio físico adecuados a las necesidades y capacidades de infantojuveniles y adultos mayores

02

Guiar y supervisar correctamente a los participantes durante las sesiones de entrenamiento, a través de métodos y técnicas de enseñanza

03

Motivar y fomentar la participación activa de los infantojuveniles y adultos mayores en las actividades físicas

04

Evaluar y controlar el progreso y rendimiento de los participantes, ajustar los programas de ejercicio según sea necesario





05

Responder de manera efectiva en caso de emergencias durante las sesiones de entrenamiento, gracias al conocimiento de medidas de seguridad y primeros auxilios

06

Comunicarse de manera clara y efectiva con los infantojuveniles, adultos mayores y sus familias, brindar orientación y apoyo

07

Considerar aspectos físicos, cognitivos y emocionales en el diseño de programas de ejercicio de acuerdo a las necesidades específicas de cada grupo de edad

08

Trabajar en equipo con otros profesionales de la salud, como médicos, fisioterapeutas o psicólogos, para asegurar una atención integral y personalizada

05

Dirección del curso

Este Curso Profesional incluye un cuadro docente de referencia en el sector. Profesores, empresarios y entrenadores distinguidos que han sido seleccionados por TECH por sus destacados perfiles en el ámbito del entrenamiento personal, la educación física y la salud. Por esa razón, esta titulación dispone de los últimos avances y novedades en esta área de trabajo, proporcionándote las técnicas y ejercicios más innovadores de la actualidad.

“

Un equipo docente experto te guiará en el proceso de aprendizaje y aportará las mejores experiencias y casos prácticos posibles”



Dirección del curso

Dr. Rubina, Dardo

- ♦ Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ CEO del proyecto Test and Training
- ♦ Preparador Físico en la Escuela Deportiva Moratalaz
- ♦ Docente de Educación Física en el Fútbol y Anatomía en la CENAFE Escuelas Carlet
- ♦ Coordinador de la Preparación Física en Hockey sobre Césped en el Club de Gimnasia y Esgrima en Buenos Aires
- ♦ Doctorado en Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ Diplomado en Estudios de Investigación Avanzados por la Universidad de Castilla-La Mancha
- ♦ Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Autónoma de Madrid
- ♦ Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías por la Universidad de Barcelona
- ♦ Técnico de Fisicoculturismo de Competición por la Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness
- ♦ Experto en *Scouting* Deportivo y Cuantificación de la Carga de Entrenamiento con Especialización en Fútbol y Ciencias del Deporte por la Universidad de Melilla
- ♦ Experto en Musculación Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ♦ Experto en Nutrición Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ♦ Especialista en Valoración e Interpretación Fisiológica de la Aptitud Física
- ♦ Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico por la Arizona State University

Cuadro docente

D. Renda, Juan Manuel

- ♦ Especialista en Preparación Física
- ♦ Profesor de Educación Física
- ♦ Licenciado en Educación Física por la Universidad Nacional de General San Martín
- ♦ Licenciado en Kinesiología y Fisiatría por el Instituto Universitario HA Barceló
- ♦ Maestría en Educación Física por la Universidad Nacional de Lomas de Zamora



Además de sus contenidos actualizados y de su metodología flexible y 100% online, esta titulación está impartida por expertos de gran prestigio en esta área profesional”

06

Plan de formación

Con esta titulación tienes la ventaja de estudiar completamente en línea las materias más actualizadas sobre el Ejercicio Físico en Etapa Infantojuvenil y Adulto Mayor. En este programa se ejemplifican, a través de casos reales y siempre atendiendo a la última evidencia científica, todas las competencias necesarias para el entrenamiento en ciertos momentos de la vida. Este temario ha sido seleccionado por expertos, distribuido en 150 horas de estudio mediante la plataforma más moderna y dinámica. Además, aprenderás los conceptos de forma ágil gracias a la innovadora metodología *Relearning*.

“

Estudiar con TECH te proporciona múltiples ventajas entre las que resalta la autogestión del conocimiento y la posibilidad de acceder a los contenidos desde cualquier dispositivo con acceso a Internet”



Módulo 1. Ejercicio físico en etapa infantojuvenil y adulto mayor

- 1.1. El ejercicio físico en edades infanto-juvenil
 - 1.1.1. Crecimiento, maduración y desarrollo
 - 1.1.2. Desarrollo e individualidad: edad cronológica vs edad biológica
 - 1.1.3. Fases sensibles
 - 1.1.4. Desarrollo a largo plazo (*Long Term Athlete Development*)
- 1.2. Evaluación de la aptitud física en infanto-juvenil
 - 1.2.1. Principales baterías de evaluación
 - 1.2.2. Valoración de las capacidades coordinativas
 - 1.2.3. Valoración de las capacidades condicionales
 - 1.2.4. Evaluaciones morfológicas
- 1.3. Programación del ejercicio físico en infanto-juvenil
 - 1.3.1. Entrenamiento de la fuerza muscular
 - 1.3.2. Entrenamiento de la aptitud aeróbica
 - 1.3.3. Entrenamiento de la velocidad
 - 1.3.4. Entrenamiento de la flexibilidad
- 1.4. Neurociencias y desarrollo infantojuvenil
 - 1.4.1. Neuro aprendizaje en la infancia
 - 1.4.2. La motricidad. Base de la inteligencia
 - 1.4.3. Atención y emoción. Aprendizaje infantil
 - 1.4.4. Neurobiología y teoría epigenética en el aprendizaje
- 1.5. Abordaje del ejercicio físico en el adulto mayor
 - 1.5.1. Proceso de envejecimiento
 - 1.5.2. Cambios morfofuncionales en el adulto mayor
 - 1.5.3. Objetivos del ejercicio físico en el adulto mayor
 - 1.5.4. Beneficios del ejercicio físico en el adulto mayor
- 1.6. Valoración gerontológica integral
 - 1.6.1. Test de capacidades coordinativas
 - 1.6.2. Índice de Katz de independencia de las actividades de la vida diaria
 - 1.6.3. Test de capacidades condicionantes
 - 1.6.4. Fragilidad y vulnerabilidad en el adulto mayor
- 1.7. Síndrome de inestabilidad
 - 1.7.1. Epidemiología de las caídas en el anciano
 - 1.7.2. Detección de pacientes de riesgo sin caída previa
 - 1.7.3. Factores de riesgo de caída en el anciano
 - 1.7.4. Síndrome post caída
- 1.8. Nutrición en edades infantojuvenil y adultos mayores
 - 1.8.1. Requerimientos nutricionales para cada etapa etaria
 - 1.8.2. Aumento en la prevalencia en obesidad infantil y diabetes tipo 2 en niños
 - 1.8.3. Asociación de enfermedades degenerativas con el consumo de grasas saturadas
 - 1.8.4. Recomendaciones nutricionales para la práctica de ejercicio físico
- 1.9. Neurociencias y adultos mayores
 - 1.9.1. Neurogénesis y aprendizaje
 - 1.9.2. La reserva cognitiva en adultos mayores
 - 1.9.3. Siempre podemos aprender
 - 1.9.4. El envejecimiento no es sinónimo de enfermedad
 - 1.9.5. Alzheimer y Parkinson, el valor de la actividad física
- 1.10. Programación del ejercicio físico en adultos mayores
 - 1.10.1. Entrenamiento de la fuerza y potencia muscular
 - 1.10.2. Entrenamiento de la aptitud aeróbica
 - 1.10.3. Entrenamiento cognitivo
 - 1.10.4. Entrenamiento las capacidades coordinativas
 - 1.10.5. Conclusión y cierre del módulo



TECH implementa en este temario la metodología Relearning para facilitarte el desarrollo de competencias teórico-prácticas para esta esfera profesional. No dejes pasar la oportunidad y matricúlate”

07

Metodología

Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos los case studies con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

TECH pone a tu disposición un método de aprendizaje que ha revolucionado la Formación Profesional y con el que mejorarás tus perspectivas de futuro de forma inmediata.

En TECH aprenderás con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los profesionales del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina *Relearning*.

Nuestra institución es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019 conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores del mejor centro educativo online en español.



Esta titulación de TECH es un programa intensivo que te prepara para afrontar todos los retos en esta área, tanto en el ámbito nacional como internacional. Tenemos el compromiso de favorecer tu crecimiento personal y profesional, la mejor forma de caminar hacia el éxito, por eso en TECH utilizarás los *case studies*, la metodología de enseñanza más avanzada y eficaz del mercado educativo.

“ *Nuestro programa te proporciona las mejores habilidades profesionales, preparándote para afrontar todos los retos actuales y futuros en esta área*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo desde que éstas existen. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas.

Ante una determinada situación, ¿qué harías tú? Esta es la pregunta a la que te enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del curso, te enfrentarás a múltiples casos reales. Deberás integrar todos tus conocimientos, investigar, argumentar y defender tus ideas y decisiones.



En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



08

Titulación

El Curso Profesional en Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico en Etapa Infantojuvenil y Adulto Mayor garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Profesional expedido por TECH.

Tras la superación de las evaluaciones, el alumno recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente Título de Curso Profesional emitido por TECH.

El título expedido por TECH expresará la calificación que haya obtenido en el Curso Profesional, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico en Etapa Infantojuvenil y Adulto Mayor**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**



tech formación profesional

Curso Profesional

Monitor de Gimnasio
en el Ejercicio Físico en Etapa
Infantojuvenil y Adulto Mayor

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico en Etapa Infantojuvenil y Adulto Mayor

