



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

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





Elige aprender en la escuela  
**líder en formación online**

# ÍNDICE

**1 |** Somos  
Euroinnova

**2 |** Rankings

**3 |** Alianzas y  
acreditaciones

**4 |** By EDUCA  
EDTECH  
Group

**5 |** Metodología  
LXP

**6 |** Razones por  
las que  
elegir  
Euroinnova

**7 |** Financiación  
y Becas

**8 |** Métodos de  
pago

**9 |** Programa  
Formativo

**10 |** Temario

**11 |** Contacto

## SOMOS EUROINNOVA

**Euroinnova International Online Education** inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiandes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminetemente práctica.

Nuestra visión es ser **una institución educativa online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.

Más de  
**19**  
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 en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION





Desde donde quieras y como quieras,  
**Elige Euroinnova**





**QS, sello de excelencia académica**  
Euroinnova: 5 estrellas en educación online

## RANKINGS DE EUROINNOVA

---

Euroinnova International Online Education ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias por su apuesta de **democratizar la educación** y apostar por la innovación educativa para **lograr la excelencia**.

Para la elaboración de estos rankings, se emplean **indicadores** como la reputación online y offline, la calidad de la institución, la responsabilidad social, la innovación educativa o el perfil de los profesionales.



[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## ALIANZAS Y ACREDITACIONES



Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



## BY EDUCA EDTECH

---

Euroinnova 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 en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **EDUCA 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 donde, cuando y como 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 EUROINNOVA

### 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.

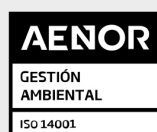


#### NO ESTARÁS SOLO

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**.



## FINANCIACIÓN Y BECAS

Financia tu cursos o máster 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  
**DIVERSIDAD  
FUNCIONAL**

**20%** Beca  
**PARA PROFESIONALES,  
SANITARIOS,  
COLEGIADOS/AS**



[Solicitar información](#)

## MÉTODOS DE PAGO

---

Con la Garantía de:



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



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

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



**DURACIÓN**  
400 horas



**MODALIDAD**  
ONLINE



**ACOMPañAMIENTO**  
PERSONALIZADO



**CREDITOS**  
8 ECTS

### Titulación

---

Doble Titulación: - Titulación de Monitor de Aerocicling + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva con 200 horas expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y reconocido con la excelencia académica en educación online por QS World University Rankings - Título Propio de Nutrición de la Práctica Deportiva expedida por la Universidad Europea Miguel de Cervantes acreditada con 8 ECTS Universitarios (Curso Universitario de Especialización de la Universidad Europea Miguel de Cervantes)

Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION





**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

los fundamentos técnicos sobre pedaleo, posición y agarres, así como los errores más frecuentes y consejos para evitar lesiones en el aerocicling.

- Analizar la metodología y la planificación de sesiones llevada a cabo por el instructor en relación a los métodos de entrenamiento, las cadencias, la intensidad, el trabajo de las capacidades, las sesiones de aerocicling y a los que va destinada.
- Valorar la importancia de la música en el aerocicling como aspecto fundamental, ya que marca el patrón del movimiento y es parte de la motivación de los practicantes.
- 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

---

El curso de Monitor de Aerocicling + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva está dirigido a licenciados o graduados, diplomados, preparadores físicos, ciclistas, entrenadores, deportistas... relacionados con la actividad física y el deporte.

## Para qué te prepara

---

Con la realización del curso de Monitor de Aerocicling + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva se adquirirán los conocimientos necesarios para desarrollar actividades de entrenamiento en fitness, más específicamente para clases de aerocicling, spinning o ciclo-indoor, para poder realizar una planificación deportiva para el cliente de forma óptima.

## Salidas laborales

---

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

## TEMARIO

---

### PARTE 1. MONITOR DE AEROCICLING

#### 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. 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. Capacidades coordinativas
  1. - Habilidad motriz: Propiocepción - Equilibrio - Coordinación
8. Efecto del entrenamiento
9. Efecto residual de entrenamiento
10. El desentrenamiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA APLICADOS AL OCIO Y A LAS ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

1. Desarrollo evolutivo
  1. - Características de las distintas etapas en relación con la participación
  2. - Base de la personalidad
  3. - Psicología del grupo
  4. - Individuo y grupo
  5. - Grupo de pertenencia y grupo de referencia
  6. - Calidad de vida y desarrollo personal
  7. - Necesidades personales y sociales
  8. - Motivación
  9. - Actitudes
2. Sociología del ocio y la actividad físico deportiva
  1. - Socialización en el ámbito de fitness
  2. - Necesidades personales y sociales
  3. - La decisión inicial de participar en una actividad de fitness
  4. - Participación y orientación a las distintas actividades: la continuidad en la participación
  5. - Calidad de vida y desarrollo personal

6. - El fitness como fenómeno sociológico

MÓDULO 2. BLOQUE ESPECÍFICO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL AEROCICLING

1. Consideraciones generales
  1. - Definición y contextualización del Aerocicling
  2. - Datos a tener en cuenta antes de comenzar una sesión
  3. - La indumentaria
2. Objetivos en Aerocicling
3. El instructor/a
  1. - Características del instructor de Aerocicling
4. La bicicleta
  1. - Elementos y características
5. La sala de Aerocicling
  1. - Premisas mínimas
  2. - Uso de la sala
6. Ventajas y desventajas de la práctica del Aerocicling

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASPECTOS TÉCNICOS DEL AEROCICLING

1. Ajustes o reglajes de la bicicleta en Aerocicling
  1. - Ajustes del sillín
  2. - Altura del manillar
2. Fundamentos técnicos del Aerocicling
  1. - La acción de pedaleo
  2. - Posición del cuerpo
  3. - Tipos de agarres
3. Errores más frecuentes
4. Consejos para evitar lesiones en el Aerocicling

UNIDAD DIDÁCTICA 7. METODOLOGÍA Y PLANIFICACIÓN DE SESIONES

1. Métodos de entrenamiento en Aerocicling
  1. - Métodos continuos
2. Las cadencias
  1. - ¿Por qué se debe pedalear más despacio?
  2. - ¿Cuál es la cadencia adecuada?
3. La intensidad
  1. - Resistencias de trabajo en Aerocicling
4. Trabajo de las capacidades en Aerocicling
  1. - Resistencia aeróbica
  2. - Fuerza
  3. - Velocidad
  4. - Potencia
5. Las sesiones de Aerocicling
  1. - El calentamiento en Aerocicling
  2. - Descripción de una sesión

- 3. - Movimientos básicos
- 4. - Tipos de ejercicios
- 5. - Otras variantes
- 6. Los destinatarios
  - 1. - Nivel básico o iniciación
  - 2. - Nivel medio
  - 3. - Nivel alto o avanzado
  - 4. - Poblaciones especiales
- 7. Ejemplos de sesiones

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA MÚSICA EN EL AERO-CICLING

- 1. La música en la sesión de Aerocycling
  - 1. - Interpretación de los beats
  - 2. - La motivación a través de la música
- 2. Componentes de la música
  - 1. - Frases y series musicales
  - 2. - Adaptaciones del ritmo natural
  - 3. - Lagunas rítmicas
- 3. La transcripción musical y los tiempos
- 4. Cómo crear bases para tus canciones

## UNIDAD DIDÁCTICA 9. 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. HÁBITOS HIGIÉNICOS

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. 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 aero-cicling
- 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 11. 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)

#### 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. FISIOLÓGÍA 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

## ¿Te ha parecido interesante esta información?

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

**¡Matricularme ya!**

### ¡Encuéntranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,  
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 +57 601 50885563

 [formacion@euroinnova.com](mailto:formacion@euroinnova.com)

 [www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

### Horario atención al cliente

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

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

 By  
**EDUCA EDTECH**  
Group