



**Entrena tu pasión
fortalece tu talento**

**Curso de Monitor de Gimnasia Correctiva y Postural (Titulación
Universitaria + 10 créditos ECTS)**

Avalado por:

Universidad de **EUNEIZ**
Vitoria-Gasteiz

Curso Monitor
Gimnasia Co...

[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 Correctiva y Postural (Titulación Universitaria + 10 créditos ECTS)

Para qué te prepara

Gracias a este Curso de Monitor de Gimnasia Correctiva y Postural adquirirás tanto conocimientos prácticos como teóricos sobre el ejercicio y gimnasia postural, permitiendo una comprensión profunda de los aspectos y conocimientos relevantes del funcionamiento del cuerpo humano. Estos aspectos son fundamentales para tener en cuenta al realizar ejercicios y corregir la postura mediante elementos de gimnasia.

Titulación

Gracias a este Curso de Monitor de Gimnasia Correctiva y Postural adquirirás tanto conocimientos prácticos como teóricos sobre el ejercicio y gimnasia postural, permitiendo una comprensión profunda de los aspectos y conocimientos relevantes del funcionamiento del cuerpo humano. Estos aspectos son fundamentales para tener en cuenta al realizar ejercicios y corregir la postura mediante elementos de gimnasia.



Objetivos

- Identificar las funciones que caracterizan a un monitor y reconocer los diferentes estilos de monitores que existen. - Explorar el concepto de gimnasia correctiva y postural. - Analizar el funcionamiento y la adaptación del sistema cardiovascular y respiratorio. - Investigar las diferentes malformaciones que pueden afectar a la cadera, columna vertebral, pies, entre otros. - Adquirir conocimientos prácticos sobre los ejercicios que se pueden realizar en la gimnasia correctiva. - Explorar aspectos importantes relacionados con un estilo de vida saludable. • Realizar un estudio sobre las medidas adecuadas a tomar en diversas situaciones que requieran primeros auxilios

A quién va dirigido

Este Curso de Monitor de Gimnasia Correctiva y Postural puede ir dirigido tanto a profesionales del ámbito del ejercicio físico que deseen continuar su formación en el tema, como a cualquier persona interesada en formar parte de este campo y que quiera adquirir conocimientos más detallados sobre la gimnasia correctiva

Salidas laborales

Las salidas profesionales de este Curso de Monitor de Gimnasia Correctiva y Postural son las relacionadas con el ámbito del ejercicio físico, terapia, rehabilitación o readaptación. De manera general, para ampliar y desarrollar la carrera de aquellos profesionales del ámbito de la salud y bienestar deportivo

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL MONITOR

1. Definición de monitor
 1. - Factores y ámbito de actuación de un monitor
2. Funciones del monitor
3. Estilos del monitor deportivo
 1. - Estilos según la finalidad
4. Tipos de actividades
 1. - Criterios para la organización de las actividades

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CUALIDADES Y CARACTERÍSTICAS DEL MONITOR

1. Cualidades físicas básicas que debe poseer y desarrollar el monitor
 1. - Resistencia
 2. - Fuerza
 3. - Flexibilidad
 4. - Velocidad
2. Las cualidades psicomotrices
3. Habilidades sociales del monitor
 1. - La asertividad
 2. - La Inteligencia emocional
 3. - Autoconcepto y autoestima
 4. - La empatía
4. Actitudes desarrolladas por el monitor

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

1. Introducción al sistema muscular
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
 1. - Según el tipo de fibra
 2. - Según la ubicación
 3. - Según la función
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
 1. - Huesos largos

2. - Huesos cortos
3. - Huesos planos
4. - Huesos irregulares
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
 1. - Columna vertebral
 2. - Tronco
 3. - Extremidades
 4. - Cartílagos
 5. - Esqueleto apendicular

UNIDAD DIDÁCTICA 5. INTRODUCCIÓN A LA GIMNASIA CORRECTIVA

1. Concepto de gimnasia correctiva y postural
 1. - Finalidades de la gimnasia correctiva
2. La postura
 1. - Postura estática y dinámica
3. Pruebas de análisis postural
 1. - Análisis y comprobación de los resultados
4. La importancia de la actividad física
5. Ejercicios con fines correctivos y terapéuticos
6. Tipos de ejercicios correctivos

UNIDAD DIDÁCTICA 6. CONDICIÓN FÍSICA

1. Condición física, capacidades Físicas
2. Capacidades físicas y rendimiento atlético
 1. - Resistencia: aeróbica y anaeróbica
 2. - Fuerza: fuerza máxima, fuerza explosiva, potencia, fuerza resistencia
 3. - Flexibilidad: movilidad articular y elasticidad muscular
 4. - Velocidad: velocidad de desplazamiento - velocidad explosiva, rapidez segmentaria
3. Condición Física en Fitness
 1. - Resistencia: aeróbica
 2. - Fuerza resistencia
 3. - Flexibilidad y elasticidad muscular
 4. - Composición corporal
4. Capacidades coordinativas
 1. - Habilidad motriz: propiocepción, equilibrio y coordinación

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA

1. Concepto de «Fitness»
2. Concepto de «wellness»
3. Adaptación funcional
 1. - Adaptación aguda y adaptación crónica
 2. - Umbral de estimulación
 3. - Síndrome general de Adaptación
 4. - Supercompensación
 5. - Repercusión orgánica: refuerzo de órganos y sistemas
4. Metabolismo energético
 1. - Concepto y utilización de la energía
 2. - Sistemas de producción de energíaEl trabajo muscular es el proceso metabólico que consume más energía metabólica (ATP). El ATP (adenosintrifosfato) puede venir de varias fuentes, dependiendo de cada proceso, cada uno con diferente finalidad. El metabolismo anaeróbico soporta el trabajo explosivo y el aeróbico soporta los ejercicios de resistencia.
5. Adaptación cardio-vascular
 1. - Tensión arterial
 2. - Tamaño de las cavidades del corazón
 3. - Incremento del volumen sistólico
6. Adaptación del sistema respiratorio
 1. - Consumo de O₂ y ventilación pulmonar
 2. - Capacidad de difusión del oxígeno
7. Hipertrofia y hiperplasia
8. Distensibilidad muscular
9. Adaptación del sistema nervioso y endocrino
10. Fatiga y recuperación
 1. - Fatiga post ejercicio
 2. - Recuperación post actividad física
 3. - Fatiga crónica
 4. - Sobreentrenamiento
11. Contraindicaciones absolutas o relativas en la práctica de actividad física
12. Higiene corporal y postural

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PATOLOGÍAS

1. Ortopedia
 1. - Malformaciones de la cadera
 2. - Desviaciones de la columna vertebral
 3. - Deformidades del pie

4. - Deformidades de rodilla y pierna
2. Pie plano
 1. - Pie plano valgo
 2. - Pie plano cavo
3. Cifosis
4. Lordosis
5. Escoliosis

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EJERCICIOS DE GIMNASIA CORRECTIVA Y POSTURAL

1. de gimnasia correctiva
2. Ejercicios de gimnasia correctiva
 1. - Ejercicios de respiración
 2. - Ejercicios de resistencia
 3. - Ejercicios de flexibilidad
 4. - Ejercicios de coordinación y equilibrio
3. Estiramientos
4. El Pilates
 1. - Modalidades del Método Pilates
 2. - Evaluación postural

UNIDAD DIDÁCTICA 10. SALUD Y MEDIDAS DE PREOCUPACIÓN EN EL EJERCICIO

1. El estilo de vida
2. Estilo de vida y salud
3. Hábitos saludables y conductas protectoras de la salud
 1. - Higiene individual y colectiva
 2. - Ejercicio físico
 3. - Conceptos relacionados con la alimentación
4. Hábitos no saludables-conductas de riesgo para la salud
 1. - Tabaco, alcohol, drogas
 2. - Sedentarismo
5. Salud percibida y su relación con el ejercicio físico
 1. - En el sistema cardio-respiratorio
 2. - Procesos metabólicos
 3. - En los músculos y huesos
 4. - Procesos psicológicos
 5. - Contra el envejecimiento
6. La relación trabajo/descanso
7. Aspectos psicológicos
8. Instrumentos de evaluación de la calidad de vida: cuestionarios y entrevistas

9. Medidas complementarias al programa de entrenamiento

1. - Ayudas psicológicas
2. - Ayudas ergogénicas: complementos dietéticos
3. - Ayudas fisiológicas
4. - Ayudas nutricionales
5. - Ayudas a ganar y perder peso

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. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
 1. - Ventilación manual
 2. - Masaje cardíaco externo

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

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!"

