



INSTITUTO INTERNACIONAL DE
CIENCIAS DEPORTIVAS

MÁSTER

MÁSTER MONITOR EN CARDIO BOX

- ACREDITADO FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE
FITNESS + CARNÉ FEDERADO -

ECD014



MÁSTER MONITOR EN CARDIO BOX

METODOLOGÍA

Este **Máster Monitor En Cardio Box** está dirigido a profesionales, técnicos y todas aquellas personas que estén interesadas en el ámbito profesional relacionado con el deporte.

El monitor de cardio-box es un profesional que debe adaptar las clases y los esfuerzos requeridos, en las mismas, a las necesidades del alumnado, evitando en todo momento poner en riesgo la salud de los participantes en la actividad. A través de este máster el alumnado podrá adquirir los conocimientos necesarios para desarrollar sus competencias profesionales con las debidas garantías y con la calidad suficiente.

En ambas modalidades el alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre el Instituto Internacional de Ciencias Deportivas. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA



CARGA HORARIA
DE 300H



MODALIDAD
A DISTANCIA / ONLINE



DURACIÓN DE
HASTA UN AÑO



CURSO INICIAL
ONLINE



TUTORÍAS
INDIVIDUALES



IDIOMA
CASTELLANO





IMPORTE TOTAL

VALOR ACTUAL:
4580€ 395€

PAGO
FRACCIONADO
DISPONIBLE

DIFERENTES
MÉTODOS DE
PAGO

ENVÍO DEL
DIPLOMA
INCLUIDO

RECONOCIMIENTO

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el **“MÁSTER MONITOR EN CARDIO BOX”**, del INSTITUTO INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEPORTIVAS, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y calidad, de la FEF- la Federación Española de Fitness y el Registro Español de Profesionales del Ejercicio- ESREPS.

Todos los alumnos recibirán (sin ningún cargo adicional) el **Carné de Federado**, y **estarán inscritos en el registro de profesionales de ESREPS**.

ESREPS, es un proceso independiente que recoge y registra a los profesionales del ejercicio: instructores, entrenadores y profesores que trabajan en España. El registro evidencia que un profesional de ejercicio ha cumplido con los estándares mínimos prescritos de buenas prácticas, incluida la adopción de un Código de Ética y que se han comprometido a elevar los niveles de cualificación a través de un proceso de desarrollo profesional continuo (DPC). ESREPS está regulado por el consejo de normas de la Federación Española de Fitness (FEF) dentro de un marco internacional de las cualificaciones que describen los conocimientos, habilidades y competencias profesionales del ejercicio deben lograr para su registro.

Además, el alumno podrá solicitar una Certificación Universitaria Internacional de la Universidad Católica de Cuyo – DQ y Universidad de CLEA con un reconocimiento de 12 ECTS.



PLAN DE ESTUDIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción.
 - Mecánica del movimiento.
2. Fundamentos anatómicos del movimiento.
 - Planos, ejes y articulaciones.
 - Fisiología del movimiento.
 - Preparación y gasto de energía.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología.
2. Fisiología.
3. División del esqueleto.
4. Desarrollo óseo.
5. Sistema óseo.
 - Columna vertebral.
 - Tronco.
 - Extremidades.
 - Cartílagos.
 - Esqueleto apendicular.
6. Articulaciones y movimiento.
 - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina.
 - Articulación de la rodilla
 - Articulación coxo-femoral.
 - Articulación escapulo humeral.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA MUSCULAR

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

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

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

UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico.
 - Clasificación.
 - Efectos fisiológicos del ejercicio físico.
 - Efectos fisiológicos en niños y adolescentes.
 - Fases del ejercicio.
2. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.
 - Adaptaciones metabólicas.
 - Adaptaciones circulatorias.
 - Adaptaciones cardíacas.
 - Adaptaciones respiratorias.
 - Adaptaciones de la sangre.
 - Adaptaciones del medio interno.
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga.
 - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular.
 - La fatiga.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento.
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos.
 - Síndrome general de adaptación del organismo a los esfuerzos.
 - Ley del umbral (Ley de Shultz-Arnoldt).
 - Principio de supercompensación.
 - Principios del entrenamiento de la condición física.
3. Factores que intervienen en el entrenamiento físico.
4. Medición y evaluación de la condición física.
5. Calentamiento y enfriamiento.
6. Técnicas de relajación y respiración.
 - Respiración.
 - Relajación.
7. Entrenamiento de la flexibilidad.
8. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico.
9. Entrenamiento muscular.
10. Entrenamiento de la fuerza.
11. El desentrenamiento.
12. Conducta de higiene en el entrenamiento.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICA DE BRAZOS Y PIERNAS

1. Introducción.
2. Imagen del instructor.
3. Brazos.
 - Guardias.
 - Golpeos.
4. Piernas.
5. Práctica.

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA PURA Y APLICACIÓN

1. Boxeo.
2. Karate.
3. Taekwondo.
4. Capoeira.
5. Coreografía marcial.

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
 - Principios básicos de actuación en primeros auxilios.
 - La respiración.
 - El pulso.
2. Actuaciones en primeros auxilios.
 - Ahogamiento.
 - Las pérdidas de consciencia.
 - Las crisis cardíacas.
 - Hemorragias.
 - Las heridas.
 - Las fracturas y luxaciones.
 - Las quemaduras.
3. Normas generales para la realización de vendajes.
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar.
 - Ventilación manual.
 - Masaje cardíaco externo.