

Monitor de musculación y Fitness

Monitor de musculación y Fitness

Duración: 80 horas

Precio: 420 euros.

Modalidad: A distancia

Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado 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. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

© icaformación2026

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, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/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, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.



© icaformación2026

Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Programa del curso:

parte i. Aspectos teóricos tema 1. Bases anatómicas y fisiológicas del movimiento

1. huesos
2. generalidades

tema 2. Articulaciones del esqueleto humano

1. articulación tibio?tarsiana o tibio?peroneo astragalina.
2. Articulación de la rodilla
3. articulación coxo-femoral
4. articulación espacio humeral

tema 3. El aparato locomotor y las acciones musculares

1. teoría psicocinética.
2. El movimiento.
3. Las articulaciones.
4. El esqueleto humano.
5. Los músculos.
6. Las acciones musculares en musculación y fitness

tema 4. El metabolismo: sistema aeróbico y anaeróbica de aporte de energía

1. introducción al metabolismo y al sistema aeróbico y anaeróbico de aporte de energía
2. historia
3. investigación y manipulación

© icaformación2026

4. biomoléculas principales (biomolécula y macromolécula)
5. catabolismo
6. anabolismo
7. xenobióticos y metabolismo reductor
8. homeostasis: regulación y control
9. termodinámica de los organismos vivos
10. dieta, nutrición y cambio corporal relacionado con musculación y fitness

tema 5. Respuestas fisiológicas al ejercicio tema 6. Teoría del entrenamiento aplicado a la musculación y fitness

1. introducción al entrenamiento
2. teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos.
3. Factores que intervienen en el entrenamiento de la condición física
4. recomendaciones para iniciar un entrenamiento de actividad física dirigido a la mejora de la salud.

Tema 7. Dietética y nutrición aplicada a la musculación y fitness

1. conceptos generales
2. necesidad de nutrientes
3. coste energético
4. la mujer y el deporte
5. deshidratación y rendimiento físico
6. bebidas para deportistas (hopkins y wood, 2006)
7. la cocina y el deporte

tema 8. Bases psicológicas del trabajo en grupo

1. introducción al trabajo en grupo
2. principios básicos del trabajo en equipo
3. condiciones básicas para la acción del grupo

tema 9. Lesiones deportivas en musculación y fitness: prevención y tratamiento

1. introducción a las lesiones deportivas
2. definición
3. la prevención
4. tratamiento
5. 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. causas más comunes de las lesiones en musculación y fitness.
9. Técnicas que pueden ser aplicadas sin peligro por los entrenadores y preparadores.

Tema 10. Primeros auxilios aplicados a la musculación a fitness

1. introducción a los primeros auxilios
2. paro cardiorespiratorio
3. hemorragias.
4. Heridas
5. quemaduras
6. cuerpos extraños

© icaformación2026

7. intoxicaciones

parte ii. Práctica. Dvd tonificacióndirigida tema 1. Introducción tema 2. Ejecución técnica de los ejercicios tema 3. Movimientos potencialmente peligrosos tema 4. Ejemplo de clase práctica

© icaformación2026