

# **CURSO UNIVERSITARIO HEALTH & FITNESS**

## **TITULACIÓN:**

Una vez terminado con éxito el curso, el alumno recibirá por parte de Efhre International University la Titulación Oficial que acredita haber adquirido un nivel óptimo de conocimientos en todos los contenidos y competencias relativos al curso desarrollado.

Esta titulación incluirá el nombre del curso, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, la acreditación de que el alumno aprobó el curso, el número de horas relativas al periodo de prácticas, las firmas de los profesores y Director del centro y los sellos de las instituciones que avalan la formación recibida.

## **ORGANIZADORES**

Efhre International University en colaboración con el gimnasio Ninefitness.

Además, contará con la participación de entidades deportivas dónde los alumnos podrán el programa de prácticas.

## **ENTIDADES PARTICIPANTES**

Las entidades que colaboran en la realización del curso son la Escuela Paco Sedano y la Asociación Española de Emergencias 112.

## **DIRECTORES**

### **David Hernández García**

Subdirector Departamento de Deportes Efhre International University.  
Licenciado en Psicopedagogía.  
Diplomado en Magisterio de Educación Primaria.  
Técnico Superior Animación Actividades Físicas y Deportivas.  
Profesor de Educación Secundaria.  
Profesor de Educación Primaria.  
Director de la Escuela Formativa Paco Sedano.  
Entrenador Nacional de Spinning.  
Monitor deportivo (natación, fútbol sala, musculación, spinning, fitness, etc.).

### **Eric Torrico Salas**

Director Gestión del Deporte Efhre International University.  
Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.  
Diplomado en Magisterio Educación Física.  
Diplomado en Magisterio Lengua Extranjera.  
Profesor Educación Secundaria.  
Profesor Educación Primaria.  
Subdirector de la Escuela Formativa Paco Sedano.  
Monitor Natación. Socorrista. Monitor Ocio y Tiempo Libre

## **PROFESORADO**

### **Carlos Aznar**

Máster internacional en Nutrición y Dietética. Trastornos de conducta alimentaria y Nutrición Deportiva.

Profesor Curso Posgrado Nutrición Deportiva (UCM)

Profesor Cursos Formativos Federación Madrileña de Gimnasia

Preparador físico de Triatletas y del Club triatlón Diablillos de Rivas

Nutricionista deportivo ADA Alcorcón (2ª División Liga 123)

Nutricionista deportivo especializado en Deportes de Fondo

Especialista Universitario en Entrenamiento Personal

Diplomado en Nutrición Humana y Dietética

### **Pablo Ortega**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en INEF de la Universidad CAP (Certificado de Aptitud Pedagógica)

Creador y Entrenador Personal PONTE FITNESS

Entrenador Nacional de Fútbol Nivel II

Profesor Educación Secundaria

### **Daniel Arrabal**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Diplomado en Magisterio de Educación Física

Técnico Superior Animación Actividades Físicas y Deportivas

Cinturón Negro 3er Dan

Entrenador Nacional Bádminton Nivel I

Profesor Universidad

### **Rafa Luque**

Campeón de España Culturismo Natural Categoría -70 kilos (Madrid 2016)

5º clasificado Campeonato del Mundo UIBBN Categoría -70 kilos (Bruselas 2016)

6º clasificado Campeonato de Europa UIBBN Categoría -70 kilos (Paris 2016)

Diplomado en Magisterio de Educación Física

## **DESCRIPCIÓN**

El curso está especialmente dirigido a un amplio grupo de licenciados y graduados en la Actividad Física y Deporte, Técnicos Superiores en Actividades Físicas y Animación Deportiva, así como monitores, entrenadores y preparadores físicos interesados en adquirir una formación específica de planes de entrenamiento, iniciación en nutrición deportiva y prevención de lesiones, todo ello aplicado al mundo del deporte.

El objetivo principal del Curso Universitario de Entrenador Personal es formar profesionales altamente especializados y con capacidad de para aplicar entrenamientos adaptados a las necesidades de los clientes, (deportivas, estética o de salud), con una correcta adecuación de ejercicios y dieta, cumpliendo los objetivos que se acuerden con el cliente.

Uno de los puntos más álgidos del curso es poder ofrecer un programa de prácticas reales adaptado a cada alumno/a en empresas con muchos años de experiencia en el sector de la formación deportiva para poder vivir y experimentar en primera persona la situación real actual de los/las entrenadores/as.

Con este programa de prácticas el alumno/a adquirirá una experiencia práctica y real ya que podrá trabajar como entrenador/a personal. Este curso amplía los conocimientos necesarios, habilidades y competencias de todos/as aquellos/as profesionales cuyas profesiones están relacionadas con la formación, la salud o la psicología o coaching a todos sus niveles.

## **PROGRAMA DE PRÁCTICAS PRESENCIALES**

El alumnado participará en un programa de prácticas adaptado a sus horarios y necesidades que cuenta con varias empresas con años de experiencia en el ámbito del deporte. Serán de carácter obligatorio y constarán de 26 horas distribuidas en horarios semanales y fines de semana en los cuales el alumnado adquirirá los conocimientos básicos y experiencia necesaria para trabajar como entrenador personal. Realizarán prácticas 100% reales y presenciales trabajando y aprendiendo como entrenadores/as personales con la supervisión de tutores/as con amplia experiencia en el sector.

## **A QUIÉN VA DIRIGIDO**

El curso va dirigido a todos/as los/las profesionales relacionados/as con el ámbito del deporte, la educación y la salud que quieran ampliar sus conocimientos en el área de la formación deportiva. Los perfiles personales a quien va dirigido el curso son estudiantes de Licenciatura o Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Licenciatura en Psicopedagogía, Técnicos Superiores en Animación de Actividades Físicas y Deportivas (TAFAD), Monitores Deportivos, Entrenadores Deportivos.

## **PARA QUÉ TE PREPARA**

Un Entrenador Personal o Personal Trainer es un profesional de la actividad física cuya labor es adecuar los entrenamientos a cada uno de sus clientes, teniendo en cuenta su edad, cualidades físicas, inquietudes, etc.

La figura del entrenador personal es una de las profesiones con más salidas laborales ya que la sociedad demanda a través de la práctica del deporte, el mantenimiento del cuerpo y cuidado de la salud. Es por ello que la figura del entrenador personal se ha revalorizado aportando una mejora de la calidad de vida del cliente tanto a nivel social como deportivo.

El curso también te ofrece la posibilidad de vivir situaciones reales dentro del entorno del deportivo, viviendo diferentes tipos de casos que puedan experimentarse.

## **SALIDAS PROFESIONALES**

Entrenador personal.

## **OBJETIVOS**

1. Desarrollar las aptitudes básicas para **orientar un plan de entrenamiento** en función de **objetivos** concretos.
2. Apoyar las labores de otros profesionales (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, etc.), con conocimientos aplicados al entrenamiento para **grupos especiales**.
3. Vincular el universo de conocimiento de la **investigación** aplicada a los **conocimientos prácticos** del entrenador.
4. Facilitar herramientas que permitan el **auto aprendizaje** y la **formación continua** de los alumnos una vez superado el curso.
5. Relacionar el **ámbito laboral** más directo (empresas del sector) con el **ámbito universitario**, identificando necesidades y carencias en la formación final de sus técnicos con el objetivo de solventarlas.
6. Canalizar las demandas del mercado empresarial posibilitando la **incorporación laboral** de nuestros alumnos.
7. Complementar el **currículum oficial universitario** con conocimientos altamente demandados por la industria de la musculación y el fitness.

## **PLAN DE ESTUDIOS**

1. Anatomía básica y fisiología básica.
2. Acondicionamiento físico.
3. Planificación del entrenamiento.
4. Nutrición deportiva.
5. Gestión del cliente.
6. Prevención de lesiones.

## **METODOLOGÍA**

El formato del curso Universitario Health and Fitness tiene un marcado carácter práctico. Se impartirá de forma semipresencial. Cuenta con una metodología basada en el conocimiento teórico aplicado a la práctica y desarrollo profesional con un profesorado que cuenta con numerosos años de experiencia en el ámbito de la actividad física adaptada y en la docencia a todos los niveles. Nuestro equipo docente realizará un seguimiento individualizado, supervisando todos los progresos del alumnado y estableciendo un canal abierto para la realizar consultas y resolver problemas.

La finalidad de esta metodología es generar una serie de clases tanto teóricas como prácticas para que el alumnado pueda adquirir todos los conocimientos de base y reproducirlos en situaciones de trabajo 100% real durante el programa de prácticas.

Todas las ponencias, excepto algunas muy concretas que tratan de establecer una base de conocimiento inicial, presentarán un marco teórico de referencia que a continuación se aplicará mediante supuestos prácticos, realizados de forma activa por los alumnos. Se persigue que los alumnos adquieran tanto los conocimientos como las habilidades necesarias para poder aplicarlos en un entorno real de trabajo.

El aprovechamiento de este curso requiere del alumno una participación lo más activa posible durante las clases presenciales. Se valorará también el grado de implicación demostrado en las prácticas (obligatorias) desarrolladas con casos reales. Además, se va a implantar una plataforma on-line con el fin de promover la formación continua a lo largo de todo el curso. En dicha plataforma estará disponible la documentación del curso, documentación complementaria de la literatura científica, que por su especial relevancia se vaya publicando en ese mismo año, y no haya podido ser incluida por los profesores en sus exposiciones, foros, desarrollo de casos prácticos, ejemplos de preguntas de examen, imágenes, enlaces a información web de calidad, etc.

La evaluación teórico-práctica se considera un apartado especialmente relevante dentro de la formación de los alumnos, buscando en todo momento que realmente les sea de utilidad y les sirva para detectar aquellas posibles carencias en su formación. Por otra parte, consideramos que la evaluación es el requisito indispensable para diferenciar a aquellos profesionales realmente cualificados, que pueda resultar una apuesta laboral casi garantizada para los empresarios del sector.

La plataforma online de EIU University o también conocido como moodle, permite disfrutar de un aprendizaje individualizado adaptado a las necesidades y horarios de los/las estudiantes bajo la supervisión de los/las tutores/as y profesores/as e interactuando con el resto de alumnado. A través de la plataforma online el alumno podrá ir superando las unidades didácticas propuestas así como los diferentes trabajos, exámenes y diferentes herramientas didácticas presentes en el curso.

Asimismo el alumnado podrá realizar evaluaciones, autoevaluaciones y coevaluaciones a través del moodle, todo siempre bajo la supervisión de los/las tutores/as y profesorado.

Desde Efhre International University somos de la opinión de que el marco teórico seguido en la publicación de los cursos debe constituir una base firme que garantice la calidad psicopedagógica de los recursos y del proceso de enseñanza-aprendizaje.

## **MATERIALES DIDÁCTICOS**

Los materiales e instalaciones utilizadas para llevar a cabo el curso serán cedidos por el Gimnasio Ninefitness de Madrid. Las clases teóricas y prácticas se impartirán en dicho lugar utilizando todo el material y espacios didácticos. Además los organizadores del curso comprarán sillas, pantalla y cañón para la exposición de las presentaciones.

La creación y publicación de un curso semipresencial implica la colaboración estrecha con los/las docentes y un equipo multidisciplinar compuesto por diseñadores/as, programadores/as, especialistas en virtualización y expertos/as en metodología, tecnología educativa y contenidos didácticos para la web.

Un entorno virtual de aprendizaje: El moodle. Para llevar a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje online es necesario un software que integre las principales herramientas que ofrece internet y permita el desarrollo de cursos virtuales interactivos, la teleformación, tutorización y seguimiento de los alumnos. Es decir, un entorno educativo flexible, intuitivo y amigable, donde el alumnado aprenda, comparta experiencias y conocimientos con el resto de la comunidad virtual a través de las distintas herramientas de comunicación, contenidos, evaluación y estudio que debe ofrecer.

Un aula virtual de aprendizaje eficaz y eficiente debe diseñarse con el objetivo prioritario de facilitar la docencia y el e-learning por medio de la interacción con los materiales didácticos con los distintos miembros implicados en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Con relación al aprendizaje, se facilitará al alumnado: el acceso a material didáctico dinámico e interactivo; el contacto con el resto de los compañeros/as del curso, profesores/as y tutores/as; la realización de tareas de trabajo individual y en grupo que favorezcan el aprendizaje; la organización y la planificación del estudio y, la consulta de dudas y el intercambio de información.

Por otra parte, el proceso de estudio se verá reforzado si se aporta al estudiante un espacio para trabajar en grupo, donde el alumnado disponga de un foro privado, para realizar prácticas o trabajos y enviar sus propuestas al resto de compañeros/as del grupo. Estamos hablando de los foros online de discusión e intercambio de información.

### **SERVICIO DE TUTORÍAS**

Tanto nuestro equipo docente como el departamento académico de la universidad estarán a su entera disposición para tramitar cualquier consulta o problema que pueda surgir durante la realización del curso.

El alumnado dispondrá de las clases presenciales o del moodle para contactar con la universidad bien físicamente, bien telefónicamente o a través del propio campus virtual siempre con profesionales a su servicio que le resolverán cualquier, duda, problema o incidente que pueda surgir.

Contamos con una amplio plantel de profesionales especializados/as en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente universitario, deportivo y en el ámbito de la salud.

El alumnado dispondrá de un contacto personalizado y directo con el profesorado y podrá resolver así en tiempo real cualquier tipo de duda o consultas, así como solicitar cualquier información complementaria, referencias bibliográficas y asesoramiento profesional, vía email, telefónica o a través de las plataformas virtuales de la universidad.

## **SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN**

Los/las tutores/as y los/las profesores/as realizarán un seguimiento individualizado a cada alumno/a a través de las diferentes evaluaciones establecidas para este curso. El alumnado tendrá que superar una prueba teórica a través del campus virtual, deberán superar el programa de prácticas realizando el número de horas correspondiente con su debida memoria así como realizar un trabajo final de curso.

El alumnado contará con el apoyo virtual y personal del profesorado para todas aquellas dudas o cuestiones que puedan ir surgiendo a lo largo del desarrollo de este curso.

## **PONENTES**

- ✓ Rafael Luque (campeón de España de culturismo)
- ✓ Carlos Aznar
- ✓ Daniel Arrabal Villar
- ✓ Pablo Ortega Iglesias

## **DATOS CLAVE**

- Utilización de las instalaciones del gimnasio Ninefitness.
- Programa exclusivo de prácticas.
- Interactividad con otros/as alumnos/as.
- Experiencia profesional.
- Amplia variedad de sedes/localización para las prácticas.
- Horario adaptable a las necesidades personales.

## **PLAZOS DE INSCRIPCIÓN**

Sin plazo de inscripción. Hasta el 20 de Abril de 2017.

## **PRECIO**

400 €

## **DESCUENTOS Y BECAS**

Consultar <http://eiu.edu.bz/becas>.

## **MATRICULACIÓN**

Abierto plazo de matriculación.

<http://forms.eiu.edu.bz/automatricula-curso-superior-universitario-health-and-fitness/>