

Curso Profesional

Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico y Embarazo



Curso Profesional Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico y Embarazo

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/monitor-gimnasio-ejercicio-fisico-embarazo

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Requisitos de acceso

pág. 6

03

Salidas profesionales

pág. 8

04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

pág. 10

05

Dirección del curso

pág. 12

06

Plan de formación

pág. 14

07

Metodología

pág. 16

08

Titulación

pág. 20

01

Presentación

El mito de que la actividad física es perjudicial para las embarazadas se ha despejado con el apoyo de estudios científicos. Por el contrario, estos indican que realizar deporte es beneficioso para la mujer y el feto. Es importante que sea recomendado a todas las futuras madres, cuando no haya ninguna complicación obstétrica y bajo la supervisión de un profesional. Por tanto, para todo Monitor de Gimnasio es imprescindible conocer los principios del ejercicio en el embarazo. De esta forma, esta titulación supone una oportunidad de expansión en este sector laboral. Mediante el estudio 100% online, del mejor contenido seleccionado por expertos, podrás titularte en al menos 6 semanas como especialista en el tema.

“

Con este Curso Profesional planificarás ejercicios en cada etapa de la gestación y el posparto, de una manera individualizada y eficaz. Esto te abrirá innumerables puertas en el sector del bienestar y la salud”



Existe una tendencia en las redes sociales por mostrar a *influencers* hacer ejercicios y dar recomendaciones de su propia experiencia. Sin embargo, no es conveniente que personas con diversas condiciones y patologías o embarazadas sigan este ejemplo, ya que su estado ha de conllevar una adaptación de la práctica deportiva a realizar.

Por eso, los profesionales especializados en este ámbito son muy importantes y solicitados porque conocen en profundidad los ajustes necesarios en la actividad física para mujeres gestantes. Así, este programa te presenta todos los conocimientos más avanzados en la materia, desde las modificaciones morfofuncionales durante el periodo de embarazo, las fisiopatologías asociadas y la kinefilaxia. A su vez, ahondarás en los riesgos y contraindicaciones, la nutrición y la programación de cada tipo de entrenamiento.

Esta titulación está comprendida por un temario desarrollado por expertos, donde te sumergirás en situaciones reales y casos prácticos, mediante el sistema pedagógico 100% online. Además, está basado en el *Relearning*, una innovadora metodología de estudio implementada por TECH. Al finalizar las 6 semanas, estarás preparado para asumir nuevos retos y mejores oportunidades como Monitor de Gimnasio.

“

Conocer de manera profunda las implicaciones del ejercicio en el embarazo, te preparará para ser el entrenador ideal de cualquier centro especializado”

02

Requisitos de acceso

Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte y comenzar a aprender de forma inmediata, y sin los complejos trámites exigidos por otras instituciones académicas.

Gracias a este acceso inmediato conseguirás potenciar y poner al día tus conocimientos de un modo cómodo y práctico. Lo que te posicionará fácilmente en un mercado laboral altamente demandado y sin tener que dedicar cientos de horas a estudiar formación reglada previa.

Por todo ello, este programa se presenta como una gran oportunidad para mejorar tus perspectivas de crecimiento profesional de forma rápida y eficiente. Todo esto, a través de un itinerario académico 100% online y con la garantía de calidad, prestigio y empleabilidad de TECH Formación Profesional.



TECH te permite acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni complejos trámites para matricularte y completar el programa”





Las ventajas de cursar este programa sin necesidad de cumplir requisitos de acceso previo son:

01

Podrás matricularte inmediatamente y comenzar a estudiar cuando quieras. A tu ritmo y sin esperas

02

Tendrás acceso a un programa de alto valor curricular, donde podrás adquirir las habilidades profesionales más demandadas en la actualidad de un modo práctico

03

Mejorarás tus perspectivas laborales en tan solo unas semanas

04

Tendrás acceso a los recursos didácticos multimedia más avanzados del mercado educativo

05

Te prepararás para responder a las necesidades actuales del mercado profesional aprendiendo mediante un formato 100% online

06

Obtendrás una titulación de TECH, una institución académica de referencia a nivel internacional

03

Salidas profesionales

Al egresar de este Curso Profesional en Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico y Embarazo tendrás la oportunidad de acceder a importantes oportunidades laborales. Podrás desempeñarte en el ámbito del ejercicio y la actividad física de forma eficiente gracias al sello de calidad educativa de TECH. Así, te convertirás en un especialista altamente solicitado por diferentes empresas e instituciones de sectores como el clínico o el deportivo.



Impulsa tu carrera profesional con esta titulación donde estudiarás diferentes rutinas de ejercicios destinados a fortalecer el suelo pélvico de mujeres embarazadas desde el gimnasio"





Esta titulación, en definitiva, te convertirá en un gran especialista preparado para trabajar en alguno de los siguientes puestos:

- ♦ Monitor de gimnasios
- ♦ Árbitro en competiciones deportivas no oficiales
- ♦ Monitor de actividades acuáticas
- ♦ Instructor de yoga o pilates
- ♦ Animador físico-deportivo y recreativo en campamentos infantiles
- ♦ Instructor de grupos de hidrocinesia y cuidado corporal



04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

Al superar las evaluaciones y contenidos de este Curso Profesional en Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico y Embarazo, podrás desarrollarte formalmente en este sector. Destacando por tus habilidades y conocimientos en el manejo de la técnica y la metodología ajustada a esta importante etapa de la mujer.

01

Adaptar rutinas de ejercicio físico según las necesidades y condiciones físicas de las mujeres embarazadas

02

Proporcionar recomendaciones de ejercicios seguros y eficaces durante el embarazo

03

Monitorear y controlar el progreso de las mujeres embarazadas en su programa de ejercicio físico

04

Brindar apoyo emocional y motivacional a las mujeres embarazadas durante su entrenamiento





05

Evaluar y corregir la técnica de ejercicios para asegurar una postura adecuada y evitar lesiones

06

Diseñar y supervisar programas de ejercicios específicos para fortalecer los músculos del suelo pélvico

07

Ajustar las rutinas de ejercicios para las diferentes etapas del embarazo, teniendo en cuenta los cambios físicos y hormonales

08

Proporcionar orientación nutricional adecuada para mantener una alimentación saludable durante el embarazo y la práctica de ejercicio físico

05

Dirección del curso

Este Curso Profesional de Monitor de Gimnasio especializado en el Ejercicio Físico y Embarazo, se comprende de un cuadro docente de referencia en el sector. Profesores, empresarios y entrenadores destacados, que han sido seleccionados por TECH, por sus sobresalientes perfiles activos en el ámbito del entrenamiento personal, la educación física y la salud. Además, por ser especialistas en la Kinesiología y Fisiatría, su aporte es sustancial dentro de los contenidos de esta titulación.

“

Expertos en entrenamiento físico, Kinesiología y Fisiatría han sido los encargados de seleccionar el contenido de este programa para brindarte la mejor preparación teórico-práctica”



Dirección del curso

Dr. Rubina, Dardo

- ♦ Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ CEO del proyecto Test and Training
- ♦ Preparador Físico en la Escuela Deportiva Moratalaz
- ♦ Docente de Educación Física en el Fútbol y Anatomía en la CENAFE Escuelas Carlet
- ♦ Coordinador de la Preparación Física en Hockey sobre Césped en el Club de Gimnasia y Esgrima en Buenos Aires
- ♦ Doctorado en Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ Diplomado en Estudios de Investigación Avanzados por la Universidad de Castilla-La Mancha
- ♦ Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Autónoma de Madrid
- ♦ Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías por la Universidad de Barcelona
- ♦ Técnico de Fisicoculturismo de Competición por la Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness
- ♦ Experto en *Scouting* Deportivo y Cuantificación de la Carga de Entrenamiento con Especialización en Fútbol y Ciencias del Deporte por la Universidad de Melilla
- ♦ Experto en Musculación Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ♦ Experto en Nutrición Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ♦ Especialista en Valoración e Interpretación Fisiológica de la Aptitud Física
- ♦ Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico por la Arizona State University

Cuadro docente

D. Renda, Juan Manuel

- ♦ Especialista en Preparación Física
- ♦ Profesor de Educación Física
- ♦ Licenciado en Educación Física por la Universidad Nacional de General San Martín
- ♦ Licenciado en Kinesiología y Fisiatría por el Instituto Universitario HA Barceló
- ♦ Maestría en Educación Física por la Universidad Nacional de Lomas de Zamora



Además de sus contenidos actualizados y de su metodología flexible y 100% online, esta titulación está impartida por expertos de gran prestigio en esta área profesional"

06

Plan de formación

Experimenta la ventaja de estudiar completamente en línea, los temas más actualizados sobre el Ejercicio Físico y Embarazo, ejemplificados a través de casos reales y con una base científica acorde. Un temario seleccionado por expertos, distribuido para 150 horas de estudio, mediante la plataforma más moderna y dinámica. TECH te permitirá aprender los conceptos de forma ágil y segura por medio del sistema Relearning y la implementación de recursos multimedia como vídeos explicativos, resúmenes interactivos e infografías.

“

Los contenidos de esta capacitación estarán a tu alcance desde cualquier lugar y momento mediante la más disruptiva metodología de aprendizaje 100% online”



Módulo 1. Ejercicio físico y embarazo

- 1.1. Modificaciones morfofuncionales de la mujer durante el periodo de embarazo
 - 1.1.1. Modificación de la masa corporal
 - 1.1.2. Modificación del centro de gravedad y adaptaciones posturales pertinentes
 - 1.1.3. Adaptaciones cardiorrespiratorias
 - 1.1.4. Adaptaciones hematológicas
 - 1.1.5. Adaptaciones del aparato locomotor
 - 1.1.6. Modificaciones gastrointestinales y renales
- 1.2. Fisiopatologías asociadas al embarazo
 - 1.2.1. Diabetes mellitus gestacional
 - 1.2.2. Síndrome supino hipotensivo
 - 1.2.3. Anemia
 - 1.2.4. Lumbalgias
 - 1.2.5. Diástasis de rectos
 - 1.2.6. Várices
 - 1.2.7. Disfunción del suelo pélvico
 - 1.2.8. Síndrome de compresión nerviosa
- 1.3. Kinefilaxia y beneficios del ejercicio físico en la mujer embarazada
 - 1.3.1. Cuidados a tener en cuenta durante las actividades de la vida diaria
 - 1.3.2. Trabajos físicos preventivos
 - 1.3.3. Beneficios psicosociales biológicos del ejercicio físico
- 1.4. Riesgos y contraindicaciones en la realización de ejercicio físico en la mujer embarazada
 - 1.4.1. Contraindicaciones absolutas de ejercicio físico
 - 1.4.2. Contraindicaciones relativas de ejercicio físicos
 - 1.4.3. Precauciones a tener en cuenta a lo largo del periodo de embarazo
- 1.5. Nutrición en la mujer embarazada
 - 1.5.1. Ganancia ponderal de masa corporal con el embarazo
 - 1.5.2. Requerimientos energéticos a lo largo del embarazo
 - 1.5.3. Recomendaciones nutricionales para la práctica de ejercicio físico

- 1.6. Planificación del entrenamiento en la mujer embarazada
 - 1.6.1. Planificación primer trimestre
 - 1.6.2. Planificación segundo trimestre
 - 1.6.3. Planificación tercer trimestre
- 1.7. Programación del entrenamiento musculoesquelético
 - 1.7.1. Control motor
 - 1.7.2. Estiramientos y relajación muscular
 - 1.7.3. Trabajo de aptitud muscular
- 1.8. Programación del entrenamiento de resistencia
 - 1.8.1. Modalidad del trabajo físico de bajo impacto
 - 1.8.2. Dosificación del trabajo semanal
- 1.9. Trabajo postural y preparatorio para el parto
 - 1.9.1. Ejercicios de suelo pélvico
 - 1.9.2. Ejercicios posturales
- 1.10. Regreso a la actividad física postparto
 - 1.10.1. Alta médica y periodo de recuperación
 - 1.10.2. Cuidados para el inicio de la actividad física
 - 1.10.3. Conclusiones y cierre del módulo



El Relearning y el análisis de casos de estudio son algunos de los métodos que hacen única la experiencia de aprendizaje hecha a medida en la plataforma de TECH”

07

Metodología

Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos los case studies con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

TECH pone a tu disposición un método de aprendizaje que ha revolucionado la Formación Profesional y con el que mejorarás tus perspectivas de futuro de forma inmediata.

En TECH aprenderás con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los profesionales del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina *Relearning*.

Nuestra institución es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019 conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores del mejor centro educativo online en español.



Esta titulación de TECH es un programa intensivo que te prepara para afrontar todos los retos en esta área, tanto en el ámbito nacional como internacional. Tenemos el compromiso de favorecer tu crecimiento personal y profesional, la mejor forma de caminar hacia el éxito, por eso en TECH utilizarás los *case studies*, la metodología de enseñanza más avanzada y eficaz del mercado educativo.

“ *Nuestro programa te proporciona las mejores habilidades profesionales, preparándote para afrontar todos los retos actuales y futuros en esta área*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo desde que éstas existen. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas.

Ante una determinada situación, ¿qué harías tú? Esta es la pregunta a la que te enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del curso, te enfrentarás a múltiples casos reales. Deberás integrar todos tus conocimientos, investigar, argumentar y defender tus ideas y decisiones.



En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



08

Titulación

El Curso Profesional en Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico y Embarazo garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Profesional expedido por TECH.

Tras la superación de las evaluaciones, el alumno recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente Título de Curso Profesional emitido por TECH.

El título expedido por TECH expresará la calificación que haya obtenido en el Curso Profesional, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico y Embarazo**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**





Curso Profesional
Monitor de Gimnasio en el
Ejercicio Físico y Embarazo

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional

Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico y Embarazo

