

Curso Universitario

Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico y Embarazo

Avalado por la NBA





Curso Universitario Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico y Embarazo

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad FUNDEPOS
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/monitor-gimnasio-ejercicio-fisico-embarazo

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 16

05

Metodología de estudio

pág. 20

06

Titulación

pág. 30

01 Presentación

En muchas ocasiones, las mujeres no quieren abandonar su actividad física durante el proceso de gestación. Por el contrario, lo que desean es poder adaptar sus ejercicios a la etapa del embarazo en la que se encuentran. Por eso, este programa académico pone el acento en lograr que el alumno adquiera unos conocimientos profundos en materia de embarazo y actividad física. Así, tras la finalización del plan de estudios, el profesional será capaz de diseñar planes de ejercicios adaptados a las necesidades de las mujeres gestantes desde una perspectiva informada y efectiva.





“

Con este Curso Universitario serás capaz de diseñar y poner en práctica planes de ejercicio físico adaptados a cada etapa de la gestación”

Durante el embarazo, el ejercicio físico no está contraindicado. Por el contrario, los médicos lo que recomiendan es que la mujer gestante adapte el deporte al momento del embarazo en el que se encuentre. Por eso, es crucial que los monitores de gimnasio conozcan como trabajar con mujeres en estado de gestación, ofreciendo para ellas rutinas de ejercicios que mantengan su estado físico sin perjudicar la salud del bebé.

Por todo ello, en este programa se ahondará en todo lo relativo al embarazo y el ejercicio físico. A lo largo del programa se estudiarán las diferentes adaptaciones morfofisiológicas que se van observando y se hará hincapié sobre su repercusión en los planes de ejercicio físico. Serán fundamentales las modificaciones y los cuidados posturales, y los ajustes de control motor a medida que avanza el estado de embarazo.

Se tendrán en consideración las posibles patologías, cuidados y contraindicaciones durante el proceso, así como las respuestas y adaptaciones al ejercicio físico. Por último, se abordará la prescripción del programa de ejercicio físico dividiéndolo en los tres trimestres característicos y una propuesta no menos importante para el porsparto.

Todos estos contenidos serán impartidos en formato online, por lo tanto, el alumno podrá estudiar dónde y cuando quiera, solo necesitando un dispositivo con acceso a internet para avanzar en su capacitación.

Este **Curso Universitario en Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico y Embarazo** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Las características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Actividad Física y Deporte
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



El único medio que tiene el profesional para diferenciar su perfil frente a otro es a través de la actualización académica. Con programas como este, este objetivo se hace realidad"

“

Aprende a trabajar con mujeres embarazadas y conviértete en un Monitor de Gimnasio mucho más preparado revalorizando así tu perfil profesional”

El programa incluye, en su cuadro docente, a profesionales del sector que vierten en este programa de actualización la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

Aprende a diseñar planes de ejercicio adaptados a las necesidades de las gestantes y conviértete en un profesional mucho más codiciado.

Un programa único, clave y fundamental para elevar tu carrera al siguiente nivel.



02 Objetivos

El objetivo fundamental de este programa académico es potenciar en el alumno la adquisición de competencias concretas que se convertirán en el sustento en el que apoyará su praxis diaria. Para ello, se ha establecido un ternario de altísimo nivel basado en las últimas novedades del sector y creado en el máximo rigor científico. Estos contenidos serán impartidos por un equipo de profesionales de primer nivel, quienes dotarán al alumno con herramientas valiosísimas para trabajar como Monitor de Gimnasio, sabiendo trabajar y atender a poblaciones especiales.





“

*Un programa que te prepara para la
excelencia y que te ayuda a conseguir tus
objetivos profesionales y personales”*



Objetivos generales

- ♦ Adquirir conocimientos basados en la evidencia científica más actual con total aplicabilidad en el campo práctico
- ♦ Dominar todos los métodos más avanzados en cuanto a evaluación del rendimiento deportivo se refiere
- ♦ Dominar y aplicar con certeza los métodos de entrenamientos más actuales para la mejora del rendimiento deportivo y calidad de vida, así como mejora en las patologías más comunes
- ♦ Dominar los principios que rigen la Fisiología del Ejercicio, así como la Bioquímica
- ♦ Integrar con éxito todos los conocimientos adquiridos en los diferentes módulos en la práctica real





Objetivos específicos

- ♦ Conocer de manera profunda los cambios morfofuncionales del proceso de embarazo
- ♦ Comprender en profundidad los aspectos biopsicosociales del embarazo
- ♦ Ser capaz de planificar y programar el entrenamiento de una manera individualizada en una mujer embarazada



Estudiando a partir del mejor contenido y con el mejor cuadro docente te aseguras de conseguir tus objetivos profesionales”

03

Dirección del curso

El claustro docente de este programa está conformado por un grupo de expertos en activo y con alto nivel. Así, el profesional que decida cursar este programa con TECH, aprenderá de la mano de un profesorado de excelencia, con años de experiencia en el sector y con la mayor voluntad de egresar a los mejores en este campo. Por eso, ha sido también este equipo quien ha diseñado los contenidos del programa, asegurando al alumno un aprendizaje completo, basado en el mayor rigor científico y en las últimas novedades del sector.





“

*Aprender de la mano de profesionales
de este calibre es una cuestión que no
tiene precio”*

Dirección



D. Rubina, Dardo

- ♦ CEO de Test and Training
- ♦ Coordinador de la Preparación Física EDM
- ♦ Preparador físico del Primer Equipo EDM
- ♦ Máster en Alto Rendimiento Deportivo (ARD) COE
- ♦ Certificación EXOS
- ♦ Especialista en Entrenamiento de Fuerza para la Prevención de Lesiones, Readaptación Funcional y Físico-Deportiva
- ♦ Especialista en Entrenamiento de la Fuerza Aplicada al Rendimiento Físico y Deportivo
- ♦ Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico
- ♦ Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías
- ♦ Diplomado en Estudios Avanzados (DEA) Universidad de Castilla la Mancha
- ♦ Doctorando en Alto Rendimiento Deportivo (ARD)



Profesores

D. Renda, Juan

- ♦ Profesor Nacional en Educación Física. ISEF N°1 "Dr. Enrique Romero Brest"
- ♦ Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría. Instituto Universitario Fundación H.A. Babelo
- ♦ Licenciatura en Educación Física con Orientación en Fisiología del Trabajo Físico
Universidad Nacional Gral. San Martín
- ♦ Maestría en Educación Física en la Universidad Nacional de Lomas de Zamora

04

Estructura y contenido

El alumno que decida cursar este programa tendrá acceso al banco de contenidos más completos del mercado. Este temario ha sido diseñado por un equipo profesional de primera, quienes han generado el contenido en base al máximo rigor científico y a las últimas novedades del sector. Así, el alumno podrá adquirir conocimientos completos e ideales para trabajar en este campo con unas mayores garantías de éxito.





“

TECH te provee de un compendio de contenidos basados en el máximo rigor científico y en las últimas novedades del sector”

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 musculo esquelético
 - 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 posparto
 - 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



Un programa único, clave y decisivo a la hora de llevar tu carrera profesional a lo más alto



05

Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intensivo y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.



Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios"

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos en la plataforma de reseñas Trustpilot, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



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.



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.



Resúmenes interactivos

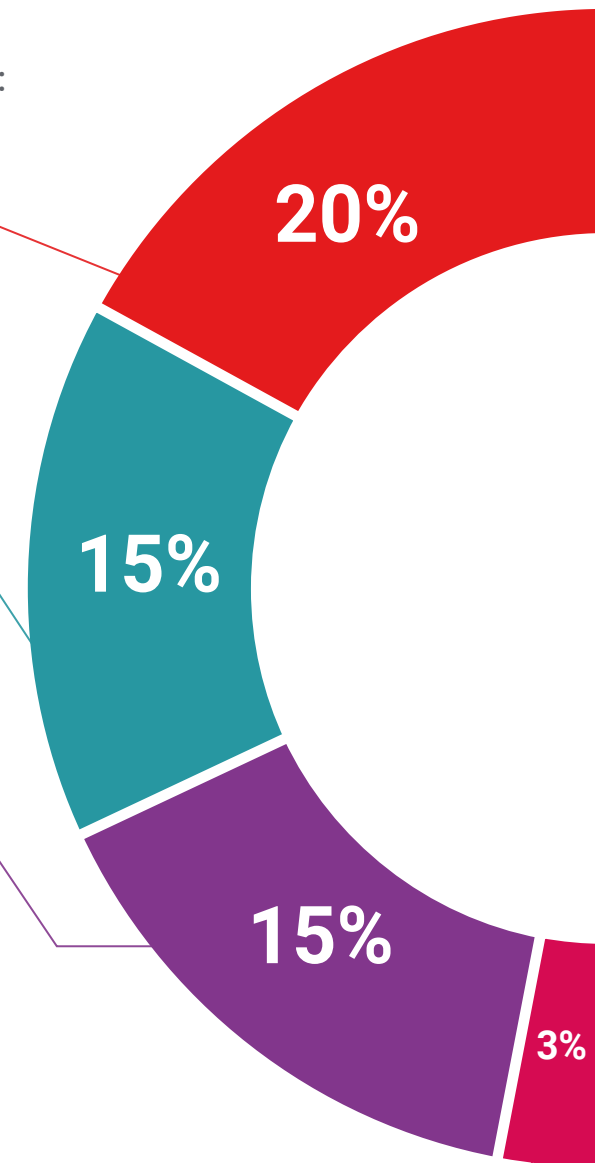
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

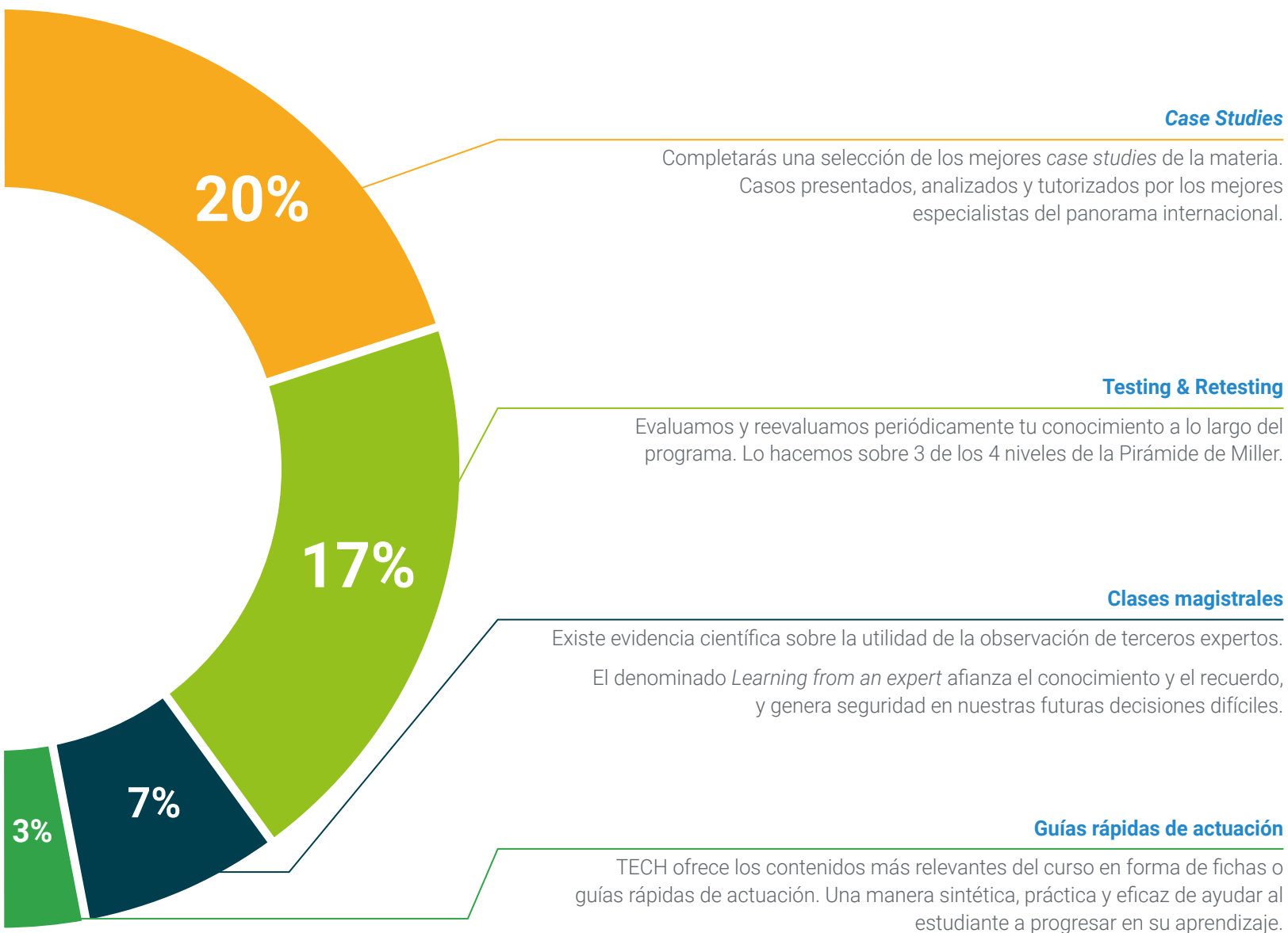
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



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.



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.



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.



Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06 Titulación

El Curso Universitario en Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico y Embarazo garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a dos diplomas de Curso Universitario, uno expedido por TECH Global University y otro expedido por Universidad FUNDEPOS.



“

Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”

El programa del **Curso Universitario en Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico y Embarazo** es el más completo del panorama académico actual. A su egreso, el estudiante recibirá un diploma universitario emitido por TECH Global University, y otro por Universidad FUNDEPOS.

Estos títulos de formación permanente y actualización profesional de TECH Global University y Universidad FUNDEPOS garantizan la adquisición de competencias en el área de conocimiento, otorgando un alto valor curricular al estudiante que supere las evaluaciones y acredite el programa tras cursarlo en su totalidad.

Este doble reconocimiento, de dos destacadas instituciones universitarias, suponen una doble recompensa a una formación integral y de calidad, asegurando que el estudiante obtenga una certificación reconocida tanto a nivel nacional como internacional. Este mérito académico le posicionará como un profesional altamente capacitado y preparado para enfrentar los retos y demandas en su área profesional.

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

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





Curso Universitario
Monitor de Gimnasio
en el Ejercicio Físico
y Embarazo

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad FUNDEPOS
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Curso Universitario

Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico y Embarazo

Avalado por la NBA



tech universidad
FUNDEPOS