



**Entrena tu pasión  
fortalece tu talento**

**Curso de Monitor de Fitboxing (Titulación Universitaria + 8 Créditos ECTS)**

Avalado por:



Curso Monitor  
Fitboxing O...

[Ver curso en la web](#)

# ÍNDICE

1

Sobre  
EDUSPORT

2

Somos  
EDUSPORT

3

Nuestros  
valores

4

Metodología  
SPORT  
THINKING

5

Alianzas

6

Razones  
por las que  
elegir  
EDUSPORT

7

Nombre  
formación +  
datos clave  
y titulación

8

Objetivos  
y salidas  
laborales

9

Temario

10

Becas y  
financiación

11

Formas de pago

12

Contacto

## SOBRE EDUSPORT

### Entrena tu pasión, fortalece tu talento

**EDUSPORT** es una empresa de formación deportiva online dedicada a ofrecer educación de calidad en el ámbito del deporte.

El objetivo es proporcionar a los/as usuarios/as las herramientas necesarias para mejorar sus habilidades, alcanzar sus metas y disfrutar plenamente de la pasión por el deporte.

En EDUSPORT creemos en el conocimiento y la práctica van de la mano. Estamos comprometidos con nuestro alumnado para alcanzar un futuro profesional prometedor.

## SOMOS EDUSPORT

Dentro de nuestra visión, **EDUSPORT** se integra en un sector en auge, el sector deportivo, a través de una formación especializada de más de **1.000 cursos en el ámbito de la actividad física y el deporte**, con el sello de respaldada por docentes y universidades de confianza como la Universidad Europea Miguel de Cervantes y otras entidades deportivas.

**+ 18 años**

formando a especialistas del deporte

**+ de 50.000**

estudiantes formados

**98%**

tasa empleabilidad

## NUESTROS VALORES



### Talento

Potenciamos las habilidades innatas y las aptitudes naturales en las personas para la formación en los deportes. Reconocer y desarrollar el talento es esencial para alcanzar metas más altas. Fomentamos el respeto y la colaboración en el ámbito deportivo.



### Pasión

Es el motor que impulsa a los deportistas a esforzarse, a superar obstáculos y a perseguir sus sueños. Por eso en EDUSPORT consideramos la pasión el motor de nuestro claustro.



### Energía

Se relaciona con la salud, la energía y el entusiasmo en la práctica deportiva. Nuestros docentes irradian vitalidad y ayudan a rendir al máximo, recuperarse adecuadamente y disfrutar plenamente de su experiencia en el deporte.



### Energía

La energía es necesaria para superar los límites, enfrentar desafíos y alcanzar niveles más altos de rendimiento. Además, la energía contagiosa de un equipo o un grupo puede crear un ambiente motivador y estimulante.

## METODOLOGÍA SPORT THINKING

Con la **Metodología Sport Thinking** el alumnado consigue una experiencia educativa basada en la practicidad y la aplicación de los contenidos a un entorno real. Buscamos ofrecer una formación al alcance del público apasionado por el deporte, accesible en cualquier momento y lugar, con contenidos en constante actualización. Y, a su vez, que puedan implementar en una rutina profesional, gracias a unas herramientas y recursos base orientados a ello. Como valor añadido a la flexibilidad y accesibilidad, a este método online, se suma la apuesta por el acompañamiento docente en el proceso de aprendizaje en todo momento.



## ALIANZAS



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**UCAM**  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE MURCIA



Universidad Europea  
Miguel de Cervantes

Universidad de  
**Vitoria-Gasteiz** **EUNEIZ**

La UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia pretende, como objetivo fundamental, garantizar de una forma institucional la presencia de cristianos con vocación docente y evangelizadora en el mundo como un instrumento válido de repuesta desde la Fe a los grandes problemas e interrogantes de la sociedad contemporánea, de profundo arraigo cristiano. En la Universidad Católica se imparte docencia superior, se forman investigadores y se preparan profesionales mediante la generación y transmisión de la ciencia, la técnica y la cultura, según la verdad racional y a la luz de la fe de la Iglesia Católica; al servicio del desarrollo integral de la persona, la familia y la sociedad, según los principios del Evangelio.

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR **EDUSPORT**



### **Calidad formativa**

Contamos con Masters propios, oficiales y universitarios.



### **Campus virtual Edtech + IA**

Plataforma de aprendizaje de vanguardia con las últimas novedades en tecnología de la educación.



### **Claustro de renombre**

Profesores que trabajan en el sector deportivo y están especializados en diferentes áreas del deporte.



### **Flexibilidad de estudio**

Garantizando la calidad y excelencia estés donde estés y sea cual sea el momento en el que decidas estudiar.



### **Diversidad temática**

Desde Marketing y comunicación deportiva, Psicología, Nutrición, Fisioterapia o Dirección deportiva, hasta entrenamiento, preparación física o eSports.



### **Metodología online**

Apostamos por ofrecer estudios online con las herramientas más innovadoras.



### **Becas y financiación**

Benefíciate de nuestro sistema de becas adaptadas a tu perfil y disfruta de nuestras facilidades de financiación.

## Curso de Monitor de Fitboxing (Titulación Universitaria + 8 Créditos ECTS)

### Para qué te prepara

Con este Curso de Monitor de Fitboxing tendrás la posibilidad de convertirte en un monitor de Fitboxing altamente capacitado. Aprenderás a diseñar y liderar sesiones de entrenamiento efectivas y seguras, entenderás en profundidad el funcionamiento del cuerpo humano, y estarás preparado para responder de manera adecuada en situaciones de emergencia. Estarás listo para guiar a tus alumnos hacia un estilo de vida activo a través del Fitboxing.

### Titulación

Con este Curso de Monitor de Fitboxing tendrás la posibilidad de convertirte en un monitor de Fitboxing altamente capacitado. Aprenderás a diseñar y liderar sesiones de entrenamiento efectivas y seguras, entenderás en profundidad el funcionamiento del cuerpo humano, y estarás preparado para responder de manera adecuada en situaciones de emergencia. Estarás listo para guiar a tus alumnos hacia un estilo de vida activo a través del Fitboxing.



## Objetivos

- Comprender la anatomía y fisiología del cuerpo humano en relación con el Fitboxing. - Dominar la teoría del entrenamiento aplicada al Fitboxing. - Diseñar programas de entrenamiento físico efectivos en Fitboxing. - Desarrollar las habilidades técnicas y tácticas necesarias para la enseñanza.
- Adquirir conocimientos sólidos en primeros auxilios y el manejo de lesiones deportivas. - Formar monitores competentes y seguros en el manejo de sesiones de Fitboxing

## A quién va dirigido

Este Curso de Monitor de Fitboxing puede ir dirigido a profesionales del fitness, instructores de artes marciales, entrenadores personales y cualquier persona apasionada por el Fitboxing que desee convertirse en un monitor calificado de esta disciplina de entrenamiento. Además, trabajadores del sector que deseen ampliar sus conocimientos.

## Salidas laborales

Las salidas profesionales de este Curso de Monitor de Fitboxing son las de monitor de Fitboxing en gimnasios, centros de entrenamiento, escuelas de artes marciales o incluso como instructor personal. Este curso te brinda una sólida base para una carrera en el mundo del fitness y la autodefensa, donde podrás inspirar a otros a alcanzar sus metas de salud y bienestar.

## UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción
2. Fundamentos anatómicos del movimiento

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. Articulaciones y movimiento

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA 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 FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
2. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. 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

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
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. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO DE FIT-BOX**

1. Concepto y origen del Fit-Box
2. Sesión de Fit-Box
3. Beneficios y contraindicaciones de la práctica
4. Recomendaciones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. PERFIL DEL MONITOR DE FIT-BOX**

1. El monitor de Fit-Box
2. Imagen del instructor
3. Capacidades del monitor de Fit-Box
4. Claves para el éxito del monitor de Fit-Box

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICA PURA Y APLICACIÓN**

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

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO**

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas 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 11. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Actuaciones en primeros auxilios
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

## BECAS Y FINANCIACIÓN

Financia tu cursos o máster 100 % sin intereses y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

25% Beca  
ALUMNI

20% Beca  
DESEMPLEO

15% Beca  
EMPRENDE

15% Beca  
RECOMIENDA

15% Beca  
GRUPO

20% Beca  
FAMILIA  
NUMEROSA

20% Beca  
DISCAPACIDAD

20% Beca  
para profesionales,  
sanitarios,  
colegiados/as



## FORMAS DE PAGO



Tarjeta de crédito



PayPal

 bizum

Bizum

 amazon pay

Amazon Pay

 PayU

PayU

Matricúlate en cómodos plazos sin intereses. Fracciona tu pago con la garantía de:



innovapay

Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin intereses.



## ¿Te ha parecido interesante esta formación?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

## Solicita información sin compromiso

Llamadme gratis

¡Matricularme ya!

## ¿Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO

EDUCA EDTECH, C.P. 18.200, Maracena (Granada)

Telf.: 958 050 746

## Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h

Sábados: 10:00 a 14:00h

"¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!"

