Diplomado

Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico y Embarazo

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica



tech universidad tecnológica

Diplomado

Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico y Embarazo

Modalidad: **Online**
Duración: **6 semanas**
Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
Horas lectivas: **150 h.**
Acceso web: **www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/diplomado/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 — pág. 20

06 Titulación — pág. 28

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 Diplomado 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 **Diplomado 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"

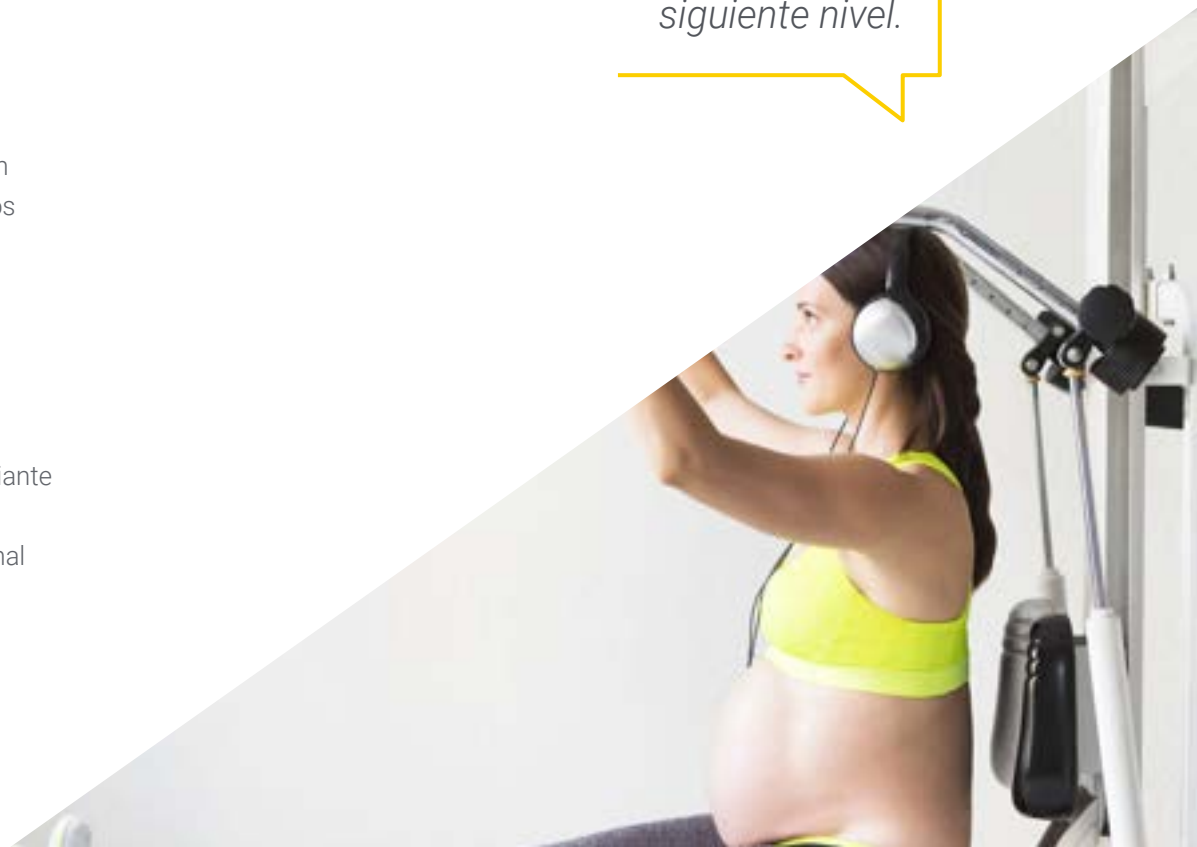
Aprende a diseñar planes de ejercicio adaptados a las necesidades de las gestantes y conviértete en un profesional mucho más codiciado.

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

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.



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

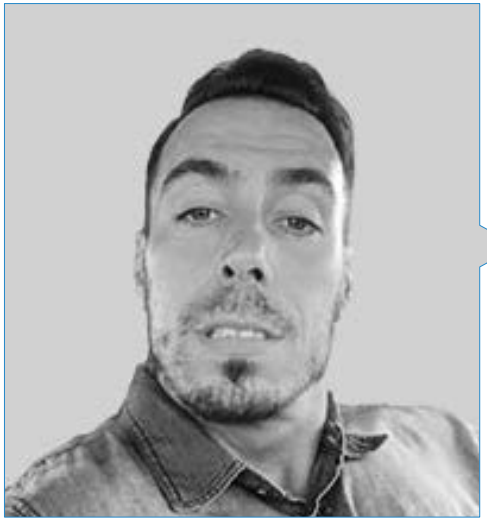
El claustro docente de este programa está conformado por un grupo de expertos en activo y con alto nivel. Así, el profesional que decida a cursar este programa con TECH, aprenderá de la mano de un profesorado de excelencia, con años de experiencia en el sector y con la mayor voluntad de egresar a los 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 Nº1 "Dr. Enrique Romero Brest"
- Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría. Instituto Universitario Fundación H.A. Bacelo
- Licenciatura en Educación Física con Orientación en Fisiología del Trabajo Físico Universidad Nacional Gral. San Martin
- 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

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: ***el Relearning.***

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***





Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización"

Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo"



Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.



El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.

Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

> *Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera"*

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. 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 tomasen decisiones y emitiesen juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

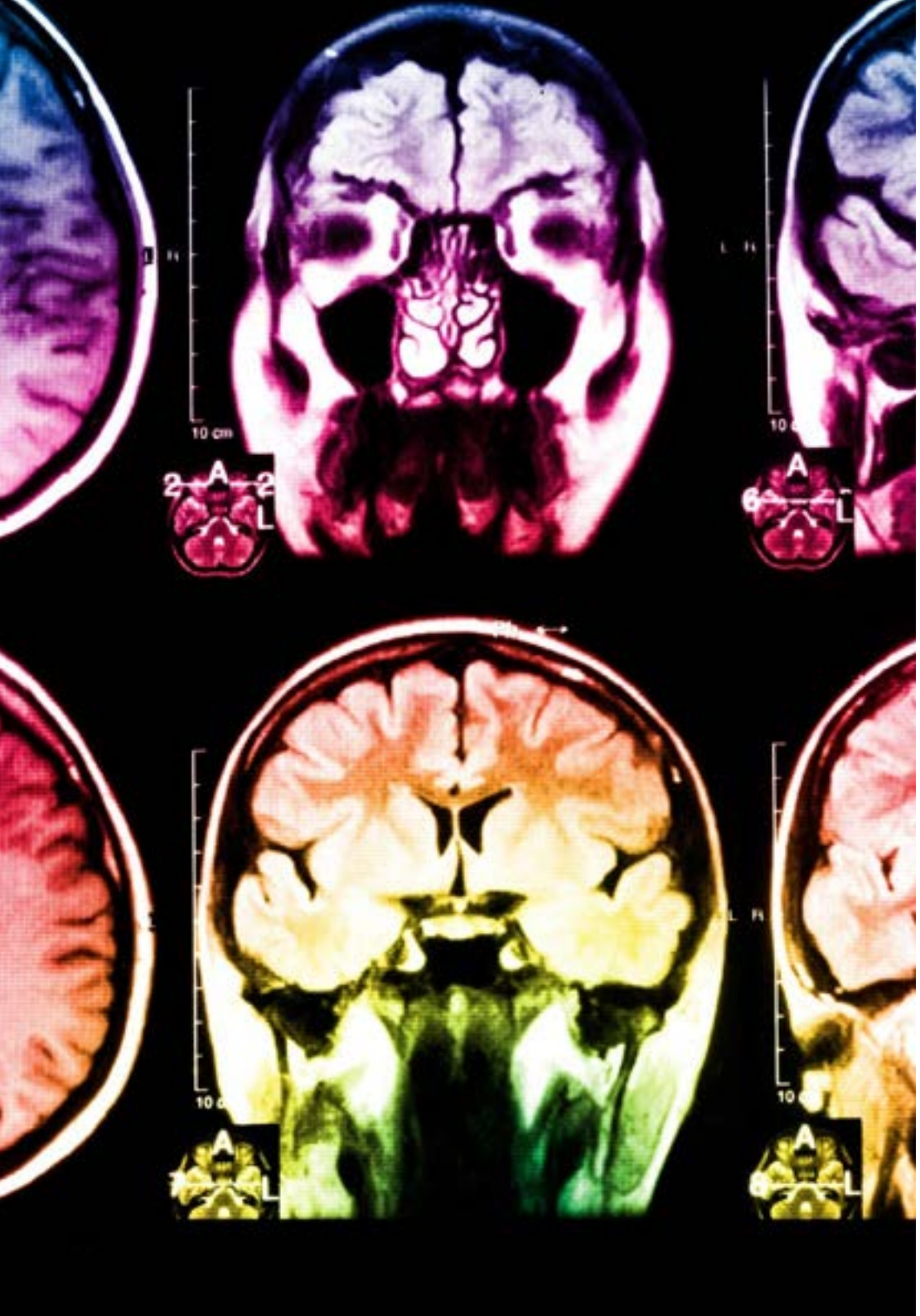
Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.

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

Nuestra universidad 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 de la mejor universidad online en español.





En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

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

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.

Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:

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, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.

Clases magistrales

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

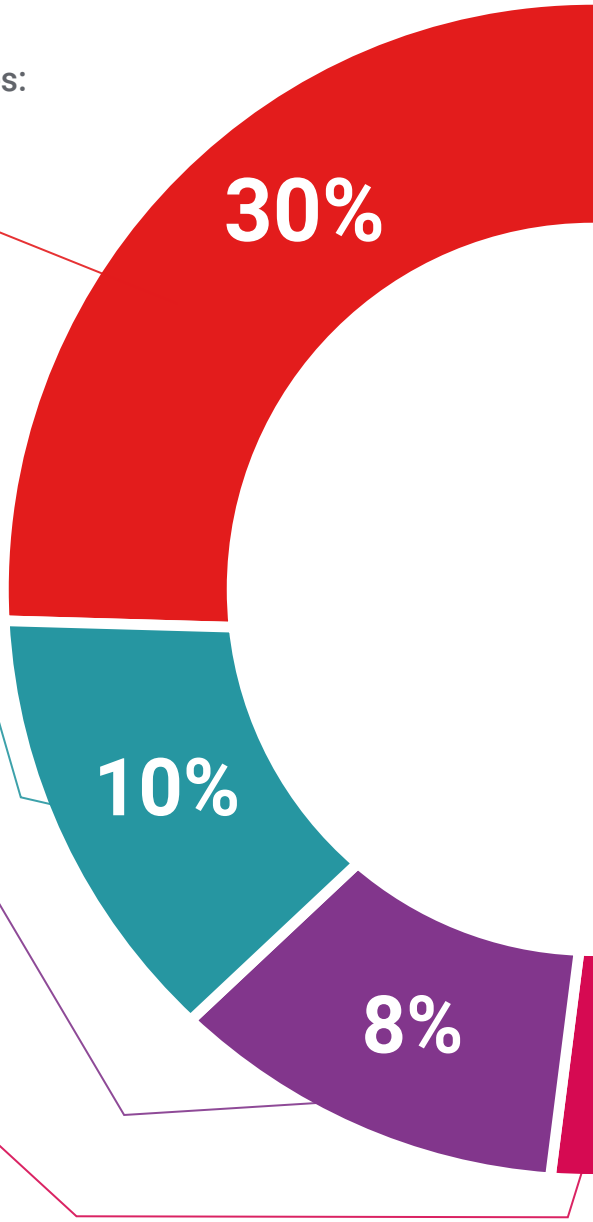
El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.

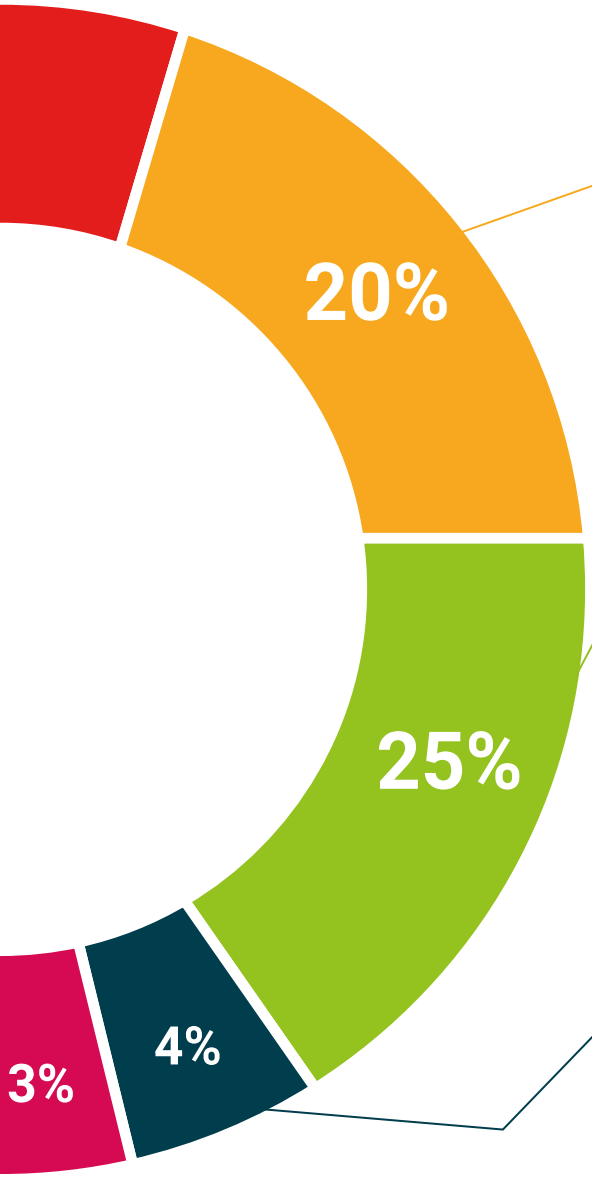
Prácticas de habilidades y competencias

Realizarán 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 y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





Case studies

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.

Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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

Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.

06

Titulación

El Diplomado 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 Diplomado expedido por TECH Universidad Tecnológica.





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

Este **Diplomado en Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico y Embarazo** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Diplomado** emitido por **TECH Universidad Tecnológica.**

El título expedido por **TECH Universidad Tecnológica** expresará la calificación que haya obtenido en el Diplomado, y reúne los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

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

N.º Horas Oficiales: **150 h.**

Avalado por la NBA


tech universidad tecnológica

Otorga la presente

CONSTANCIA

a

C. _____, con documento de identificación nº_____

Por haber superado con éxito y acreditado el programa de

DIPLOMADO

en

Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico y Embarazo

Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 150 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

A 17 de junio de 2020

Mtra.Tere Guevara Navarro
Rectora

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos

*Apostilla de la haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de la Haya, TECH EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.

tech universidad tecnológica

Diplomado

Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico y Embarazo

Modalidad: **Online**

Duración: **6 semanas**

Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**

Horas lectivas: **150 h.**

Diplomado

Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico y Embarazo

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica