



# INESEM

BUSINESS SCHOOL

***Monitor de Remo de Competición + Especialización  
en Nutrición de la Práctica Deportiva (Doble  
Titulación + 8 Créditos ECTS)***

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

## **Monitor de Remo de Competición + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)**

**duración total:** 400 horas

**horas teleformación:** 200 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

### **descripción**

El Remo es un deporte relativamente exigente tanto en lo que se refiere a sus deportistas, los remeros, como a los entrenadores de los mismos. Es un deporte muy duro y muy completo, el remero utiliza todo su cuerpo y requiere una gran resistencia, fuerza y potencia, sin descuidar la habilidad necesaria para mantener el equilibrio, la velocidad y el rumbo del barco, por eso el entrenador debe de tener las competencias necesarias para desarrollar las habilidades necesarias del remero/a. A través del Curso de Monitor de Remo de Competición + Curso en Nutrición de la Práctica Deportiva aprenderás las competencias necesarias para el entrenamiento de remo, además de unos conocimientos especializados en la nutrición y dieta de los deportistas.



## *a quién va dirigido*

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

## *objetivos*

- Conocer la historia del remo.
- Aprender las técnicas y fundamentos del remo.
- Conocer los movimientos del remero.
- Aprender el reglaje de los barcos, la altura y las palancas del bote.
- Realizar el mantenimiento de las embarcaciones.
- Llevar a cabo el entrenamiento físico de remero.
- Realizar las actividades oportunas para la preparación de la competición.
- Ofrecer un acercamiento a los conceptos principales de la dietética y la nutrición, aplicados a la alimentación de las personas que realizan algún tipo de actividad deportiva.
- Presentar los aspectos nutricionales de las proteínas, lípidos, hidratos de carbono, minerales y vitaminas.
- Conocer las necesidades nutricionales específicas de las personas que practican algún deporte.
- Proporcionar los conocimientos necesarios para elaborar un plan alimentario adecuado para las personas que realizan alguna actividad deportiva, ya sea a nivel profesional o simplemente o como medida para mantenerse en forma.

## *para qué te prepara*

El Curso de Monitor de Remo de Competición + Curso en Nutrición de la Práctica Deportiva te prepara para obtener unos conocimientos profesionales sobre las competencias y funciones que debe de tener un entrenador de remo y para poder elaborar y supervisar la alimentación que reciben las personas que realizan actividades físico-deportivas.

## *salidas laborales*

Entrenadores, Monitores Deportivos, Profesor de Educación física, Educación, Monitor de Remo, Centros Especializados de Dietética y Nutrición.

## titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



### INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación  
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

#### NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

#### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello



NOMBRE DEL ALUMNO/A

## forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

## metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

## materiales didácticos

- Manual teórico 'Nutrición Deportiva'
- Manual teórico 'Necesidades Nutricionales y Estudio de los Nutrientes'
- Manual teórico 'Estudio de los Alimentos'
- Manual teórico 'Monitor de Remo de Competición'



## profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado "Guía del Alumno" entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.
- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.
- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



## *plazo de finalización*

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

## *campus virtual online*

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de ineseem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

## *comunidad*

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

## *revista digital*

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

## *secretaría*

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

**programa formativo**

# PARTE 1. MONITOR DE REMO DE COMPETICIÓN

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

- 1.Introducción a la fisioterapia
  - 1.- Mecánica del movimiento
- 2.Fundamentos anatómicos del movimiento
  - 1.- Planos, ejes y articulaciones
  - 2.- Fisiología del movimiento
  - 3.- Preparación y gasto de la energía

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

- 1.Morfología
- 2.Fisiología
- 3.División del esqueleto
- 4.Desarrollo óseo
- 5.Sistema óseo
  - 1.- Columna vertebral
  - 2.- Tronco
  - 3.- Extremidades
  - 4.- Cartílagos
  - 5.- Esqueleto apendicular
- 6.Articulaciones y movimiento
  - 1.- Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
  - 2.- Articulación de la rodilla
  - 3.- Articulación coxo-femoral
  - 4.- Articulación escapulo humeral

## 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 de 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
  - 1.- Clasificación
  - 2.- Efectos fisiológicos del ejercicio físico
  - 3.- Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
  - 4.- Fases del ejercicio
- 2.Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
  - 1.- Adaptaciones metabólicas
  - 2.- Adaptaciones circulatorias

- 3.- Adaptaciones cardíacas
- 4.- Adaptaciones respiratorias
- 5.- Adaptaciones de la sangre
- 6.- Adaptaciones del medio interno
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
  - 1.- Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
  - 2.- La fatiga

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE**

1. Fundamentación teórica
2. Gasto calórico
3. Nutrientes en el deporte
  - 1.- Hidratos de carbono
  - 2.- Grasas
  - 3.- Proteínas
  - 4.- Agua y electrolitos
  - 5.- Micronutrientes

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE**

1. Necesidades psicológicas en el deporte
2. La finalidad de la intervención psicológica
3. Variables, habilidades y técnicas psicológicas
4. Entrenamiento de habilidades psicológicas
5. Tipos de intervención psicológica
6. El papel de la Psicología
7. Participación de los deportistas en la preparación psicológica

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO**

1. El deporte
2. Entrenamiento deportivo
  - 1.- Características del entrenamiento deportivo
3. El rendimiento deportivo
4. Componentes generales de un programa de preparación psicológica
5. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
6. Planificación del entrenamiento psicológico
7. Diseño de programas de entrenamiento psicológico

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL REMO COMO DEPORTE**

1. Introducción al remo de competición
  - 1.- Historia del remo
  - 2.- Vocabulario sobre el remo de competición
  - 3.- Diferencias entre remo de banco fijo y banco móvil
2. Modalidades del remo
  - 1.- Banco móvil
  - 2.- Banco fijo
  - 3.- Remo adaptado

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL REMO**

1. Técnica de la palada en remo de competición
  - 1.- Técnica de palada en banco fijo
  - 2.- Técnica de palada en banco móvil
2. Técnica de remo largo
3. Variantes tácticas en el remo de competición
4. Calentamiento específico para el remo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. REGLAJE Y MANTENIMIENTO DE LAS EMBARCACIONES**

1. Introducción básica de reglajes en remo de competición

- 1.- Medición de botes de remo corto y largo
- 2.Mantenimiento de los botes y remos
  - 1.- Rajaduras de la madera o de la fibra
  - 2.- Rajaduras en la fibra de carbono y resinas transparentes
  - 3.- Agujeros en el casco de resina y de panal
  - 4.- Reparación de remos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO**

- 1.Introducción a las lesiones deportivas
- 2.Definición
- 3.La prevención
- 4.Tratamiento
- 5.Lesiones deportivas frecuentes
  - 1.- Introducción
  - 2.- Lesiones deportivas más 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 13. PRIMEROS AUXILIOS**

- 1.Introducción a los primeros auxilios
  - 1.- Principios básicos de actuación en primeros auxilios
  - 2.- La respiración
  - 3.- El pulso
- 2.Actuaciones en primeros auxilios
  - 1.- El ahogamiento
  - 2.- Las pérdidas de consciencia
  - 3.- Las crisis cardíacas
  - 4.- Hemorragias
  - 5.- Las heridas
  - 6.- Fracturas y luxaciones
  - 7.- Quemaduras
- 3.Normas generales para la realización de vendajes
- 4.Maniobras de resucitación cardiopulmonar
  - 1.- Ventilación manual
  - 2.- Masaje cardíaco externo

## **PARTE 2. NUTRICIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

### **MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES**

- 1.Concepto de bromatología
- 2.Concepto de alimentación
- 3.Concepto de nutrición
- 4.Concepto de alimento
- 5.Concepto de nutriente
- 6.Concepto de dietética
- 7.Concepto de dieta
- 8.Concepto de ración
- 9.Concepto de dietista-nutricionista
- 10.Concepto de salud
- 11.Concepto de enfermedad

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS**

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de nutrientes
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO**

1. Conceptos básicos
2. Anatomía y fisiología del aparato digestivo
3. Proceso de la digestión

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES**

1. Transformaciones energéticas celulares
2. Unidades de medida de la energía
3. Necesidades energéticas del adulto sano
4. Valor calórico de los alimentos

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO**

1. Definición y generalidades
2. Clasificación
3. Funciones
4. Metabolismo de los hidratos de carbono
5. La fibra dietética

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS**

1. Definición y generalidades
2. Funciones
3. Distribución
4. Clasificación
5. Metabolismo lipídico

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS**

1. Definición y generalidades
2. Aminoácidos
3. Proteínas
4. Metabolismo de las proteínas
5. Necesidades de proteínas
6. Valor proteico de los alimentos
7. Enfermedades relacionadas con las proteínas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS**

1. Introducción
2. Funciones
3. Clasificación
4. Necesidades reales y complejos vitamínicos

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES**

1. Introducción
2. Clasificación
3. Características generales de los minerales
4. Funciones generales de los minerales

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA**

1. Introducción y características del agua
2. El agua en el cuerpo humano
3. Recomendaciones sobre el consumo de agua
4. Trastornos relacionados con el consumo de agua
5. Contenido de agua en los alimentos

# **MÓDULO 2. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)**

1. Valor nutritivo de los alimentos
2. Clasificación de los alimentos
3. Alimentos de origen animal

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)**

1. Alimentos de origen vegetal
2. Cereales y derivados
3. Verduras y Hortalizas
4. Setas y algas
5. Legumbres
6. Frutas y frutos secos
7. Grasas vegetales
8. Otros alimentos
9. Alimentos estimulantes
10. Condimentos y especias

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

1. Introducción
2. Higiene de los alimentos
3. Calidad alimentaria

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS**

1. Operaciones a temperatura ambiente
2. Operaciones de cocción

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

1. Conservación de los alimentos
2. Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos
3. Métodos físicos
4. Métodos químicos
5. Tecnologías emergentes
6. Consejos en la adquisición de alimentos
7. Consumo responsable
8. Los hábitos alimenticios: origen y cambio

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS**

1. Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales
2. Ingestas recomendadas
3. Etiquetado de los alimentos

### **MÓDULO 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA**

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
3. Características del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
7. La contracción muscular

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO**

1. Utilización de energía por el músculo
2. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3. Utilización de la grasa en el ejercicio
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio
5. Vitaminas y ejercicio
6. Minerales y ejercicio
7. Agua y ejercicio

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO**

- 1.Introducción a la fisiología del ejercicio
- 2.Ejercicio físico
- 3.Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
- 4.La fatiga

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE**

- 1.Introducción
- 2.Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
- 3.Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
- 4.Reposición de líquidos y electrolitos
- 5.Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
- 6.Bebidas para deportistas
- 7.Efectos de la hipertermia y la deshidratación

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE**

- 1.Concepto
- 2.Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
- 3.Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
- 4.Vitaminas y minerales
- 5.Bicarbonato y otros tampones
- 6.Otras ayudas ergogénicas
- 7.Dopaje

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE**

- 1.Introducción
- 2.Gasto calórico
- 3.Hidratos de carbono
- 4.Grasas
- 5.Proteínas
- 6.Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia:

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA**

- 1.Actividad física en la niñez
- 2.Actividad física en la adolescencia
- 3.Actividad física en la edad adulta
- 4.Actividad física en la tercera edad