



# INESEM

BUSINESS SCHOOL

## *Monitor de Vela*

+ Información Gratis

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

# Monitor de Vela

**duración total:** 300 horas

**horas teleformación:** 150 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

## descripción

Si quiere desenvolverse de manera profesional en el ámbito de la Vela conociendo todo lo referente sobre este ámbito este es su momento, con el Curso de Monitor de Vela podrá adquirir los conocimientos necesarios sobre este deporte. La Vela es un deporte que tiene una gran demanda tanto para su práctica deportiva como la práctica para recreo. Para realizar las maniobras de forma correcta y segura es importante saber los procedimientos que intervienen, materiales, barcos...etc. Gracias a la realización de este en Monitor de Vela conocerá los aspectos fundamentales sobre el mismo.



## *a quién va dirigido*

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

## *objetivos*

- Determinar las funciones que caracterizan la profesión de monitor identificando los estilos de monitor que se puedan encontrar.
- Señalar las cualidades físicas básicas que debe encontrarse presente en el monitor teniendo en cuenta, especialmente, la resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.
- Describir en profundidad del concepto de Vela como deporte atendiendo a los distintos tipos de vela.
- Diferenciar la vela ligera de la vela de crucero, así como conocer sus aspectos más importantes.
- Examinar los tipos de embarcaciones a vela que existen atendiendo a su estructura y su uso.
- Explicar el material de seguridad que es obligatorio llevar a bordo durante de la navegación.
- Identificar los principios del entrenamiento físico, definiendo su estructura, la adaptación que requiere, los efectos y posibles modificaciones que se producen durante dicho entrenamiento.
- Llevar a cabo un estudio sobre las actuaciones más adecuadas en relación a distintas situaciones que puedan desembocar en la realización de primeros auxilios.

## *para qué te prepara*

Este Curso de Monitor de Vela le prepara para tener una visión amplia de este deporte náutico, tanto en el aspecto deportivo como en el aspecto de recreo, llegando a adquirir las técnicas y conocimientos para practicarlo y ser un profesional en este ámbito.

## *salidas laborales*

Desarrolla su actividad profesional tanto por cuenta propia como integrado en empresas, públicas o privadas, dedicadas a la enseñanza de diferentes disciplinas deportivas, concretamente en deportes náuticos como la vela.

## 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 'Monitor de Vela'



+ Información Gratis

## 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



## *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 inesem 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

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL MONITOR

1. Definición de monitor
  - 1.- Factores y ámbito de actuación de un monitor
2. Funciones del monitor
3. Estilos del monitor deportivo
  - 1.- Estilos según la finalidad
4. Tipos de actividades
  - 1.- Criterios para la organización de las actividades

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. CUALIDADES Y CARACTERÍSTICAS DEL MONITOR

1. Cualidades físicas básicas que debe poseer y desarrollar el monitor
  - 1.- Resistencia
  - 2.- Fuerza
  - 3.- Flexibilidad
  - 4.- Velocidad
2. Las cualidades psicomotrices
3. Habilidades sociales del monitor
  - 1.- La asertividad
  - 2.- La Inteligencia emocional
  - 3.- Autoconcepto y autoestima
  - 4.- La empatía
4. Actitudes desarrolladas por el monitor

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. INICIACIÓN A LA VELA

1. Introducción Histórica
2. Definiciones
3. Descripción del Deporte
  - 1.- Navegación a vela como deporte
4. Principios básicos de la navegación a la Vela
5. Vela ligera y vela de crucero

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. FUNDAMENTOS TÉCNICOS

1. Embarcaciones
  - 1.- Tipos de embarcaciones de competición
  - 2.- Partes de una embarcación
2. Ropa específica para navegar
3. Equipo y material de seguridad a bordo
4. Licencia deportiva
  - 1.- Tipos de licencias

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRÁCTICA DE VELA

1. Vocabulario para entender maniobras
  - 1.- Maniobras a vela
2. El campo de regatas
  - 1.- Recorridos
3. Rumbos
4. Ventajas e inconvenientes de navegar a Vela

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. ENTRENAMIENTO FÍSICO DEL DEPORTISTA

1. Aspectos generales del ejercicio físico
2. Fundamentos anatómicos del movimiento que se realiza en el ejercicio físico
  - 1.- Planos, ejes y articulaciones

- 2.- Fisiología del movimiento
- 3.- Preparación y gasto de la energía
- 3.Principios fundamentales del entrenamiento físico
- 4.Principios del entrenamiento de la condición física
- 5.Factores que intervienen en el entrenamiento físico
- 6.Planificación, periodificación y programación del entrenamiento

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO**

- 1.Las emociones en el deporte
- 2.Emociones provocadas por el entrenamiento
  - 1.- Clasificación de las Emociones
  - 2.- Cargas de entrenamiento y su respuesta emocional
  - 3.- Afrontamiento del Dolor
  - 4.- Recomendaciones para los deportistas y entrenadores
  - 5.- El Burnout
- 3.Aspectos psicológicos del aprendizaje de la Vela

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. NORMATIVAS EN LAS REGATAS**

- 1.Antecedentes históricos sobre la organización de la seguridad en las regatas
- 2.Organizaciones reguladoras de la Vela deportiva
- 3.Normativas de seguridad
- 4.Reglamento de regatas a Vela
  - 1.- Reglas del ORC
  - 2.- Reglas de la Clase
- 5.Reglas fundamentales durante la regata

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. VELA OLÍMPICA**

- 1.Historia de la Vela Olímpica
- 2.División de las categorías Olímpicas
  - 1.- Puntuación y duración de las competiciones
- 3.Las regatas
  - 1.- Organización de las regatas
  - 2.- El plan de regata
- 4.Perfil de los regatistas
- 5.Factores psicológicos durante la competición

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. 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.- Ahogamiento
  - 2.- Las pérdidas de consciencia
  - 3.- Las crisis cardíacas
  - 4.- Hemorragias
  - 5.- Las heridas
  - 6.- Las fracturas y luxaciones
  - 7.- Las quemaduras
- 3.Normas generales para la realización de vendajes
- 4.Maniobras de resucitación cardiopulmonar
  - 1.- Ventilación manual
  - 2.- Masaje cardíaco externo

