







IN
—
BU

***Monitor de Voleibol +
Titulación con 4***



INESEM

SINESS SCHOOL

***Salud Deportiva (Doble
5 Créditos ECTS)***

+ Información Gratis

**titulación de formación continua bonificada
empresarial**

Monitor de Voleibol + Titulación con

duración total: 325 horas

horas telefo

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

+ Información Gratis

descripción

En el ámbito del deporte, es necesario tener unos conocimientos sobre los cuidados que debemos tener a la hora de realizar competición o simplemente recreativas. Es por ello que, con este curso de Salud Deportiva obtendrás unos conocimientos en las áreas necesarias para realizar las funciones de entrenador deportivo en voleibol, así como los aspectos más importantes de la salud en el deporte.

+ Información Gratis



+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y

(Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)



y matrículas: 958 050 240

fax: 958 050 245

a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo q
conocimientos técnicos en este área.

+ Información Gratis

objetivos

- Conocer las reglas de voleibol.
- Aprender las sesiones de teoría y práctica para el entrenador.
- Aprender los fundamentos técnicos y tácticos del voleibol.
- Conocer las demás variantes del voleibol y sus reglas.
- Establecer un acercamiento a los contenidos sobre salud deportiva.
- Conocer y reconocer la importancia que posee el masaje deportivo.
- Verificar y clasificar los distintos tipos de vendaje en función de su uso.
- Reconocer la importancia de una buena alimentación en el deporte.
- Conocer las lesiones más frecuentes y los tratamientos.

+ Información Gratis

para qué te prepara

Este Curso de Monitor de Voleibol + Salud Deportiva te prepara profesionalmente en las técnicas y tácticas para la enseñanza de voleibol y los conocimientos necesarios sobre la salud deportiva.

salidas laborales

Entrenadores, Monitores Deportivos, Profesor de Educación Física, Profesor de Voleibol.

+ Información Gratis

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las asignaturas del mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del curso, el nombre del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno ha superado el curso, y las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de los centros emisoras (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).

+ Información Gratis



INSTITUTO EUROPEO DE EST

como centro de Formación acreditado para la im
EXPIDE LA SIGUIENTE

NOMBRE DEL A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los

Nombre de la Acc

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formac
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con

Con una calificación de €

Y para que conste expido la pre
Granada, a (día) de (m)

La direccion General

MARIA MORENO HIDALGO

Sellc



forma de bonificación

+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y

ESTUDIOS EMPRESARIALES

participación a nivel nacional de formación
TITULACIÓN

ALUMNO/A

estudios correspondientes de

Formación Formativa

ión INESEM en la convocatoria de XXXX
número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

SOBRESALIENTE

presente TITULACIÓN en
mes) de (año)



Firma del alumno/a

NOMBRE DEL ALUMNO/A



- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los 3 meses a la Seguridad Social.

+ Información Gratis

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través de una metodología de aprendizaje online, el alumno debe seguir un itinerario formativo, así como realizar las actividades y actividades del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final con un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder acceder al título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán seguimiento de todos los progresos del alumno así como estableciendo consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar toda su formación en la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad de Aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

+ Información Gratis

materiales didácticos

- Manual teórico 'Salud Deportiva'
- Manual teórico 'Monitor de Voleibol (Vol. 1)'
- Manual teórico 'Monitor de Voleibol (Vol. 2)'

+ Información Gratis



+ Información Gratis

(Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)



y matrículas: 958 050 240

fax: 958 050 245

profesorado y servicio de tutorías

+ Información Gratis

Nuestro equipo docente estará a su disposición para de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o un documento denominado “Guía del Alumno” entregado. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y conseguir respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas para hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando

+ Información Gratis

+ Información Gratis

Monitor de Voleibol + Salud Deportiva



+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y

(Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)



y matrículas: 958 050 240

fax: 958 050 245



plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad

+ Información Gratis

ra la finalización del curso, que dependerá de la
o formativo con una fecha de inicio y una fecha

rsos de modalidad online, el campus virtual
y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y pron para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, p artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de opo administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

+ Información Gratis

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestro equipo de matriculación, envío de documentación y solución de dudas.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede consultar sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización y lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, el seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM y el acceso a los recursos de la plataforma.

programa formativo

PARTE 1. MONITOR DE VOLEIBOL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENCIAS

1. Conceptos generales
2. Logro y mantenimiento de la salud

+ Información Gratis

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA

- 1.Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
- 2.El sistema muscular
- 3.Articulaciones y movimiento
- 4.Los tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA IMPLICADA EN LA

- 1.Fisiología muscular y sistemas energéticos
- 2.Fisiología cardio-circulatoria
- 3.Fisiología respiratoria
- 4.El sistema nervioso

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

- 1.Resistencia
- 2.Fuerza
- 3.Velocidad
- 4.Flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES PSICOMOTRICES

- 1.El esquema corporal
- 2.El proceso de lateralización
- 3.Coordinación
- 4.Equilibrio

+ Información Gratis

5.Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices

6.Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

1.El entrenamiento y sus tipos

2.El desentrenamiento

3.Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de

4.Adaptación del organismo. Teoría del síndrome gen

5.Factores que intervienen en el entrenamiento físico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMA Y ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

1.Programación del proceso de entrenamiento

2.Planificación del entrenamiento

3.Sesión de entrenamiento

4.Características de un buen entrenador

UNIDAD DIDÁCTICA 8. NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE DEPORTIVAS

1.Normas elementales de seguridad e higiene en la ut

2.Mantenimiento para la seguridad e higiene de las dif

3.La legislación relacionada con las instalaciones depe

UNIDAD DIDÁCTICA 9. FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS DEL VOLEIBOL

1.Historia del voleibol

+ Información Gratis

- 1.- El voleibol en España
- 2.Fundamentos técnicos del voleibol
 - 1.- Posiciones fundamentales
 - 2.- Saque
 - 3.- La recepción
 - 4.- La colocación
 - 5.- El remate
 - 6.- Bloqueo
 - 7.- Técnicas para la defensa
- 3.Fundamentos tácticos en el voleibol
 - 1.- Jugadores delanteros
 - 2.- Jugadores zagueros
 - 3.- Sistemas tácticos más comunes
- 4.El jugador líbero
- 5.Reglas principales

UNIDAD DIDÁCTICA 10. METODOLOGÍA EN VOLEIBOL

- 1.Métodos de enseñanza
 - 1.- Clasificación de los métodos de enseñanza
 - 2.- Estrategia en la práctica
 - 3.- Técnicas de enseñanza

+ Información Gratis

2. Los estilos de enseñanza
3. Modelos de enseñanza
 - 1.- Enfoques tradicionales
 - 2.- Enfoques alternativos
4. Retroalimentación y resultados
5. Clasificación de las tareas por su estructura
6. Principios metodológicos para el diseño de tareas

UNIDAD DIDÁCTICA 11. EL PROCESO DE APRENDIZAJE

1. Etapa inicial. Juego individual
2. Segunda etapa: juego por parejas
3. Tercera etapa: mini 3x3 y 4x4
4. Ejemplos de actividades

UNIDAD DIDÁCTICA 12. MINIVOLEIBOL

1. Qué es el minivoleibol
2. Minivoleibol 3x3
3. Minivoleibol 4x4
4. Reglamento básico del minivoleibol

UNIDAD DIDÁCTICA 13. LA SALUD

1. La salud
2. La práctica deportiva como práctica saludable

+ Información Gratis

UNIDAD DIDÁCTICA 14. PREVENCIÓN DE LESIONES

1. ¿Qué es la prevención de lesiones deportivas?
2. Prevención de lesiones deportivas desde el entrenamiento
 - 1.- La importancia del calentamiento
 - 2.- La importancia de la vuelta a la calma
 - 3.- La importancia de la técnica
 - 4.- La importancia de la preparación física
 - 5.- La recuperación y el desahogo
 - 6.- La recuperación y descanso postcompetición
3. Propiocepción como método de prevención

UNIDAD DIDÁCTICA 15. INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

1. La intervención psicológica
2. La importancia de la intervención psicológica en la práctica
3. El coach psicológico para la prevención de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 16. LA ALIMENTACIÓN PARA LA

1. Alimentación equilibrada
2. Nutrientes en el deporte
 - 1.- Hidratos de Carbono
 - 2.- Grasas
 - 3.- Proteínas

+ Información Gratis

4.- Micronutrientes

3.La hidratación para la prevención de lesiones

4.Requirimientos dietéticos en la prevención y rehabilitación

UNIDAD DIDÁCTICA 17. 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

+ Información Gratis

UNIDAD DIDÁCTICA 18. IMPORTANCIA DE LA PSICO

- 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 ps

UNIDAD DIDÁCTICA 19. PLANIFICACIÓN DEL ENTRE

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

PARTE 2. SALUD DEPORT

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES

+ Información Gratis

1. Anatomía

- 1.- Posición anatómica
- 2.- Conceptos clave: planimetría, ejes del cuerpo, s
- 3.- Tipos constitucionales del cuerpo humano
- 4.- Clasificación de la anatomía

2. Sistemas y aparatos de la anatomía humana

- 1.- Sistema óseo y funciones
- 2.- Aparato respiratorio
- 3.- Sistema cardiovascular
- 4.- Aparato digestivo
- 5.- Aparato renal
- 6.- Sistema endocrino
- 7.- Sistema nervioso
- 8.- La piel

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

1. Miología

2. Tejidos Musculares: liso, esquelético y cardiaco

- 1.- Movimientos musculares

3. Características del tejido muscular

- 1.- Regeneración del tejido muscular

+ Información Gratis

4.El Músculo Esquelético

- 1.- Clasificación de los músculos esqueléticos según
- 2.- Acción muscular sobre el esqueleto

5.Uniones musculares

6.Tono y fuerza muscular

- 1.- Tono muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. 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 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA I

1.Lesiones deportivas. Concepto

2.-Prevención de las lesiones deportivas

- 1.- Tratamiento de las lesiones deportivas

3.Lesiones en extremidades inferiores

+ Información Gratis

- 1.- Lesiones en la pierna
- 2.- Lesiones en el pie
- 3.- Lesiones en el muslo
- 4.- Lesiones en la rodilla
- 4.Lesiones en extremidades superiores y tronco
 - 1.- Lesiones en extremidad superior
 - 2.- Lesiones en hombro
- 5.Lesiones en los niños
 - 1.- Lesiones más frecuente en los niños/as
- 6.Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
 - 1.- Tratamiento ortopédico de las lesiones
 - 2.- Vendaje funcional y distintas aplicaciones deportivas
 - 3.- Lesiones de la piel causadas por las prácticas deportivas
 - 4.- Hidrología médica y terapias naturales complementarias

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL MASAJE

- 1.Introducción a la historia del masaje
 - 1.- De Egipto al Islam
 - 2.- Desde la Edad Media al Siglo XX
- 2.Introducción al masaje deportivo
 - 1.- Técnicas de manipulación empleadas en la realidad

+ Información Gratis

3. Etapas para la aplicación de un masaje deportivo

1.- Claves para el masaje deportivo

4. Gimnasia para el masaje. Quiroginmasia

5. Efectos fisiológicos del masaje

1.- Estiramientos miofasciales en el deporte

6. Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje

1.- Indicaciones del masaje

2.- Contraindicaciones del masaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TIPOS DE MASAJES

1. El masaje

1.- Masaje de calentamiento

2.- Masaje de intracompetición

3.- Masaje de restauración o postcompetición

4.- Masaje de entrenamiento o intersemana

5.- Masaje como parte de un programa de fisioterapia

2. Automasaje en el deportista

3. Masaje ruso

4. Reflexoterapia podal en el deportista

1.- Beneficios de la reflexiología podal

2.- Contraindicaciones de la reflexología podal

+ Información Gratis

5. Drenaje linfático manual

- 1.- Técnicas básicas en el drenaje linfático

6. Crioterapia, criomasaaje y criocinética

- 1.- Efectos fisiológicos
- 2.- Indicaciones y contraindicaciones
- 3.- Formas de aplicación

7. Criomasaaje y Criocinética

- 1.- Aplicación de criomasaaje
- 2.- Indicaciones del criomasaaje
- 3.- Contraindicaciones del criomasaaje
- 4.- Criocinética

8. Shiatsu. Masaje japonés

- 1.- Beneficios del tratamiento con shiatsu

UNIDAD DIDÁCTICA 7. VENDAJES

1. Vendaje funcional

- 1.- Técnicas del vendaje funcional
- 2.- Indicaciones y contraindicaciones del vendaje funcional
- 3.- Propiedades del vendaje funcional

2. Tipos de vendajes funcionales

- 1.- Vendajes funcionales: hombro y codo

+ Información Gratis

- 2.- Vendajes funcionales: muñeca
 - 3.- Vendajes funcionales: tronco
 - 4.- Vendajes funcionales: muslo y rodilla
 - 5.- Vendajes funcionales tobillo y pie
- 3.Otros vendajes
- 1.- Vendajes neuromuscular
 - 2.- Vendaje en el paciente con linfedema
 - 3.- Vendaje en el paciente amputado

UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLA

- 1.Anatomía y biomecánica de la rodilla
 - 1.- Exploraciones físicas en la rodilla
- 2.Resonancia magnética de partes blandas de la rodilla
- 3.Lesiones en la rodilla
 - 1.- Reumatismos de partes blandas en la rodilla
 - 2.- Rehabilitación de lesiones de la rodilla
 - 3.- Osteopatía
- 4.Electroestimulación en la articulación de la rodilla
- 5.Rehabilitación del miembro inferior en medio acuático

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- 1.Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y

+ Información Gratis

- 1.- Actividad física
- 2.- Ejercicio físico
- 3.- Condición física
2. Beneficios de la actividad física
 - 1.- Componentes de la actividad física
3. Efectos de la actividad física y la alimentación
 - 1.- Efectos sobre la obesidad
 - 2.- Efectos sobre la diabetes
 - 3.- Efectos sobre la hipertensión arterial
4. Cineantropometría
 - 1.- La antropometría
5. Ayudas ergogénicas
 - 1.- Características

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1. Reanimación cardiopulmonar
2. Lesiones por frío y el calor (Congelación e Hipotermia)
 - 1.- Congelación
 - 2.- Hipotermia
3. Calambre, agotamiento y golpe de calor
 - 1.- Calambres por el calor

+ Información Gratis

- 2.- Agotamiento por el calor
- 3.- Golpe de calor

+ Información Gratis