



# INESEM

BUSINESS SCHOOL

## ***Monitor de Atletismo para Niños (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)***

**+ Información Gratis**

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

## ***Monitor de Atletismo para Niños (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)***

**duración total:** 325 horas

**horas teleformación:** 163 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

### ***descripción***

El deporte en la sociedad actual tiende cada vez más a ser disfrutado desde una perspectiva de salud. Es por ello que se torna indispensable que, bajo esa óptica, se proponga una educación deportiva para niños basada no en la búsqueda de un máximo rendimiento sino, por el contrario, en una correcta progresión que le lleve posteriormente a un óptimo desarrollo motor el cual, sin duda, dará sus frutos en caso de que el niño decida dedicarse al deporte de una manera profesional. Con este Curso de Monitor de Atletismo para Niños obtendrás una formación especializada en las funciones y competencias necesarias de un entrenador de atletismo para niños/as.



## *a quién va dirigido*

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

## *objetivos*

- Aprender las reglas y las técnicas de la carrera de velocidad, la de relevos, la de vallas, la de resistencia y la marcha.
- Aprender las técnicas de multisalto, salto de longitud, el triple salto y el salto con pértiga.
- Conocer los ejercicios preparatorios para el lanzamiento de jabalina, disco, peso y martillo.
- Conocer la anatomía y fisiología de nuestro cuerpo implicada en la actividad física.
- Conocer las capacidades físicas básicas para su entrenamiento y los factores que influyen en su desarrollo.
- Comprender el proceso de aprendizaje psicomotor para poder alcanzar su desarrollo.
- Realizar la planificación de la sesión de entrenamiento para organizar el proceso de perfeccionamiento del deportista.
- Conocer las posibles lesiones y riesgos que pueden sufrir los deportistas, y como socorrer ante una situación de primeros auxilios.

## *para qué te prepara*

El actual Curso de Monitor de Atletismo para Niños te prepara para obtener unos conocimientos profesionales sobre las competencias y funciones que debe de tener un entrenador de Atletismo para niños, asimismo aprenderás los conocimientos necesarios para desarrollar las funciones propias de un entrenador deportivo en el desarrollo de las fases del entrenamiento, teniendo en cuenta sus características físicas.

## *salidas laborales*

Entrenador deportivo, Monitores Deportivos, Profesor de Educación física, Monitor de Atletismo para niños.

## 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 'Entrenador Deportivo'
- Manual teórico 'Monitor de Atletismo para Niños'



## 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. ENTRENADOR DEPORTIVO**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE**

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

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA**

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

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA**

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 Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO**

1. El esquema corporal
2. El proceso de lateralización
3. Coordinación
4. Equilibrio
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 Shultz-Arnoldt
4. Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
5. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMA Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO**

1. Programación del proceso de entrenamiento
2. Planificación del entrenamiento
3. Sesión de entrenamiento
4. Características de un buen entrenador

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. INICIACIÓN DEPORTIVA**

1. Deportes individuales
2. Deportes colectivos
3. Técnicas en el deporte colectivo. El juego y el deporte
4. Tipos de juegos
5. El juego como método de enseñanza
6. Iniciación deportiva
7. Tipos de juegos para la iniciación deportiva
8. Juegos de iniciación para deportes de equipo

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE**

1. Atletismo

- 2.Natación
- 3.Bádminton
- 4.Judo
- 5.Tenis
- 6.Gimnasia rítmica
- 7.Gimnasia artística
- 8.Aerobic
- 9.Voleibol
- 10.Baloncesto
- 11.Fútbol
- 12.Balonmano

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL USO DE MATERIALES E INSTALACIONES DEPORTIVAS**

- 1.Normas elementales de seguridad e higiene en la utilización del material e instalación
- 2.Mantenimiento para la seguridad e higiene de las diferentes instalaciones
- 3.La legislación relacionada con las instalaciones deportivas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. 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 lesiones durante la realización del ejercicio físico?
- 7.¿Qué puedes hacer si te lesionas?
- 8.Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
- 9.Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS**

- 1.Introducción a los primeros auxilios
- 2.Ahogamientos
- 3.Pérdida de conciencia
- 4.Crisis cardíacas
- 5.Crisis convulsivas
- 6.Hemorragias
- 7.Heridas
- 8.Las fracturas y luxaciones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE**

- 1.Ética profesional
- 2.Claves para el éxito

## **PARTE 2. MONITOR DE ATLETISMO PARA NIÑOS**

#### **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. FISIOLOGÍA 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 FISIOLOGÍA 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. FORMACIÓN TÉCNICA DEL ATLETISMO PARA NIÑOS**

- 1.Los niños y el atletismo
- 2.Conceptos generales del entrenamiento
  - 1.- Calentamiento y enfriamiento
- 3.Consideraciones generales sobre la carrera
  - 1.- Técnica de la carrera
  - 2.- Descripción de la técnica de salida
  - 3.- Ejercicios de velocidad de reacción
- 4.Carreras de velocidad
- 5.Carreras de medio fondo y fondo
  - 1.- Carreras de medio fondo o de media distancia
  - 2.- Carreras de fondo o de larga distancia
- 6.Carreras de relevos
  - 1.- Ejercicios de entrenamiento de las carreras de relevos
- 7.Carreras con vallas
  - 1.- Consideraciones técnicas de las carreras con vallas
  - 2.- Ejercicios de entrenamiento
- 8.La marcha atlética
  - 1.- Descripción elemental de la técnica
  - 2.- Iniciación técnica. Entrenamiento
- 9.Salto de altura
  - 1.- Técnica del salto de altura
  - 2.- Ejercicios para el aprendizaje de la técnica
- 10.El salto de longitud
  - 1.- La técnica de salto de longitud
  - 2.- Entrenamiento de salto de longitud
- 11.El salto con pértiga
  - 1.- La técnica del salto con pértiga
  - 2.- Ejercicios de entrenamiento de salto con pértiga
- 12.El triple salto
  - 1.- Técnica y fases del triple salto
  - 2.- Ejercicios de entrenamiento para el aprendizaje del triple salto
- 13.El lanzamiento de peso
  - 1.- Técnica básica del lanzamiento de peso
  - 2.- Ejercicios para el aprendizaje de la técnica

- 14.El lanzamiento de disco
  - 1.- La técnica del lanzamiento de disco
  - 2.- Ejercicios para el aprendizaje de la técnica
- 15.El lanzamiento de martillo
  - 1.- La técnica del lanzamiento de martillo
  - 2.- Ejercicios para el aprendizaje de la técnica
- 16.El lanzamiento de jabalina
  - 1.- La técnica del lanzamiento de jabalina
  - 2.- Ejercicios para el aprendizaje de la técnica
- 17.Las pruebas combinadas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. REGLAMENTO DE LAS ESPECIALIDADES ATLÉTICAS PARA NIÑOS**

- 1.Generalidades del reglamento deportivo
- 2.Reglamento básico
  - 1.- Carreras
  - 2.- Concursos
  - 3.- Pruebas combinadas
  - 4.- Pruebas de marcha
  - 5.- Carreras
  - 6.- Concursos
  - 7.- Pruebas combinadas
  - 8.- Pruebas de marcha

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. 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 12. 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**