INESEM

BUSINESS SCHOOL

Curso de Monitor Deportivo + Entrenador Deportivo (Doble Titulación + 10 Créditos ECTS)

+ Información Gratis

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

Curso de Monitor Deportivo + Entrenador Deportivo (Doble Titulación + 10 Créditos ECTS)

duración total: 250 horas ***horas teleformación:*** 125 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

Si desea ser un profesional en temas relacionados con el deporte y quiere convertirse en un monitor deportivo de éxito este es su momento, con el Curso de Técnico Especialista en Monitor Deportivo + Entrenador Deportivo podrá adquirir los conocimientos necesarios para dedicarse de manera profesional a esta labor que experimenta un crecimiento en la actualidad. Con este curso de Técnico Especialista en Monitor Deportivo + Entrenador Deportivo (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS) conocerá todo lo fundamental para poder ejercer como Entrenador y Monitor Deportivo.

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 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.
- Saber los reglamentos básicos de los diferentes deportes.
- Aprender todos los aspectos fundamentales para poder ejercer como Monitor Deportivo.
- Realizar programaciones y diseño de proyectos de animación deportiva.
- Organizar las diferentes actividades deportiva de animación.
- Realizar adaptaciones de las diferentes actividades para colectivos especiales.
- Seleccionar y organizar los diferentes recursos materiales y espaciales.
- Aprender diferentes juegos para las programaciones de las actividades.

para qué te prepara

Con la realización de este Técnico Especialista en Monitor Deportivo + Entrenador Deportivo podrá adquirir una formación completa sobre los aspectos fundamentales para poder ejercer como Monitor Deportivo, teniendo en cuenta los diferentes individuos, fisiología del ejercicio, etc. Además este Técnico Especialista en Monitor Deportivo le permite dirigir y dinamizar las diferentes sesiones de juegos y actividades y evaluar y controlar las actividades durante las sesiones deportivas.

salidas laborales

Entrenador personal y/o Deportivo / Nutricionista / Centros deportivos / Gimnasios / Monitor de actividades físicas.

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 direccion General — Firma del alumno/a

MARIA MORENO HIDALGO — 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 Deportivo'

profesorado y servicio de tutorías

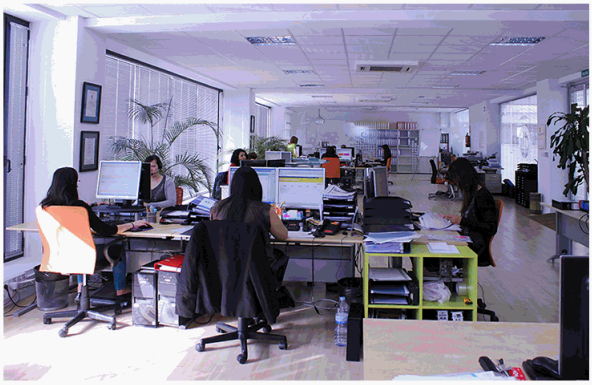
Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “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 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

+ Información Gratis

programa formativo

MÓDULO 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. FISIOLOGÍA 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-Arnodt
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

+ Información Gratis

2.Natación
3.Bádminton
4.Judo
5.Tenis
6.Gimnasia rítmica
7.Gimnasia artística
8.Aeróbic
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

MÓDULO 2. MONITOR DEPORTIVO

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

+ Información Gratis

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. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1.Introducción a la anatomía
2.Sistema óseo
1.- Fisiología
2.- División del esqueleto
3.- Desarrollo óseo
4.- Sistema óseo: composición
5.- Articulaciones y movimiento
3.Sistema muscular
1.- Tejido muscular
2.- Clasificación muscular
3.- Ligamentos
4.- Musculatura dorsal
5.- Tendones
4.Sistema nervioso
5.Sistema linfático

UNIDAD DIDÁCTICA 4. 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 5. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1.Introducción a las cualidades físicas básicas
2.Resistencia
1.- Factores que influyen en el desarrollo de la resistencia
2.- Desarrollo y evolución de la resistencia
3.Fuerza
1.- Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
2.- Desarrollo y evolución de la fuerza
4.Velocidad
1.- Factores que influyen en la velocidad
2.- Desarrollo y evolución de la velocidad

+ Información Gratis

5.Flexibilidad
1.- Factores que influyen en la flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 6. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO

1.Introducción a las cualidades psicomotrices
2.El esquema corporal
1.- Elaboración del esquema corporal
2.- Organización del esquema corporal
3.El proceso de lateralización
4.Coordinación
1.- Tipos de coordinación
2.- Factores condicionantes de la coordinación
3.- La evolución de la coordinación
4.- Orientaciones educativas para el desarrollo de la coordinación
5.Equilibrio
1.- Tipos de equilibrio
2.- Factores condicionantes del equilibrio
3.- Evolución del equilibrio
4.- Orientaciones educativas para el equilibrio
6.Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
7.Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

1.Programación del proceso de entrenamiento
2.Planificación del entrenamiento
3.Sesión de entrenamiento
1.- Fases de una sesión de entrenamiento
2.- Objetivos de la sesión de entrenamiento
3.- Tipos de sesiones de entrenamiento
4.Características de un buen entrenador

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICAS DE DESARROLLO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

1.Técnica y táctica de los deportes
1.- La técnica
2.- La táctica
2.Reglas de juego
3.Didáctica de la iniciación deportiva
1.- Modelos de iniciación deportiva
2.- Fases de la iniciación deportiva
3.- Tipos de juegos para la iniciación deportiva
4.- Juegos de iniciación para deportes de equipo
4.Juegos aplicados a la educación física
1.- Tipos de juegos aplicados a la educación física
5.Aprendizaje y desarrollo motor
1.- Características del aprendizaje motor
2.- Principales modelos explicativos del aprendizaje motor
3.- Factores que intervienen en el aprendizaje motor
4.- Desarrollo motor
6.Test y baterías de evaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS DE DESARROLLO FÍSICO INTEGRAL

1.La actividad física y el deporte a desarrollar
2.Métodos y técnicas didácticas aplicadas a la educación física. Juegos aplicados a la educación física
1.- Métodos de enseñanza en educación física
2.- Técnicas de enseñanza en educación física
3.Reglamentación y normas de juego básicas en cada deporte

+ Información Gratis

1.- Aeróbic
2.- Fútbol
3.- Natación
4.- Baloncesto
5.- Tenis
6.- Atletismo
7.- Artes marciales: Judo
8.- Voleibol
9.- Balonmano
10.- Bádminton

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1.Introducción a las lesiones deportivas
2.Definición
3.La prevención
4.Tratamiento
5.Lesiones deportivas frecuentes
1.- Lesiones musculares
2.- Lesiones en los tendones
3.- Lesiones articulares
4.- Lesiones óseas
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 11. 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