







Monitor de Karate + 3
Titulación con 3



INESEM

SINESS SCHOOL

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

+ Información Gratis

**titulación de formación continua bonificada
empresarial**

Monitor de Karate + Titulación con

duración total: 325 horas

horas telefo

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

+ Información Gratis

descripción

El interés en las artes marciales ha ido creciendo desde los gimnasios de practicantes de este arte marcial, el karate. En Salud Deportiva se estudiará todos los fundamentos relacionados con la filosofía, así como la preparación física y mental, y la enseñanza del karate. En el ámbito del deporte, es necesario tener en cuenta los beneficios y sobre los cuidados que debemos tener a la hora de practicar, sean de competición o simplemente recreativas. Es por eso que con el curso de Karate + Salud Deportiva estable un acercamiento a los fundamentos de la práctica deportiva.

+ Información Gratis



+ Información Gratis

(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

- Definir el arte del karate a través de su historia, su lugar y los diferentes estilos que reconoce la RFEK.
- Conocer las diferentes posiciones (Dachi) que se realizan, sus características y colocación del cuerpo.
- Identificar las técnicas defensivas sobre las paradas y sus características y la colocación de los miembros que realizan.
- Describir las características de los golpes que se realizan con los miembros superiores (Tsuki) en karate, así como los golpes que se realizan con los miembros inferiores o patadas (Geri).
- Definir las diferentes formas que existen en karate para defenderse de un adversario a través de las técnicas de proyecciones, luxaciones y estrangulamientos.
- Analizar las formas en las que se ponen en prácticas las técnicas de lucha puesta en marcha en combate, ya sea en práctica imaginaria o real.
- Definir los fundamentos del karate que se refieren al combate, así como la táctica que puede adoptar el practicante de karate, así como los principios de la táctica.
- Conocer la teoría del entrenamiento, así como los principios de la práctica.

+ Información Gratis

adaptación, junto a las capacidades físicas básicas y co

- Analizar el reglamento de Kumite, Kata y sus apéndice Española de Karate.

- Establecer un acercamiento a los contenidos mínimos

- Conocer y reconocer la importancia que posee el masa

- Verificar y clasificar los distintos tipos de vendaje en fu

- Reconocer la importancia de una buena alimentación €

- Conocer las lesiones más frecuentes y los tratamientos:

para qué te prepara

Con la realización del curso de Monitor de Karate + Sal conocimientos necesarios para desarrollar actividades d

para el desarrollo del karate, de modo que se puedan cu

El presente curso de Monitor de Karate + Salud Deportiv

necesarios sobre la salud deportiva haciendo especial h

cabo conociendo las lesiones producidas por las práctic

+ Información Gratis

salidas laborales

Deporte / Karate

+ Información Gratis

titulación

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

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que e firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de l recibida (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

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

esente TITULACIÓN en
es) de (año)



Firma del alumno/a

NOMBRE DEL ALUMNO/A



- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los 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 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 Karate'

+ 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 Karate + 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 gestor 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, así como el seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM.

programa formativo

PARTE 1. MONITOR DE KARATE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL KARATE

1. Historia del karate

1.- Origen del karate

+ Información Gratis

2.- El karate en España

2.El karate-do

1.- El karategi

2.- Cinturones

3.El dojo y el sensei

4.Estilos de karate reconocidos por la F. E. K.

1.- Gensei Ryu

2.- Goku Ryu

3.- Kyokushin Kai

4.- Renbu Kai

5.- Shito Ryu

6.- Shoto Kai

7.- Shotokan

8.- Wado Ryu

5.Kihon

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS POSICIONES EN KARATE

1.Dachi (posiciones)

1.- Heisoku Dachi

2.- Musubi Dachi

3.- Heiko Dachi

+ Información Gratis

- 4.- Hachiji Dachí
- 5.- Uchi Hachi Ji Dachí
- 6.- Sanchin Dachí
- 7.- Reno Ji Dachí
- 8.- Tei Ji Dachí
- 9.- Kosha Dachí
- 10.- Kake Dachí
- 11.- Migi Ashi Dachí
- 12.- Kiba Dachí
- 13.- Shiko Dachí
- 14.- Neko Ashi Dachí
- 15.- Tsuru Ashi Dachí
- 16.- Naifanchin Dachí
- 17.- Zenkutsu Dachí
- 18.- Kokutsu Dachí
- 19.- Fudo Dachí (Sochin Dachí)
- 20.- Hangetsu Dachí

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LAS PARADAS O BLOQUEOS

1.Uke (paradas)

- 1.- Gedan Barai (Gedan Uke)

+ Información Gratis

- 2.- Age Uke
- 3.- Age Uke Fumikomi
- 4.- Uchi Uke (Uchi Ude Uke)
- 5.- Shuto Uke
- 6.- Soto Uke (Soto Ude Uke)
- 7.- Morote Uke
- 8.- Sho Morote Uke
- 9.- Jiuji Uke
- 10.- Tekubi Kake Uke
- 11.- Kakuto Uke
- 12.- Sho Nagashi Uke
- 13.- Sho Osae Uke
- 14.- Teisho Uke
- 15.- Ryo Sho Tsukami Uke
- 16.- Tsukami Uke
- 17.- Gedan Kake Uke
- 18.- Haito Uke
- 19.- Kakiwake Uke
- 20.- Sukui Uke
- 21.- Haisu Uke

+ Información Gratis

- 22.- Otoshi Uke
- 23.- Kake Te Uke
- 24.- Shuto Age Uke
- 25.- Enpi Uke
- 26.- Uraken Uke
- 27.- Aiwan Nagashi Uke
- 28.- Tsuki Uke
- 29.- Ashibo Kake Uke
- 30.- Deai Osae Uke
- 31.- Fukishuto Uke
- 32.- Nami Gaeshi Barai

UNIDAD DIDÁCTICA 4. GOLPES DE PUÑO: TSUKI

- 1. Tsuki (golpe de puño)
 - 1.- Oi Tsuki
 - 2.- Gyako Tsuki
 - 3.- Ura Tsuki
 - 4.- Tate Tsuki
 - 5.- Mawashi Tsuki
 - 6.- Kizami Tsuki
 - 7.- Yama Tsuki

+ Información Gratis

- 8.- Awase Tsuki
- 9.- Hasami Tsuki
- 10.- Kage Tsuki (Mizu Nagashi No Kamae)
- 11.- Age Tsuki
- 12.- Yoko Tsuki
- 13.- Ushiro Tsuki
- 14.- Heiko Tsuki
- 15.- Otros Tsukis

UNIDAD DIDÁCTICA 5. GOLPES DE LOS MIEMBROS :

1.Uchi (golpes)

- 1.- Shuto Uchi
- 2.- Haisu Uchi
- 3.- Haito Uchi
- 4.- Tetsui Uchi (Kentsui Uchi)
- 5.- Nukite Uchi
- 6.- Uraken Uchi
- 7.- Kakuto Uchi
- 8.- Ippon Nukite Uchi
- 9.- Mae Enpi Uchi
- 10.- Mawashi Enpi Uchi

+ Información Gratis

- 11.- Otoshi Enpi Uchi
- 12.- Ushiro Enpi Uchi
- 13.- Yoko Enpi Uchi
- 14.- Watside Uchi
- 15.- Seryiuto Uchi
- 16.- Nihon Nukite Uchi
- 17.- Teisho Uchi
- 18.- Hasami Shuto Uchi/Hasami Tetsui Uchi
- 19.- Atama Uchi
- 20.- Sho Uchi
- 21.- Hasami Haito Uchi
- 22.- Barate Uchi
- 23.- Hasami Sho Uchi

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LAS PATADAS EN KARATE: G

1.Geri (Patadas)

- 1.- Mae Geri Kekomi
- 2.- Mawashi Geri
- 3.- Yoko Geri Kekomi
- 4.- Ura Mawashi Geri
- 5.- Mawashi Tobi Geri

+ Información Gratis

- 6.- Mikazuki Geri
- 7.- Ura Mikazuki Geri
- 8.- Gyako Mawashi Geri
- 9.- Yoko Geri Keage
- 10.- Ushiro Geri Kekomi
- 11.- Ushiro Geri Keage
- 12.- Kakato Geri
- 13.- Mawashi Hiza Geri
- 14.- Oi Geri
- 15.- Yoko Geri Fumikomi
- 16.- Mae Geri Fumikomi
- 17.- Mae Geri Keage
- 18.- Yoko Geri Fumikiri
- 19.- Mae Tobi Geri

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROYECCIONES, LUXACIONES

1. Nage Waza (proyecciones)
2. Kansetsu Waza (luxaciones)
 - 1.- Luxaciones básicas
 - 2.- Luxaciones avanzadas
 - 3.- Luxaciones restringidas/peligrosas

+ Información Gratis

3.Shime Waza (estrangulaciones)

- 1.- Estrangulaciones sanguíneas
- 2.- Estrangulaciones respiratorias
- 3.- Estrangulaciones nerviosas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL KATA Y EL KUMITE

1.Katas

- 1.- Kata de iniciación
- 2.- Katas básicos
- 3.- Katas superiores

2.Kumite

- 1.- Kihon Kumite (combate de entrenamiento)
- 2.- Shiai Kumite (combate de competición)
- 3.- Jyu Kumite (combate libre)

UNIDAD DIDÁCTICA 9. OTROS FUNDAMENTOS DEL I

1.Junbi Undo

2.REI (Saludo)

- 1.- OSS

3.La enseñanza del karate

4.La estrategia (Hyoho) y la táctica (Key)

- 1.- La estrategia (Hyoho)

+ Información Gratis

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

- 1.Introducción al entrenamiento deportivo
- 2.Objetivos del entrenamiento deportivo
- 3.Mecanismos de adaptación al entrenamiento
 - 1.- Ley de Schultz-Arnoldt
 - 2.- Principio de la supercompensación
 - 3.- Teoría del estrés de Selye
- 4.Carga de entrenamiento y sus variables
 - 1.- Magnitud de la carga
 - 2.- Tendencia de la carga
 - 3.- Naturaleza de la carga
 - 4.- Complejidad de la carga
 - 5.- Organización de la carga
- 5.Fundamentos generales referidos a los principios de
 - 1.- Principios de la carga para producir efectos de a
 - 2.- Principios de la organización cíclica para garant
 - 3.- Principios de especialización para hacer especí
 - 4.- Principios de proporcionalización
- 6.Capacidades físicas básicas
 - 1.- Resistencia: aeróbica - anaeróbica

+ Información Gratis

- 2.- Fuerza: fuerza máxima - fuerza explosiva - potencia
 - 3.- Flexibilidad: movilidad articular - elasticidad muscular
 - 4.- Velocidad: velocidad de desplazamiento - velocidad
7. Capacidades coordinativas
- 1.- Habilidad motriz: Propiocepción - Equilibrio - Coordinación
8. Efecto del entrenamiento
9. Efecto residual de entrenamiento
10. El desentrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 11. REGLAMENTO DE KUMITE

1. Reglamentos de competición de kumite
2. Reglamento de kumite
 - 1.- Artículo 1: El área de competición de kumite
 - 2.- Artículo 2: Uniforme oficial
 - 3.- Artículo 3: Organización de las competiciones de kumite
 - 4.- Artículo 4: El panel del arbitraje
 - 5.- Artículo 5: Duración de los encuentros
 - 6.- Artículo 6: Puntuación
 - 7.- Artículo 7: Criterios para la decisión
 - 8.- Artículo 8: Comportamiento prohibido
 - 9.- Artículo 9: Advertencias y penalizaciones

+ Información Gratis

- 10.- Artículo 10: Lesiones y accidentes en la compe
- 11.- Artículo 11: Reclamación oficial
- 12.- Artículo 12: Atribuciones y funciones
- 13.- Artículo 13: Comienzo, suspensión y final de lo
- 14.- Artículo 14: Normas y procedimientos del pane
- 15.- Artículo 15: Modificaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 12. REGLAMENTO DE KATA Y A

1.Reglamento de Kata

- 1.- Artículo 1: Área de competición de kata
- 2.- Artículo 2: Uniforme oficial
- 3.- Artículo 3: Organización de la competición de ka
- 4.- Artículo 4: El panel de jueces
- 5.- Artículo 5: Criterios para la evaluación
- 6.- Artículo 6: Operación de los encuentros
- 7.- Artículo 7: Modificaciones

2.Apéndice 1: La terminología

3.Apéndice 2: Gestos y señales del panel arbitral

4.Apéndice 3: Signos de los anotadores

5.Apéndice 4: Disposición del área de competición de

6.Apéndice 5: Disposición del área de competición de

+ Información Gratis

7.Apéndice 6: El karate-gi

8.Anexos de los reglamentos de competición de kumite

1.- Normativa para los campeonatos de España

9.Kumite en categorías alevín/infantil: masculino y femenino

10.Kumite en categoría juvenil masculino y femenino

11.Katas en categorías benjamín, alevín, infantil y juvenil

12.Lista oficial Katas en categorías inferiores

1.- Lista oficial katas en categorías cadete y sénior

PARTE 2. SALUD DEPORTIVA

MÓDULO 1. SALUD DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES

1.Anatomía

2.Sistemas y aparatos de la anatomía humana

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

1.Miología

2.Teidos Musculares: liso, esquelético y cardiaco

3.Características del tejido muscular

4.El Músculo Esquelético

5.Uniones musculares

+ Información Gratis

6. Tono y fuerza muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

1. Fundamentación teórica

2. Gasto calórico

3. Nutrientes en el deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. Lesiones deportivas. Concepto

2. Lesiones en extremidades inferiores

3. Lesiones en extremidades superiores y tronco

4. Lesiones en los niños

5. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL MASAJE

1. Introducción a la historia del masaje

2. Introducción al masaje deportivo

3. Etapas para la aplicación de un masaje deportivo

4. Gimnasia para el masaje. Quiroginmasia

5. Efectos fisiológicos del masaje

6. Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TIPOS DE MASAJES

1. El masaje

+ Información Gratis

2. Automasaje en el deportista
3. Masaje ruso
4. Reflexoterapia podal en el deportista
5. Drenaje linfático manual
6. Crioterapia, criomasaje y criocinética
7. Criomasaje y Criocinética
8. Shiatsu. Masaje japonés

UNIDAD DIDÁCTICA 7. VENDAJES

1. Vendaje funcional
2. Tipos de vendajes funcionales
3. Otros vendajes

UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLA

1. Anatomía y biomecánica de la rodilla
2. Resonancia magnética de partes blandas de la rodilla
3. Lesiones en la rodilla
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
2. Beneficios de la actividad física

+ Información Gratis

- 3.Efectos de la actividad física y la alimentación
- 4.Cineantropometría
- 5.Ayudas ergogénicas

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

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

+ Información Gratis