



INESEM

BUSINESS SCHOOL

Monitor de Karate (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

+ Información Gratis

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

Monitor de Karate (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 interés en las artes marciales ha ido creciendo desde su entrada en Occidente, llenando los gimnasios de practicantes de este arte marcial, el karate. Con este curso de Monitor de karate se estudiará todos los fundamentos relacionados con estas artes marciales y esta filosofía, así como la preparación física y mental, y la estructuración y preparación de clases de karate. Uno de los fenómenos más valorados de todas las sociedades de nuestro tiempo es el deporte y la actividad física, y para ello, es muy importante tener como guía y docente a un entrenador deportivo.



a quién va dirigido

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

objetivos

- Definir el arte del karate a través de su historia, su lugar de práctica y el maestro, así como los diferentes estilos que reconoce la RFEK.
- Conocer las diferentes posiciones (Dachi) que se realizan en la práctica del karate a través de sus características y colocación del cuerpo.
- Identificar las técnicas defensivas sobre las paradas y bloqueos (Uke), así como sus características y la colocación de los miembros que realizan el bloqueo.
- Describir las características de los golpes que se realizan con el puño o nudillos de los dedos (Tsuki) en karate, así como los golpes que se realizan con los miembros superiores (Uchi), y con los miembros inferiores o patadas (Geri).
- Definir las diferentes formas que existen en karate para inmovilizar, someter y/o reducir al adversario a través de las técnicas de proyecciones, luxaciones y estrangulaciones.
- Analizar las formas en las que se ponen en prácticas los fundamentos técnicos del karate para su puesta en marcha en combate, ya sea en práctica imaginaria (kata), o en combate real (kumite).
- Definir los fundamentos del karate que se refieren al calentamiento, al saludo, a la estrategia y táctica que puede adoptar el practicante de karate, así como las técnicas de enseñanza en karate.
- Conocer la teoría del entrenamiento, así como los principios del entrenamiento y mecanismos de adaptación, junto a las capacidades físicas básicas y coordinativas.
- Analizar el reglamento de Kumite, Kata y sus apéndices, tal como reconoce la Real Federación Española de Karate.
- 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.
- Conocer las posibles lesiones y riesgos que pueden sufrir los deportistas, y como socorrer ante una situación de primeros auxilios.

para qué te prepara

Con la realización del curso de Monitor de Karate se adquirirán los conocimientos necesarios para desarrollar actividades de entrenamiento de las técnicas necesarias para el desarrollo del karate, de modo que se puedan cumplir con los objetivos de este arte marcial. El presente curso de Monitor de Karate dotará al alumno de 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

Deporte / Karate

Entrenador deportivo o salidas laborales que requieran conocimientos de este ámbito.

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 Karate'



profesorado y servicio de tutorías

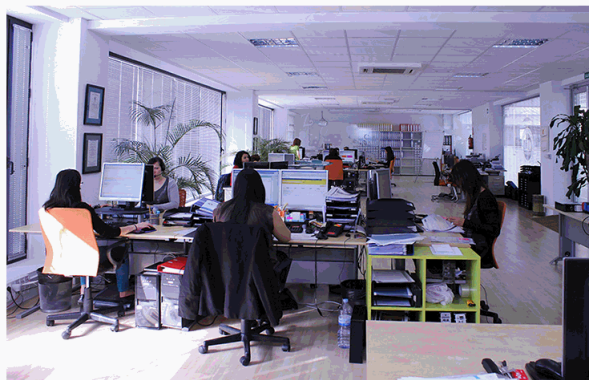
Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado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

programa formativo

PARTE 1. MONITOR DE KARATE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL KARATE

1. Historia del karate
 - 1.- Origen del karate
 - 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: DACHI

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

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LAS PARADAS O BLOQUEOS: UKE

1. Uke (paradas)
 - 1.- Gedan Barai (Gedan Uke)
 - 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
- 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
 - 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 SUPERIORES: UCHI

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
- 11.- Otoshi Enpi Uchi
- 12.- Ushiro Enpi Uchi
- 13.- Yoko Enpi Uchi
- 14.- Watside Uchi
- 15.- Seryuto 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: GERI

1. Geri (Patadas)

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

1. Nage Waza (proyecciones)

2. Kansetsu Waza (luxaciones)

- 1.- Luxaciones básicas
- 2.- Luxaciones avanzadas
- 3.- Luxaciones restringidas/peligrosas

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 KARATE

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)

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 del entrenamiento deportivo

1.- Principios de la carga para producir efectos de adaptación

2.- Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación

3.- Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento

4.- Principios de proporcionalización

6.Capacidades físicas básicas

1.- Resistencia: aeróbica - anaeróbica

2.- Fuerza: fuerza máxima - fuerza explosiva - potencia - fuerza resistencia

3.- Flexibilidad: movilidad articular - elasticidad muscular - amplitud de movimiento

4.- Velocidad: velocidad de desplazamiento - velocidad explosiva, rapidez segmentaria

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

- 10.- Artículo 10: Lesiones y accidentes en la competición
- 11.- Artículo 11: Reclamación oficial
- 12.- Artículo 12: Atribuciones y funciones
- 13.- Artículo 13: Comienzo, suspensión y final de los encuentros
- 14.- Artículo 14: Normas y procedimientos del panel arbitral
- 15.- Artículo 15: Modificaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 12. REGLAMENTO DE KATA Y APÉNDICES

- 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 kata
 - 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 kumite
- 6.Apéndice 5: Disposición del área de competición de kata
- 7.Apéndice 6: El karate-gi
- 8.Anexos de los reglamentos de competición de kumite y kata en categorías inferiores
 - 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: Pruebas técnicas

PARTE 2. 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.Atlletismo
- 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