







***Curso de Monitor Dep
(Doble Titulación)***



INESEM

SINESS SCHOOL

**ortivo + Salud Deportiva
+10 Créditos ECTS)**

+ Información Gratis

**titulación de formación continua bonificada
empre**

Curso de Monitor Dep (Doble Titulación

duración total: 250 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 una competición o simplemente recreativas. Si desea ser un monitor deportivo de un deporte y quiere convertirse en un monitor deportivo de Técnico Especialista en Monitor Deportivo + Salud Deportiva, es necesario para dedicarse de manera profesional a esta actualidad. Con este curso de Técnico Especialista en Monitor Deportivo + Salud Deportiva es fundamental para poder ejercer como Monitor Deportivo

+ Información Gratis



+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y



a quién va dirigido

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

+ Información Gratis

objetivos

- Establecer un acercamiento a los contenidos mínimos
- Conocer y reconocer la importancia que posee el masaje
- Verificar y clasificar los distintos tipos de vendaje en función
- Reconocer la importancia de una buena alimentación en el deporte
- Conocer las lesiones más frecuentes y los tratamientos
- Aprender todos los aspectos fundamentales para poder dirigir
- Realizar programaciones y diseño de proyectos de actividades
- Organizar las diferentes actividades deportivas de animación
- Realizar adaptaciones de las diferentes actividades para personas
- Seleccionar y organizar los diferentes recursos materiales
- Aprender diferentes juegos para las programaciones de actividades

+ Información Gratis

para qué te prepara

El presente Curso de Técnico Especialista en Monitor Deportivo adquirirá los conocimientos necesarios sobre la salud deportiva y las actuaciones que se llevan a cabo conociendo las lesiones deportivas. Además con la realización de este Curso de Técnico Especialista en Monitor Deportivo podrá adquirir una formación completa sobre cómo ejercer como Monitor Deportivo, teniendo en cuenta los aspectos legales, etc.

salidas laborales

Salud Deportiva / Entrenador personal / Nutricionista / Control de actividades físicas.

+ Información Gratis

titulación

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

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la du 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

Sello



forma de bonificación

+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y

UDIOS EMPRESARIALES

partición a nivel nacional de formación
TITULACIÓN

ALUMNO/A

estudios correspondientes de

ión 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 s
mes 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 pasar.

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 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 Deportivo'

+ Información Gratis



+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y

ortiva (Doble Titulación +10 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 cu nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email un documento denominado “Guía del Alumno” entregad Contamos con una extensa plantilla de profesores espe con una amplia experiencia en el ámbito docente.

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

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

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

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

+ Información Gratis

+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y



+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y

ortiva (Doble Titulación +10 Créditos ECTS)



y matrículas: 958 050 240

fax: 958 050 245

plazo de finalización

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

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cu
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 nue de matriculación, envío de documentación y solución de

Además, a través de nuestro gestor documental, el alum sus documentos, controlar las fechas de envío, finalizac lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

programa formativo

MÓDULO 1. MONITOR DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL MONITOR

1. Definición de monitor

1.- Factores y ámbito de actuación de un monitor

+ Información Gratis

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 CARACTERÍS

1.Cualidades físicas básicas que debe poseer y desar

1.- Resistencia

2.- Fuerza

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 IMP

1.Introducción a la anatomía

+ Información Gratis

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

1.El ejercicio físico

- 1.- Clasificación
- 2.- Efectos fisiológicos del ejercicio físico
- 3.- Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
- 4.- Fases del ejercicio

+ Información Gratis

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 de
- 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

+ Información Gratis

2.- Desarrollo y evolución de la velocidad

5.Flexibilidad

1.- Factores que influyen en la flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 6. CUALIDADES PSICOMOTRICES

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 l

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

+ Información Gratis

7. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN

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

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

+ Información Gratis

- 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
 - 3.- Factores que intervienen en el aprendizaje motor
 - 4.- Desarrollo motor
6. Test y baterías de evaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS DE DESARROLLO

1. La actividad física y el deporte a desarrollar
2. Métodos y técnicas didácticas aplicadas 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
 - 1.- Aeróbic
 - 2.- Fútbol
 - 3.- Natación
 - 4.- Baloncesto
 - 5.- Tenis
 - 6.- Atletismo
 - 7.- Artes marciales: Judo

+ Información Gratis

- 8.- Voleibol
- 9.- Balonmano
- 10.- Bádminton

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS. PR

- 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 realizaci
- 7.¿Qué puedes hacer si te lesionas?
- 8.Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS

- 1.Introducción a los primeros auxilios
 - 1.- Principios básicos de actuación en primeros au
 - 2.- La respiración

+ Información Gratis

- 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

MÓDULO 2. SALUD DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES

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

+ Información Gratis

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

4.El Músculo Esquelético

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

5.Uniones musculares

6.Tono y fuerza muscular

+ Información Gratis

- 1.- Tono muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTACIÓN EN EL DEPO

- 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
 - 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

+ Información Gratis

- 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 depor
 - 3.- Lesiones de la piel causadas por las prácticas d
 - 4.- Hidrología médica y terapias naturales complemen

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 real
- 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

+ Información Gratis

6.Indicaciones y contraindicaciones generales del mas

- 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

5.Drenaje linfático manual

- 1.- Técnicas básicas en el drenaje linfático

6.Crioterapia, criomasaje y criocinética

- 1.- Efectos fisiológicos
- 2.- Indicaciones y contraindicaciones

+ Información Gratis

3.- Formas de aplicación

7.Criomasaje y Criocinética

1.- Aplicación de criomasaje

2.- Indicaciones del criomasaje

3.- Contraindicaciones del criomasaje

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 fu

3.- Propiedades del vendaje funcional

2.Tipos de vendajes funcionales

1.- Vendajes funcionales: hombro y codo

2.- Vendajes funcionales: muñeca

3.- Vendajes funcionales: tronco

4.- Vendajes funcionales: muslo y rodilla

5.- Vendajes funcionales tobillo y pie

3.Otros vendajes

+ Información Gratis

- 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
 - 1.- Actividad física
 - 2.- Ejercicio físico
 - 3.- Condición física
2. Beneficios de la actividad física
 - 1.- Componentes de la actividad física

+ Información Gratis

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

+ Información Gratis

+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y