



+ Información Gratis

duración total: 250 horas horas teleformación: 125 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

descripción

En el ámbito del deporte, es necesario tener unos conocimientos básicos sobre los beneficios y sobre los cuidados que debemos tener a la hora de realizar prácticas deportivas, ya sean de competición o simplemente recreativas. 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 + Salud Deportiva 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 conocerá todo lo fundamental para poder ejercer como Monitor Deportivo.



^{*} hasta 100 % bonificable para trabajadores.

a quién va dirigido

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

objetivos

- Establecer un acercamiento a los contenidos mínimos sobre salud deportiva.
- Conocer y reconocer la importancia que posee el masaje en la salud deportiva.
- Verificar y clasificar los distintos tipos de vendaje en función de sus características.
- Reconocer la importancia de una buena alimentación en la práctica deportiva.
- Conocer las lesiones más frecuentes y los tratamientos de los mismos.
- 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

El presente Curso de Técnico Especialista en Monitor Deportivo + Salud Deportiva te prepara para adquirir los conocimientos necesarios sobre la salud deportiva haciendo especial hincapié en las actuaciones que se llevan a cabo conociendo las lesiones producidas por las prácticas deportivas. Además con la realización de este Curso de Técnico Especialista en Monitor Deportivo + Salud Deportiva 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.

salidas laborales

Salud Deportiva / Entrenador personal / Nutricionista / Centros deportivos / Gimnasios / Monitor de actividades físicas.

fax: 958 050 245

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).



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 'Salud Deportiva'
- 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.

información y matrículas: 958 050 240

fax: 958 050 245

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

MÓDULO 1. 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
 - 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
- 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

+ Información Gratis

- 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 v 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
 - 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

MÓDULO 2. SALUD DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL CUERPO HUMANO

- 1.Anatomía
 - 1.- Posición anatómica
 - 2.- Conceptos clave: planimetría, ejes del cuerpo, simetría y epónimos
 - 3.- Tipos constitucionales del cuerpo humano
 - 4.- Clasificación de la anatomía
- 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 según: forma, acción y función
 - 2.- Acción muscular sobre el esqueleto
- 5. Uniones musculares
- 6.Tono y fuerza muscular
 - 1.- Tono muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. 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 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

- 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
 - 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 deportivas
 - 3.- Lesiones de la piel causadas por las prácticas deportivas
 - 4.- Hidrología médica y terapias naturales complementarias

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 realización de masajes
- 3. Etapas para la aplicación de un masaje deportivo
 - 1.- Claves para el masaje deportivo
- 4. Gimnasia para el masaje. Quirogimnasia
- 5. Efectos fisiológicos del masaje
 - 1.- Estiramientos miofasciales en el deporte
- 6. Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje
 - 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 en las lesiones
- 2. Automasaje en el deportista
- 3. Masaje ruso
- 4.Reflexoterapia podal en el deportista
 - 1.- Beneficios te 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
 - 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 funcional
- 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
 - 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 condición física
 - 1.- Actividad física
 - 2.- Ejercicio físico
 - 3.- Condición física
- 2. Beneficios de la actividad física
 - 1.- Componentes de la actividad física
- 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

