



UNIVERSIDAD  
NEBRIJA



# PROGRAMA FORMATIVO



Formación  
Permanente del  
Profesorado .es

***Coordinador de Monitores de Ocio y Tiempo Libre + Salud Deportiva (Doble Titulación + 10 Créditos ECTS)***



## Coordinador de Monitores de Ocio y Tiempo Libre + Salud Deportiva (Doble Titulación + 10 Créditos ECTS)

**Duración:** 250 horas

**Precio:** 260 € \*

**Modalidad:** Online

\* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



UNIVERSIDAD  
NEBRIJA

Centro de Formación Euroinnova Business School en colaboración con Universidad Antonio de Nebrija

### SUMA HASTA 2 PUNTOS Y MEJORA TU NOTA FINAL EN EL BAREMO

Cursos que puntúan como méritos en el Baremo de las Oposiciones para el Cuerpo de Maestros, Profesores de Secundaria, FP y EOI



1 Curso de  
110 horas



0,5 puntos  
para el baremo



2 Puntos en  
el baremo



0,60 puntos en  
la nota final

Consulta la Convocatoria de tu Comunidad Autónoma

\* Únicamente puntúan en las oposiciones docentes las titulaciones universitarias

Puntúa con tu curso como méritos en el Baremo de las Oposiciones para el Cuerpo de Maestros, Profesores de Secundaria, FP y EOI. Realizándolo podrás sumar hasta 2 puntos sobre el total de 10 en la fase de Concurso. La nota final depende, de un 60% de la nota obtenida en el examen y un 40% de la fase concurso. Con la realización de este curso puedes llegar a añadir 0,60 puntos a la nota global del concurso-oposición.

## Descripción

Si se dedica profesionalmente al entorno del deporte y el ocio y quiere conocer los aspectos fundamentales sobre la coordinación de monitores de ocio y tiempo libre además de los conocimientos básicos de la salud deportiva este es su momento, con el Curso de Coordinador de Monitores de Ocio y Tiempo Libre + Salud Deportiva (Doble Titulación + 10 Créditos ECTS) 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. Por otro lado, este Curso de Coordinador de Monitores de Ocio y Tiempo Libre + Salud Deportiva ofrece las bases de la dirección y coordinación de grupos de monitores y actividades de animación sociocultural

## A quién va dirigido

El Curso de Coordinador de Monitores de Ocio y Tiempo Libre + Salud Deportiva está dirigido a los profesionales del mundo deportivo y al sanitario y, a todas las personas interesadas en adquirir conocimientos relacionados con la salud deportiva o los métodos de coordinación de monitores de ocio y tiempo libre.

## Salidas laborales

Colegios de Educación Infantil, Primaria y Secundaria sostenidos con Fondos Públicos o Privados. Orientadores en Centros Educativos.

## Objetivos

- Delimitar el rol del animador sociocultural y el monitor de tiempo libre, describiendo sus funciones, responsabilidades, perfil profesional y áreas de intervención.
- Describir los procesos y etapas en la planificación y programación de proyectos de animación sociocultural en el área educativa.
- Analizar las bases de la dirección y coordinación de grupos de monitores y animadores, incidiendo en las tareas de organización de actividades en distintos entornos naturales y urbanos.
- Exponer y desarrollar las técnicas, procedimientos y metodología básica del coordinador de monitores y animadores socioculturales para la realización de sus tareas.
- Presentar las medidas y técnicas básicas de seguridad y prevención de riesgos y señalar las pautas esenciales de actuación de emergencia.
- 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.

## Para que te prepara

El presente Curso de Coordinador de Monitores de Ocio y Tiempo Libre + Salud Deportiva le 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 el curso le capacita para coordinar y dirigir un equipo de monitores, organizar actividades de animación sociocultural, tanto en el medio urbano como en la naturaleza.

## Titulación

Doble Titulación: - Titulación Universitaria de Coordinador de Monitores de Ocio y Tiempo Libre por la UNIVERSIDAD ANTONIO DE NEBRIJA con 5 Créditos Universitarios ECTS - Titulación Universitaria en Salud Deportiva por la UNIVERSIDAD ANTONIO DE NEBRIJA con 5 Créditos Universitarios ECTS. Curso puntuable como méritos para oposiciones de acceso a la función pública docente en todas las CC. AA., según R.D. 276/2007 de 23 de febrero (BOE 2/3/2007). Éste se lleva a cabo dentro del plan de formación permanente del profesorado de la Universidad Antonio de Nebrija

Esta titulación la expide la prestigiosa Universidad Antonio de Nebrija, con ella se obtendrán 10 créditos ECTS(European Credit Transfer System).



## Forma de pago

### Tarjeta de Crédito / PayPal

Eligiendo esta opción de pago, podrá abonar el importe correspondiente, cómodamente en este mismo instante, a través de nuestra pasarela de pago segura concertada con Paypal

### Transferencia Bancaria

Eligiendo esta opción de pago, deberá abonar el importe correspondiente mediante una

transferencia bancaria.

No será aceptado el ingreso de cheques o similares en ninguna de nuestras cuentas bancarias.

### **Contrareembolso**

Podrá pagar sus compras directamente al transportista cuando reciba el pedido en su casa. Eligiendo esta opción de pago, recibirá mediante mensajería postal, en la dirección facilitada en el formulario, el material del curso, abonando el importe correspondiente a la recepción.

## **Metodología**

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

## **Materiales didácticos**

- Manual teórico 'Salud Deportiva'
- Manual teórico 'Coordinador de Monitores de Ocio y Tiempo Libre'

## Profesorado y servicio de tutorías

"RedEduca" está formado por un equipo multidisciplinar de profesionales especialistas en incorporar las Nuevas Tecnologías al ámbito educativo.

Nuestro principal objetivo es conseguir una formación didáctico-pedagógica innovadora y de calidad. Por ello, ponemos al alcance de nuestro alumnado una serie de herramientas y recursos que les permitirán potenciar su aprendizaje a lo largo del curso.

Además, a lo largo del curso, nuestro alumnado cuenta con un equipo de tutores expertos en las distintas especialidades ofertadas, con una amplia experiencia en el mundo de la enseñanza que resolverán todas tus dudas y consultas y con un equipo de soporte técnico que le ayudarán con cualquier problema de la plataforma.



## Bolsa de empleo y Prácticas

El alumnado tendrá posibilidad de incluir su currículum en nuestra Bolsa de Empleo y Prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por empresas y organismos públicos colaboradores en territorio nacional y abrir su abanico de posibilidades en el mundo laboral.

## Plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido:

- **Master a distancia y online:** El plazo de finalización será de 12 meses a contar desde la fecha de recepción de las materiales del curso.
- **Curso a distancia y online:** El plazo de finalización será de 6 meses a contar desde la fecha de recepción de los materiales del curso.

En ambos casos, si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses.

## Red Social Educativa

La Red Social Educativa es un lugar de encuentro para docentes y opositores donde poder compartir conocimiento. Aquí encontrarás todas las novedades del mundo de la educación que puedan ser de tu interés, así como noticias relacionadas con oposiciones. Es un espacio abierto donde podrás escribir y participar en todas las noticias y foros.

Te invitamos a registrarte y a comenzar a participar en esta red de profesionales de la educación.

Visítanos en: [www.redsocial.rededuca.net](http://www.redsocial.rededuca.net)





## Campus Virtual

Es el aula virtual donde encontrarás todos los contenidos de los cursos, cuidadosamente revisados y actualizados por nuestro equipo de profesores y especialistas.

El campus virtual se convierte en el principal escenario de aprendizaje y es aquí donde el alumnado podrá acceder a los contenidos del curso con tan sólo un clic.

Este nuevo sistema de aprendizaje online puede facilitar el trabajo del alumnado y del equipo docente en varios sentidos:

La presentación online de la acción formativa hace posible incluir contenidos en muy diversos formatos: texto, imagen, vídeo, audio, etc.

Asimismo, el alumnado puede descargarse en pdf el temario de su curso conforme vaya avanzando en los contenidos para que pueda tenerlos guardados.

Además, el campus virtual permite establecer contacto directo con el tutor o tutora a través del sistema de comunicación por correo electrónico que también permitirá intercambiar archivos entre las partes.

El entorno virtual simplifica y agiliza la evaluación y seguimiento del alumnado, tanto para el propio alumno o alumna como para el equipo docente. Por un lado, el alumnado podrá observar su avance a lo largo del itinerario formativo y recibirá retroalimentación inmediata sobre sus resultados en las pruebas de evaluación. En segundo lugar, el equipo docente verá simplificado su trabajo, puesto que todos los datos acerca de la actividad del alumnado en la plataforma, así como los resultados de las pruebas quedan registrados de manera automática, evitando así la labor de corrección manual y permitiendo al profesor o profesora tener una visión del progreso de sus alumnos/as con tan sólo un clic.

Puede acceder como invitado a nuestro Campus Virtual a través del siguiente enlace:

<https://campusrededuca.euroinnova.edu.es>

## Programa formativo

### MÓDULO 1. COORDINACIÓN DE MONITORES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANIMADOR/DINAMIZADOR EN EL GRUPO

- - Características del animador/a.
- - Tres tipos de animador/a.
- - Papel de/la animador/a.
- - Funciones del animador/a.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. MONITOR DE TIEMPO LIBRE

- - Pedagogía y técnica del monitor de tiempo libre.
- - Capacidades del monitor de tiempo libre.
- - Formación continuada.
- - Ámbitos, aspectos y funciones.
- - Programación y técnicas.
- - Características del monitor de tiempo libre.
- - Para ser un buen monitor de tiempo libre.
- - Funciones del monitor de tiempo libre.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL

- - Conceptualización de la actividad física en el medio natural.
- - Información complementaria.
- - Aspectos técnicos.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ACAMPADAS

- - Conceptualización.
- - Características generales de los campamentos deportivos en el medio natural.
- - Características generales de la acampada.
- - Lugares donde acampar.
- - Equipo.
- - Factores de degradación del entorno.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. DINÁMICAS DE GRUPOS

## Coordinador de Monitores de Ocio y Tiempo Libre + Salud Deportiva (Doble Titulación + 10 Créditos ECTS)

- - Definición.
- - Aplicaciones a los distintos campos de la vida social.
- - Técnicas de dinámica de grupo.

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. EDUCACIÓN AMBIENTAL

- - Introducción a la educación ambiental.
- - La crisis ambiental.
- - Funciones de la educación ambiental.
- - Objetivos de la educación ambiental.
- - Educación y gestión ambiental.

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. PLANIFICACIÓN

- - Planificación de un proyecto.
- - Planificación del proceso para una organización
- - Visión de futuro
- - Análisis de los interesados

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. EDUCACIÓN PARA LA SALUD

- - Breve introducción sobre educación para la salud.
- - Consideraciones metodológicas.
- - Sexualidad en la etapa infantil.
- - Alimentación infantil y adolescente.

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. PRIMEROS AUXILIOS

- - Normas generales para prestar primeros auxilios.
- - Procedimientos para prestar primeros auxilios.
- - Precauciones generales para prestar primeros auxilios.

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. ÁREA SOCIOCULTURAL

- - Análisis de la realidad.
- - Programación de un proyecto aplicado al coordinador de ocio y tiempo libre.
- - Técnicas de investigación.
- - Pautas para el coordinador de ocio y tiempo libre para la organización de las asociaciones.
- - Concepciones de ocio.

## Coordinador de Monitores de Ocio y Tiempo Libre + Salud Deportiva (Doble Titulación + 10 Créditos ECTS)

- - Educación en el tiempo libre.

### UNIDAD DIDÁCTICA 11. ÁREA EDUCATIVA

- - Pedagogía del ocio.
- - Tipos de educación.
- - Educación en valores.
- - Televisión, violencia e infancia.
- - Trabajo en equipo.

### UNIDAD DIDÁCTICA 12. EDUCACIÓN PARA LA CONVIVENCIA

- - Educación para la paz.
- - Educación intercultural.
- - Sociedad multicultural.

## MÓDULO 2. SALUD DEPORTIVA

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL CUERPO HUMANO

- - Anatomía
- - - Posición anatómica
- - - Conceptos clave: planimetría, ejes del cuerpo, simetría y epónimos
- - - Tipos constitucionales del cuerpo humano
- - - Clasificación de la anatomía
- - Sistemas y aparatos de la anatomía humana
- - - Sistema óseo y funciones
- - - Aparato respiratorio
- - - Sistema cardiovascular
- - - Aparato digestivo
- - - Aparato renal
- - - Sistema endocrino
- - - Sistema nervioso
- - - La piel

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

- - Miología
- - Tejidos Musculares: liso, esquelético y cardiaco

## Coordinador de Monitores de Ocio y Tiempo Libre + Salud Deportiva (Doble Titulación + 10 Créditos ECTS)

- - - Movimientos musculares
- - Características del tejido muscular
- - - Regeneración del tejido muscular
- - El Músculo Esquelético
- - - Clasificación de los músculos esqueléticos según: forma, acción y función
- - - Acción muscular sobre el esqueleto
- - Uniones musculares
- - Tono y fuerza muscular
- - - Tono muscular

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

- - Fundamentación teórica
- - Gasto calórico
- - Nutrientes en el deporte
- - - Hidratos de carbono
- - - Grasas
- - - Proteínas
- - - Agua y electrolitos
- - - Micronutrientes

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

- - Lesiones deportivas. Concepto
- - -Prevención de las lesiones deportivas
- - - Tratamiento de las lesiones deportivas
- - Lesiones en extremidades inferiores
- - - Lesiones en la pierna
- - - Lesiones en el pie
- - - Lesiones en el muslo
- - - Lesiones en la rodilla
- - Lesiones en extremidades superiores y tronco
- - - Lesiones en extremidad superior
- - - Lesiones en hombro
- - Lesiones en los niños

## Coordinador de Monitores de Ocio y Tiempo Libre + Salud Deportiva (Doble Titulación + 10 Créditos ECTS)

- - - Lesiones más frecuente en los niños/as
- - Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
- - - Tratamiento ortopédico de las lesiones
- - - Vendaje funcional y distintas aplicaciones deportivas
- - - Lesiones de la piel causadas por las prácticas deportivas
- - - Hidrología médica y terapias naturales complementarias

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL MASAJE

- - Introducción a la historia del masaje
- - - De Egipto al Islam
- - - Desde la Edad Media al Siglo XX
- - Introducción al masaje deportivo
- - - Técnicas de manipulación empleadas en la realización de masajes
- - Etapas para la aplicación de un masaje deportivo
- - - Claves para el masaje deportivo
- - Gimnasia para el masaje. Quiroginmasia
- - Efectos fisiológicos del masaje
- - - Estiramientos miofasciales en el deporte
- - Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje
- - - Indicaciones del masaje
- - - Contraindicaciones del masaje

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. TIPOS DE MASAJES

- - El masaje
- - - Masaje de calentamiento
- - - Masaje de intracompetición
- - - Masaje de restauración o postcompetición
- - - Masaje de entrenamiento o intersemana
- - - Masaje como parte de un programa de fisioterapia en las lesiones
- - Automasaje en el deportista
- - Masaje ruso
- - Reflexoterapia podal en el deportista
- - - Beneficios de la reflexiología podal

## Coordinador de Monitores de Ocio y Tiempo Libre + Salud Deportiva (Doble Titulación + 10 Créditos ECTS)

- - - Contraindicaciones de la reflexología podal
- - Drenaje linfático manual
- - - Técnicas básicas en el drenaje linfático
- - Crioterapia, criomasaaje y criocinética
- - - Efectos fisiológicos
- - - Indicaciones y contraindicaciones
- - - Formas de aplicación
- - Criomasaaje y Criocinética
- - - Aplicación de criomasaaje
- - - Indicaciones del criomasaaje
- - - Contraindicaciones del criomasaaje
- - - Criocinética
- - Shiatsu. Masaje japonés
- - - Beneficios del tratamiento con shiatsu

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. VENDAJES

- - Vendaje funcional
- - - Técnicas del vendaje funcional
- - - Indicaciones y contraindicaciones del vendaje funcional
- - - Propiedades del vendaje funcional
- - Tipos de vendajes funcionales
- - - Vendajes funcionales: hombro y codo
- - - Vendajes funcionales: muñeca
- - - Vendajes funcionales: tronco
- - - Vendajes funcionales: muslo y rodilla
- - - Vendajes funcionales tobillo y pie
- - Otros vendajes
- - - Vendajes neuromuscular
- - - Vendaje en el paciente con linfedema
- - - Vendaje en el paciente amputado

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLA

- - Anatomía y biomecánica de la rodilla

## Coordinador de Monitores de Ocio y Tiempo Libre + Salud Deportiva (Doble Titulación + 10 Créditos ECTS)

- - - Exploraciones físicas en la rodilla
- - Resonancia magnética de partes blandas de la rodilla
- - Lesiones en la rodilla
- - - Reumatismos de partes blandas en la rodilla
- - - Rehabilitación de lesiones de la rodilla
- - - Osteopatía
- - Electroestimulación en la articulación de la rodilla
- - Rehabilitación del miembro inferior en medio acuático

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- - Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y condición física
- - - Actividad física
- - - Ejercicio físico
- - - Condición física
- - Beneficios de la actividad física
- - - Componentes de la actividad física
- - Efectos de la actividad física y la alimentación
- - - Efectos sobre la obesidad
- - - Efectos sobre la diabetes
- - - Efectos sobre la hipertensión arterial
- - Cineantropometría
- - - La antropometría
- - Ayudas ergogénicas
- - - Características

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

- - Reanimación cardiopulmonar
- - Lesiones por frío y el calor (Congelación e Hipotermia)
- - - Congelación
- - - Hipotermia
- - Calambre, agotamiento y golpe de calor
- - - Calambres por el calor
- - - Agotamiento por el calor



## Coordinador de Monitores de Ocio y Tiempo Libre + Salud Deportiva (Doble Titulación + 10 Créditos ECTS)

· - - Golpe de calor

