



UNIVERSIDAD  
NEBRIJA



Formación  
Permanente del  
Profesorado .es

# PROGRAMA FORMATIVO

***Experto en Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical para Profesores de Secundaria Especialidad Educación Física (Curso Homologado para Oposiciones: Doble Titulación + 5 Créditos ECTS)***

Más información en: [www.formacionpermanentedelprofesorado.es](http://www.formacionpermanentedelprofesorado.es)

(+34) 958 050 202



Experto en Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical para Profesores de Secundaria Especialidad Educación Física (Curso Homologado para Oposiciones: Doble Titulación + 5 Créditos ECTS)

## Experto en Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical para Profesores de Secundaria Especialidad Educación Física (Curso Homologado para Oposiciones: Doble Titulación + 5 Créditos ECTS)

**Duración:** 325 horas

**Precio:** 360 € \*

**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.

## Experto en Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical para Profesores de Secundaria Especialidad Educación Física (Curso Homologado para Oposiciones: Doble Titulación + 5 Créditos ECTS)

### Descripción

Este Curso de Experto en Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical para Profesores de Secundaria Especialidad Educación Física (Curso Homologado para Oposiciones: Doble Titulación + 5 Créditos ECTS) ofrece una formación especializada para Profesores de Secundaria en Educación Física. En el ámbito de las actividades físicas deportivas es necesario saber y conocer los tipos y clases de instalaciones que ofrecen, así como sus aparatos, elementos, maquinarias y utensilios que se usan en ellas. Además de todo esto, es conveniente conocer el funcionamiento de nuestro cuerpo humano, para así entender cómo nos movemos, porqué nos movemos y qué mecanismos hacen que esto ocurra. Así, con el presente curso se pretende aportar los conocimientos necesarios para el acondicionamiento físico en grupo con soporte musical en clases de Educación Física.

### A quién va dirigido

El presente Curso de Experto en Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical para Profesores de Secundaria Especialidad Educación Física (Curso Homologado para Oposiciones: Doble Titulación + 5 Créditos ECTS) está dirigido a todos aquellos Profesores de Educación Física y, en general, cualquier Titulado Universitario interesado en desempeñar su labor profesional en el ámbito docente. Profesionales de la Educación interesados en una Formación de Calidad que les permita hacer frente a la realidad cambiante de las aulas y a las nuevas competencias que se requieren para el ejercicio de su profesión. También para aquellas personas que quieran conseguir una TITULACIÓN UNIVERSITARIA HOMOLOGADA.

### Salidas laborales

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

## Experto en Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical para Profesores de Secundaria Especialidad Educación Física (Curso Homologado para Oposiciones: Doble Titulación + 5 Créditos ECTS)

### Objetivos

- 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 de los alumnos.
- Saber los reglamentos básicos de los diferentes deportes.
- Analizar los movimientos básicos del aparato locomotor desde el punto de vista biomecánico y su implicación para la ejecución de ejercicios físicos.
- Deducir los factores psicosociológicos que pueden incidir en la dinámica relacional y en la atención al usuario.
- Aplicar técnicas de supervisión y mantenimiento de las instalaciones y recursos materiales característicos de las SEPs, para asegurar su adecuación y seguridad en el desarrollo de las distintas actividades de entrenamiento.
- Dirigir actividades de Fitness colectivo con soporte musical aplicando las estrategias metodológicas más adecuadas.
- Evaluar Programas de Fitness colectivo con soporte musical, tanto en sus distintas etapas (ciclos) como en su completo desarrollo, en lo relativo a, la calidad del servicio y el grado de satisfacción de los usuarios/clientes por la evolución de su condición física y técnica.

### Para que te prepara

El presente Curso de Experto en Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical para Profesores de Secundaria Especialidad Educación Física (Curso Homologado para Oposiciones: Doble Titulación + 5 Créditos ECTS) dotará al alumno de los conocimientos necesarios para desarrollar las funciones propias de un Profesor de Educación Física respecto al acondicionamiento físico en grupo con soporte musical. El presente Curso Entrenador Deportivo está Acreditado por la UNIVERSIDAD ANTONIO DE NEBRIJA con 5 Créditos Universitarios Europeos (ECTS), siendo baremable en bolsa de trabajo y concurso-oposición de la Administración Pública (Curso homologado para oposiciones del Ministerio de Educación, apartado 2.5, Real Decreto 276/2007).

**Experto en Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical para Profesores de Secundaria Especialidad Educación Física (Curso Homologado para Oposiciones: Doble Titulación + 5 Créditos ECTS)**

## Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Experto en Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical para Profesores de Secundaria Especialidad Educación Física con 200 horas expedida por Euroinnova Business School y Avalada por la Escuela Superior de Cualificaciones Profesionales - Titulación Universitaria en Entrenador Deportivo 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 5 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

## Experto en Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical para Profesores de Secundaria Especialidad Educación Física (Curso Homologado para Oposiciones: Doble Titulación + 5 Créditos ECTS)

### 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 'Entrenador Deportivo'
- Manual teórico 'Dirección y Dinamización de Actividades de Fitness Colectivo con S

## 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)





## Experto en Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical para Profesores de Secundaria Especialidad Educación Física (Curso Homologado para Oposiciones: Doble Titulación + 5 Créditos ECTS)

### *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.euoinnova.edu.es>

## *Programa formativo*

### **MÓDULO 1. ENTRENADOR DEPORTIVO**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE**

- - Conceptos generales
- - Logro y mantenimiento de la salud

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA**

- - Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
- - El sistema muscular
- - Articulaciones y movimiento
- - Los tendones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA**

- - Fisiología muscular y sistemas energéticos
- - Fisiología cardio-circulatoria
- - Fisiología respiratoria
- - El sistema nervioso

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS**

- - Resistencia
- - Fuerza
- - Velocidad
- - Flexibilidad

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR EL DESARROLLO**

- - El esquema corporal
- - El proceso de lateralización
- - Coordinación
- - Equilibrio
- - Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
- - Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO**

## Experto en Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical para Profesores de Secundaria Especialidad Educación Física (Curso Homologado para Oposiciones: Doble Titulación + 5 Créditos ECTS)

- - El entrenamiento y sus tipos
- - El desentrenamiento
- - Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
- - Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
- - Factores que intervienen en el entrenamiento físico

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMA Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

- - Programación del proceso de entrenamiento
- - Planificación del entrenamiento
- - Sesión de entrenamiento
- - Características de un buen entrenador

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. INICIACIÓN DEPORTE

- - Deportes individuales
- - Deportes colectivos
- - Técnicas en el deporte colectivo. El juego y el deporte
- - Tipos de juegos
- - El juego como método de enseñanza
- - Iniciación deportiva
- - Tipos de juegos para la iniciación deportiva
- - Juegos de iniciación para deportes de equipo

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

- - Atletismo
- - Natación
- - Bádminton
- - Judo
- - Tenis
- - Gimnasia rítmica
- - Gimnasia artística
- - Aeróbic
- - Voleibol

## Experto en Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical para Profesores de Secundaria Especialidad Educación Física (Curso Homologado para Oposiciones: Doble Titulación + 5 Créditos ECTS)

- - Baloncesto
- - Fútbol
- - Balonmano

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL USO DE MATE INSTALACIONES DEPORTIVAS

- - Normas elementales de seguridad e higiene en la utilización del material e instala
- - Mantenimiento para la seguridad e higiene de las diferentes instalaciones
- - La legislación relacionada con las instalaciones deportivas

### UNIDAD DIDÁCTICA 11. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- - Introducción a las lesiones deportivas
- - Definición
- - La prevención
- - Tratamiento
- - Lesiones deportivas frecuentes
- - ¿Qué debes hacer si te lesiones durante la realización del ejercicio físico?
- - ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
- - Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
- - Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

### UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

- - Introducción a los primeros auxilios
- - Ahogamientos
- - Pérdida de conciencia
- - Crisis cardíacas
- - Crisis convulsivas
- - Hemorragias
- - Heridas
- - Las fracturas y luxaciones

### UNIDAD DIDÁCTICA 13. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE

- - Ética profesional
- - Claves para el éxito

## Experto en Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical para Profesores de Secundaria Especialidad Educación Física (Curso Homologado para Oposiciones: Doble Titulación + 5 Créditos ECTS)

### **MÓDULO 2. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE ACTIVIDAD DE FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. INSTALACIONES, APARATOS Y ELEMENTOS PROPIOS DEL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL. MANTENIMIENTO PREVENTIVO Y OPERATIVO**

- - Características de las salas de Fitness colectivo con soporte musical
- - Medias de seguridad básicas para el uso sin riesgos de los espacios estructura material auxiliar
- - Accesibilidad a los espacios y materiales de personas con alguna limitación de autonomía personal
- - Inventario actualizado de materiales auxiliares
- - Calendario de mantenimiento de las estructuras y materiales auxiliares
- - Peso libre: barras, discos y mancuernas
- - Gomas elásticas, Step, colchonetas y otros
- - Bicicletas indoor, elípticas y otros
- - Proceso de mantenimiento preventivo, operativo y correctivo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. BIOMECÁNICA APLICADA A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS**

- - Principios básicos de la biomecánica del movimiento
- - Componentes de la Biomecánica
- - Los reflejos miotáticos-propioceptivos
- - Análisis de los movimientos
- - Biomecánica básica de los ejercicios con cargas externas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA APLICADAS AL OCIO Y A LAS ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

- - Desarrollo evolutivo
- - Sociología del ocio, y la actividad físico deportiva

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DE INSTRUCCIÓN EN EL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL**

- - Proceso de instrucción-enseñanza en las actividades rítmicas
- - Estrategias de motivación hacia la ejecución
- - Técnicas de enseñanza
- - Sistemática de ejecución, estructura, variantes y errores de ejecución
- - Metodología específica de aprendizaje de secuencias-composiciones coreográficas

## Experto en Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical para Profesores de Secundaria Especialidad Educación Física (Curso Homologado para Oposiciones: Doble Titulación + 5 Créditos ECTS)

- - Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación de progr  
entrenamiento en Fitness colectivo con soporte musical

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. MEDIDAS COMPLEMENTARIAS AL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- - Ayudas psicológicas
- - Ayudas ergogénicas: complementos dietéticos
- - Ayudas fisiológicas
- - Composición corporal, balance energético y control de peso
- - Técnicas recuperadoras

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. COLECTIVOS CON NECESIDADES ESPECIALES EN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

- - Discapacidad
- - Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situacione  
limitación en la autonomía funcional
- - Organización y adaptación de recursos

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. SEGURIDAD Y PREVENCIÓN EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

- - Medidas de prevención de riesgos, de protección medioambiental y de segurid.  
salud laboral en instalaciones deportivas