



UNIVERSIDAD  
NEBRIJA



Formación  
Permanente del  
Profesorado.  
.es

# PROGRAMA FORMATIVO

***Curso de Iniciación al Deporte + Salud  
Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos  
ECTS)***



## Curso de Iniciación al Deporte + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

**Duración:** 425 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.

## Descripción

Si le interesa el mundo del deporte y la actividad física y quiere iniciarse en él este es su momento, con el Curso de Iniciación al Deporte + Salud Deportiva (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS) adquirirá los conocimientos necesarios para aprender a desenvolverse en este ámbito. 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. Hoy en día la importancia de deporte en nuestras vidas es esencial, las personas le han dado un rol muy importante sin tener en cuenta la actividad que se realice, ya sea en gimnasios, atletismo, deportes como fútbol o baloncesto etc. Con la realización de este Curso de Iniciación al Deporte + Salud Deportiva conocerá, entre otras cosas, los diferentes tipos de deporte, habilidades deportivas o metodologías para la enseñanza deportiva.

## A quién va dirigido

El Curso de Iniciación al Deporte + Salud Deportiva está dirigido a todas aquellas personas que quieran iniciarse en esta ciencia o cualquier profesional dedicado a la actividad física y el deporte que deseen adquirir conocimientos sobre las actividades a realizar en la iniciación al deporte, así como a aquellos profesionales que deseen conocer a fondo el concepto de salud deportiva.

## Salidas laborales

Salud Deportiva / Deportes / Actividad física / Docencia / Gimnasios / Entrenamiento deportivo / Monitor.

## 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.
- Conocer el concepto y clasificación del deporte.
- Adquirir los contenidos técnico-tácticos en la iniciación deportiva escolar.
- Aprender los diferentes modelos en la iniciación deportiva.

## Para que te prepara

El presente Curso de Iniciación al Deporte + 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. Este Curso de Iniciación al Deporte + Salud Deportiva le prepara para conocer los aspectos fundamentales que engloba la iniciación al deporte, teniendo una visión amplia de las diferentes formas y modelos de actuación en esta etapa deportiva. Además con este Curso de Iniciación al Deporte será capaz de planificar actividades deportivas y plantear actividades alternativas de la iniciación deportiva.

## Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Curso de Iniciación al Deporte expedida por Euroinnova Business School y Avalada por la Escuela Superior de Cualificaciones Profesionales - 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 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

### 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. 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**

-



## 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.euroinova.edu.es>

## Programa formativo

### MÓDULO 1. INICIACIÓN AL DEPORTE

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL ORIGEN DEL DEPORTE COMO CONDICIONANTE DE SU NATURALEZA EDUCATIVA

- - Introducción
- - Glosario
- - Los valores en la génesis del deporte: del agón griego al sport inglés
  - - - El agón griego
  - - - El sport inglés
  - - - Diferencias entre el agón y el sport
- - El deporte como fenómeno de masas
  - - - El deporte en los medios de comunicación de masas
  - - - La dimensión económica del deporte
  - - - Aspectos políticos asociados al deporte
- - Perspectivas sociológicas del deporte
  - - - La perspectiva sociológica dominante: deporte moderno y sociedad industrial
  - - - Otras perspectivas sociológicas
- - El deporte en su dimensión educativa como motivo de controversia
  - - - Consideración actual de los valores del deporte
  - - - El deporte educativo
- - Estructura social del deporte en la actualidad
- - El caso español

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONCEPTO Y CLASIFICACION DEL DEPORTE

- - Introducción
- - Glosario
- - Aproximación al concepto de deporte
  - - - El deporte como categoría del juego
  - - - Rasgos esenciales de la naturaleza externa de la actividad deportiva
- - Clasificación de los juegos deportivos
  - - - Clasificaciones conceptuales del deporte
- - Especial consideración de las clasificaciones pedagógicas del deporte

## Curso de Iniciación al Deporte + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

- - - La experiencia vivida
- - - Tipología del deporte
- - - Clasificación basada en los niveles de dificultad
- - - Clasificación basada en la comunicación entre el individuo y el entorno
- - - Clasificación basada en la estructura de los deportes
- - - Ampliación de la clasificación de Parlebas por Hernández Moreno y Blázquez
- - - Clasificación basada en el tipo de habilidades
- - El factor comprensivo como criterio esencial para una clasificación de los juegos deportivos
  - - - Juegos de blanco y diana
  - - - Juegos de muro
  - - - Juegos de cancha dividida
  - - - Juegos de campo y bate
  - - - Los juegos de invasión
- - La iniciación deportiva escolar: marco conceptual

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. DEPORTE Y CURRÍCULO DE EDUCACION FISICA

- - Introducción
- - Glosario
- - Reforma educativa y concepción constructivista de la enseñanza y del aprendizaje
- - Objetivos y contenidos de iniciación deportiva en el currículo de educación física
  - - - La iniciación deportiva en el currículo de Educación Física: aspectos a considerar
  - - - Objetivos de Educación Física e iniciación deportiva
  - - - Contenidos de iniciación deportiva en la Educación Física de Primaria

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. LOS CONTENIDOS TECNICO-TACTICOS EN LA INICIACION DEPORTIVA ESCOLAR

- - Introducción
- - Glosario
- - La táctica en la iniciación deportiva
  - - - Principios tácticos de la práctica deportiva y elementos principales
  - - - El comportamiento inicial del alumnado en la práctica deportiva
  - - - Posibilidades tácticas básicas del jugador o de la jugadora en posesión del balón
  - - - Posibilidades tácticas básicas del jugador o de la jugadora atacante que no poseen el balón

## Curso de Iniciación al Deporte + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

- - - Posibilidades tácticas básicas del jugador o de la jugadora que defiende
- - - La continuidad del juego: percibir, actuar, los apoyos y las ayudas
- - La técnica en la iniciación deportiva
- - - La técnica y la habilidad específica
- - - La habilidad específica en los deportes psicomotores y sociomotores
- - - La habilidad específica: dificultad, clasificaciones y aprendizaje

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA INICIACION DEPORTIVA EN EL CONTEXTO ESCOLAR: PRINCIPIOS PARA LA PLANIFICACION Y LA ACCION DOCENTE

- - Introducción
- - Glosario
- - La metodología tradicional de la enseñanza deportiva
- - Insuficiencias del modelo técnico y planteamientos alternativos de iniciación de
- - - Insuficiencias del modelo técnico
- - - Planteamientos alternativos de iniciación deportiva
- - Un planteamiento constructivista para la iniciación deportiva escolar
- - - Características básicas del modelo constructivista para la iniciación deportiva
- - - El modelo constructivista "horizontal" de iniciación deportiva
- - - El modelo constructivista "vertical" de iniciación deportiva

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. INICIACION A LOS DEPORTES DE INVASION

- - Introducción
- - Glosario
- - Consideraciones previas al desarrollo de las unidades didácticas
- - - Consideraciones al qué enseñar
- - - Consideraciones al para qué enseñar
- - - Consideraciones al cómo enseñar
- - - Consideraciones sobre la evaluación en las unidades didácticas
- - Desarrollo de la unidad didáctica: "Conozco y practico juegos deportivos de inv
- - Desarrollo de la unidad didáctica: "Aprendo a jugar a balonmano"
- - EDITORIAL ACADÉMICA Y TÉCNICA: Índice de libro Iniciación deportiva de C O. R.. De la Torre, E.. Velázquez, R. publicado por Editorial Síntesis

## 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 cardíaco
- - - 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
- - - 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



## Curso de Iniciación al Deporte + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

- - - 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
- - - Contraindicaciones de la reflexiología podal
- - Drenaje linfático manual
- - - Técnicas básicas en el drenaje linfático
- - Crioterapia, criomasaje y criocinética
- - - Efectos fisiológicos
- - - Indicaciones y contraindicaciones
- - - Formas de aplicación
- - Criomasaje y Criocinética
- - - Aplicación de criomasaje
- - - Indicaciones del criomasaje
- - - Contraindicaciones del criomasaje
- - - 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
- - - 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

## Curso de Iniciación al Deporte + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

- - 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
- - - Golpe de calor