



NFC | NEBRIJA  
FORMACIÓN  
CONTINUA



# PROGRAMA FORMATIVO

***Monitor Deportivo (Titulación Universitaria  
con 5 Créditos ECTS)***



## Monitor Deportivo (Titulación Universitaria con 5 Créditos ECTS)

**Duración:** 125 horas

**Precio:** 199 € \*

**Modalidad:** Online

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

NFC | NEBRIJA  
FORMACIÓN  
CONTINUA

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

El monitor deportivo es el/la profesional que se ocupa del desarrollo inicial de las capacidades físicas de las personas y del seguimiento directo de la práctica deportiva de los entrenamientos. Así, con el presente curso se pretende aportar los conocimientos necesarios para poder enseñar al alumnado diferentes habilidades y técnicas deportivas cumpliendo con las normas establecidas de salud e higiene.

## A quién va dirigido

Este curso está dirigido a todos los profesionales que quieran ampliar y/o actualizar sus conocimientos sobre las competencias y funciones del monitor deportivo. Además, también está dirigido a todas aquellas personas que quieran adquirir este tipo de formación para aplicarla en su vida personal o como medio para introducirse en este sector laboral.

## Salidas laborales

Monitor deportivo, entrenador deportivo, entrenador personal.

## Objetivos

- Describir el concepto de monitor, y las cualidades, habilidades y actitudes que debe tener.
- Desarrollar la anatomía implicada en la actividad física.
- Conocer las cualidades físicas básicas que todo deportista debe desarrollar.
- Aprender el proceso a seguir para la programación y organización de las sesiones de entrenamiento.
- Introducir la reglamentación y las normas de juego básicas de cada deporte.
- Enumerar las lesiones deportivas que pueden aparecer en este contexto y sus medidas de prevención y tratamiento correspondientes.
- Adquirir las nociones básicas de primeros auxilios que debe conocer un monitor deportivo.

## Para que te prepara

Un monitor deportivo debe contribuir al desarrollo integral de sus alumnos a través de la actividad física y el deporte, desarrollando en ellos las aptitudes y capacidades físicas necesarias. Este curso te prepara organizar, programar y controlar la práctica deportiva a través de entrenamientos y sesiones de trabajo para poner en práctica las actividades físicas deportivas.

## Titulación

Titulación Universitaria en Monitor Deportivo con 5 Créditos Universitarios ECTS. Formación Continua baremable en bolsas de trabajo y concursos oposición de la Administración Pública.

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

- Manual teórico 'Monitor Deportivo'



## *Profesorado y servicio de tutorías*

Nuestro centro tiene su sede en el "Centro de Empresas Granada", un moderno complejo empresarial situado en uno de los centros de negocios con mayor proyección de Andalucía Oriental. 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.



## 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.

## Bolsa de empleo

El alumno tendrá la posibilidad de incluir su currículum en nuestra bolsa de empleo y prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por más de 2000 empresas y organismos públicos colaboradores, en todo el territorio nacional.

## Club de alumnos

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.

## 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:

<http://campusvirtual.euroinnova.edu.es/login/index.php>

## Programa formativo

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL MONITOR

- - Definición de monitor
- - - Factores y ámbito de actuación de un monitor
- - Funciones del monitor
- - Estilos del monitor deportivo
- - - Estilos según la finalidad
- - Tipos de actividades
- - - Criterios para la organización de las actividades

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. CUALIDADES Y CARACTERÍSTICAS DEL MONITOR

- - Cualidades físicas básicas que debe poseer y desarrollar el monitor
- - - Resistencia
- - - Fuerza
- - - Flexibilidad
- - - Velocidad
- - Las cualidades psicomotrices
- - Habilidades sociales del monitor
- - - La asertividad
- - - La Inteligencia emocional
- - - Autoconcepto y autoestima
- - - La empatía
- - Actitudes desarrolladas por el monitor

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

- - Introducción a la anatomía
- - Sistema óseo
- - - Fisiología
- - - División del esqueleto
- - - Desarrollo óseo
- - - Sistema óseo: composición
- - - Articulaciones y movimiento

## Monitor Deportivo (Titulación Universitaria con 5 Créditos ECTS)

- - Sistema muscular
- - - Tejido muscular
- - - Clasificación muscular
- - - Ligamentos
- - - Musculatura dorsal
- - - Tendones
- - Sistema nervioso
- - Sistema linfático

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

- - El ejercicio físico
- - - Clasificación
- - - Efectos fisiológicos del ejercicio físico
- - - Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
- - - Fases del ejercicio
- - Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
- - - Adaptaciones metabólicas
- - - Adaptaciones circulatorias
- - - Adaptaciones cardíacas
- - - Adaptaciones respiratorias
- - - Adaptaciones de la sangre
- - - Adaptaciones del medio interno
- - Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
- - - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
- - - La fatiga

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

- - Introducción a las cualidades físicas básicas
- - Resistencia
- - - Factores que influyen en el desarrollo de la resistencia
- - - Desarrollo y evolución de la resistencia
- - Fuerza
- - - Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza

## Monitor Deportivo (Titulación Universitaria con 5 Créditos ECTS)

- - - Desarrollo y evolución de la fuerza
- - Velocidad
- - - Factores que influyen en la velocidad
- - - Desarrollo y evolución de la velocidad
- - Flexibilidad
- - - Factores que influyen en la flexibilidad

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR EL DESARROLLO

- - Introducción a las cualidades psicomotrices
- - El esquema corporal
  - - - Elaboración del esquema corporal
  - - - Organización del esquema corporal
- - El proceso de lateralización
- - Coordinación
  - - - Tipos de coordinación
  - - - Factores condicionantes de la coordinación
  - - - La evolución de la coordinación
  - - - Orientaciones educativas para el desarrollo de la coordinación
- - Equilibrio
  - - - Tipos de equilibrio
  - - - Factores condicionantes del equilibrio
  - - - Evolución del equilibrio
  - - - Orientaciones educativas para el equilibrio
- - Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
- - Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

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

- - Programación del proceso de entrenamiento
- - Planificación del entrenamiento
- - Sesión de entrenamiento
  - - - Fases de una sesión de entrenamiento
  - - - Objetivos de la sesión de entrenamiento

## Monitor Deportivo (Titulación Universitaria con 5 Créditos ECTS)

- Tipos de sesiones de entrenamiento
- Características de un buen entrenador

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICAS DE DESARROLLO DE ACTIVIDADES DEPORTIVA

- Técnica y táctica de los deportes
- La técnica
- La táctica
- Reglas de juego
- Didáctica de la iniciación deportiva
- Modelos de iniciación deportiva
- Fases de la iniciación deportiva
- Tipos de juegos para la iniciación deportiva
- Juegos de iniciación para deportes de equipo
- Juegos aplicados a la educación física
- Tipos de juegos aplicados a la educación física
- Aprendizaje y desarrollo motor
- Características del aprendizaje motor
- Principales modelos explicativos del aprendizaje motor
- Factores que intervienen en el aprendizaje motor
- Desarrollo motor
- Test y baterías de evaluación

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS DE DESARROLLO FÍSICO INTEGRAL

- La actividad física y el deporte a desarrollar
- Métodos y técnicas didácticas aplicadas a la educación física. Juegos aplicados a la educación física
- Métodos de enseñanza en educación física
- Técnicas de enseñanza en educación física
- Reglamentación y normas de juego básicas en cada deporte
- Aeróbic
- Fútbol
- Natación
- Baloncesto

## Monitor Deportivo (Titulación Universitaria con 5 Créditos ECTS)

- - - Tenis
- - - Atletismo
- - - Artes marciales: Judo
- - - Voleibol
- - - Balonmano
- - - Bádminton

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- - Introducción a las lesiones deportivas
- - Definición
- - La prevención
- - Tratamiento
- - Lesiones deportivas frecuentes
  - - - Lesiones musculares
  - - - Lesiones en los tendones
  - - - Lesiones articulares
  - - - Lesiones óseas
- - ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
- - ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
- - Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

### UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS

- - Introducción a los primeros auxilios
  - - - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
  - - - La respiración
  - - - El pulso
- - Actuaciones en primeros auxilios
  - - - Ahogamiento
  - - - Las pérdidas de consciencia
  - - - Las crisis cardíacas
  - - - Hemorragias
  - - - Las heridas
  - - - Las fracturas y luxaciones



## Monitor Deportivo (Titulación Universitaria con 5 Créditos ECTS)

- - - Las quemaduras
- - Normas generales para la realización de vendajes
- - Maniobras de resucitación cardiopulmonar
- - - Ventilación manual
- - - Masaje cardíaco externo

