



UNIVERSIDAD
NEBRIJA



PROGRAMA FORMATIVO



Formación
Permanente del
Profesorado .es

***Master de Monitor Deportivo y Actividad
Físico-Deportiva + Titulación Universitaria***



Master de Monitor Deportivo y Actividad Físico-Deportiva + Titulación Universitaria

Duración: 1.500 horas

Precio: 1.695 € *

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

En un panorama donde la actividad física cobra creciente relevancia para la salud y el bienestar, surge la necesidad de profesionales capacitados que guíen e inspiren un estilo de vida activo. Nuestro Master de Monitor Deportivo y Actividad Físico-Deportiva provee una educación integral, cubriendo desde la teoría del entrenamiento táctico hasta aspectos críticos de la nutrición y salud deportiva, enfocándonos en la importancia de la condición física y su valoración mediante pruebas especializadas.

Este programa, eminentemente online, combina conocimientos avanzados en la planificación y ejecución de programas deportivos, interpretación de datos para la mejora del rendimiento y adopción de estrategias nutricionales adaptadas a cada deportista. Se ha diseñado para dotar al estudiante de una visión completa de la monitorización deportiva, tanto en el ámbito de la competición como en el del entrenamiento personalizado.

Selecciónanos por nuestra metodología innovadora y nuestra constante actualización en tendencias deportivas, todo enfocado en maximizar tu potencial como mentor deportivo y tu comprensión de la salud física integral. Este Master es el trampolín para forjar tu carrera y fomentar la actividad deportiva eficiente y segura.

A quién va dirigido

Dirigido a profesionales del deporte, el Master de Monitor Deportivo y Actividad Físico-Deportiva es ideal para entrenadores, profesores de educación física y monitores interesados en profundizar en valoración de la condición física y nutrición deportiva. Incluye formación en tests y cuestionarios motivacionales, análisis de datos biológicos, tácticas deportivas y promoción de la salud en el ámbito deportivo. Apto para quienes buscan excelencia y actualización profesional.

Salidas laborales

Master de Monitor Deportivo y Actividad Físico-Deportiva + Titulación Universitaria

Tras completar el Máster de Monitor Deportivo y Actividad Físico-Deportiva, podrás desempeñarte como entrenador personal, especializándote en valoración física y planificación de entrenamiento táctico. Serás apto para implementar programas de nutrición deportiva y promover la salud en centros deportivos o equipamientos privados. Además, tu preparación en tests y valoraciones te permitirá acceder a puestos en investigación y desarrollo de la condición física y motivacional. Estarás capacitado para guiar a deportistas en su rendimiento y bienestar integral.

Objetivos

- Dominar la función de monitor deportivo.
- Aplicar test para evaluar la condición física.
- Analizar datos de pruebas físicas.
- Implementar estrategias tácticas deportivas.
- Comprender la nutrición en el deporte.
- Gestionar dietas para atletas.
- Promover la salud en el deporte.

Para que te prepara

Este Master de Monitor Deportivo y Actividad Físico-Deportiva te prepara para liderar y dirigir sesiones deportivas, aplicando tests y cuestionarios para valorar la condición física y motivacional de los atletas. Dominarás el tratamiento de datos obtenidos de pruebas de rendimiento para mejorar la preparación táctica y estratégica en el deporte. Además, el curso te provee de conocimientos profundos en nutrición deportiva, desde el estudio de nutrientes hasta la alimentación específica para deportistas, así como aspectos claves de la salud deportiva para promover un estilo de vida activo y saludable.

Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Master de Monitor Deportivo y Actividad Físico-Deportiva con 1500 horas expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y reconocido con la excelencia académica en educación online por QS World University Rankings - Titulación Universitaria en Monitor Deportivo con 5 Créditos Universitarios ECTS con 125 horas.

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. 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 'Nutrición Deportiva'
- Manual teórico 'Aplicación de Tests, Pruebas y Cuestionarios para la Valoración de I
- Manual teórico 'Tratamiento de Datos de una Batería de Test, Pruebas y Cuestionario
- Manual teórico 'Salud Deportiva'
- Manual teórico 'Monitor Deportivo'
- Manual teórico 'Necesidades Nutricionales y Estudio de los Nutrientes'

- Manual teórico 'Estudio de los Alimentos'



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



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

PARTE 1. MONITOR DEPORTIVO

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 FÍS

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

- - - Articulaciones y movimiento
- - 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
- - - 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 ALCANZA 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
- - - 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 aplicado 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

- - - 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

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

PARTE 2. APLICACIÓN DE TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS PARA LA VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

- - Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal
- - Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos tests

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERSONALIDAD, MOTIVACIONES E INTERESES EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

- - Fundamentos y valoración en el ámbito del Fitness
- - Bases de la personalidad
- - Expectativas de beneficios en la práctica de actividades físicas
- - Efectos psicológicos del Fitness sobre la salud
- - Efectos sociales
- - Desarrollo de capacidades psicosociales a través del Fitness
- - Habilidades psicológicas susceptibles de desarrollo en el ámbito del Fitness
- - Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación
- - Características psicoafectivas de personas pertenecientes a colectivos especiales
- - Importancia del técnico especialista en actividad física para el bienestar social

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRINCIPIOS GENERALES DE LOS TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

- - Conceptos de medida y evaluación
- - Necesidad de evaluar la aptitud física
- - Ámbitos de la evaluación de la aptitud física
- - Dificultades para evaluar la aptitud física
- - Requisitos de los tests de la evaluación de la condición física
- - Los tests, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género

UNIDAD DIDÁCTICA 4. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ÁMBITO DEL FITN

- - Biotipología: clasificaciones
- - Antropometría y cineantropometría
- - Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas
- - Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal: Cor corporal y actividad física
- - Modelos de composición corporal
- - Composición corporal y salud
- - Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRUEBAS BIOLÓGICO-FUNCIONALES EN EL ÁMBITO DEL F

- - Fundamentos biológicos
- - Recomendaciones de uso de pruebas biológico funcionales en el ámbito del Fi
- - Evaluación de la resistencia aeróbica
- - Evaluación de la capacidad y la potencia anaeróbica
- - Evaluación de la velocidad
- - Evaluación de la Fuerza
- - Evaluación de la movilidad articular
- - Evaluación de la elasticidad muscular

**UNIDAD DIDÁCTICA 6. TESTS DE CAMPO PARA VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA
ÁMBITO DEL FITNESS**

- - Fundamentos biológicos
- - Recomendaciones de uso de test de campo en el ámbito del Fitness
- - Tests de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica
- - Tests de campo para la determinación de la Fuerza Resistencia
- - Tests de campo para la determinación de la Flexibilidad - Elasticidad Muscular
- - Análisis y comprobación de los resultados

UNIDAD DIDÁCTICA 7. VALORACIÓN POSTURAL EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

- - Fundamentos anatómicos: relaciones segmentarias
- - Alteraciones posturales más frecuentes
- - Pruebas de análisis postural en el ámbito del Fitness
- - Análisis y comprobación de los resultados

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA ENTREVISTA PERSONAL EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

- - Cuestionarios de entrevista para la valoración inicial en Fitness
- - Historial del cliente/usuario - Integración de datos anteriores
- - Dinámica relacional entrevistador- entrevistado: Técnicas de entrevista personal
- - Análisis de datos obtenidos
- - La observación como técnica básica de evaluación
- - Normativa vigente de protección de datos
- - Criterios deontológicos profesionales de confidencialidad

PARTE 3. TRATAMIENTO DE DATOS DE UNA BATERÍA DE TEST, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNCIONES ORGÁNICAS Y FATIGA FÍSICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

- - Aparato locomotor: el sistema óseo; el sistema muscular; el sistema articular
- - Aparato respiratorio
- - Aparato circulatorio: el corazón; la circulación; la sangre
- - Sistema nervioso
- - Metabolismo energético
- - Concepto de fatiga
- - Clasificaciones de la fatiga
- - Lugares de aparición de la fatiga
- - Mecanismos de la fatiga
- - Percepción de la fatiga/percepción de la recuperación
- - Síndrome de sobreentrenamiento: diagnóstico, prevención y tratamiento
- - Bases biológicas de la recuperación
- - Medios y métodos de recuperación
- - El equilibrio hídrico
- - Suplementos y fármacos
- - Termorregulación y ejercicio físico
- - Diferencias de género
- - El equilibrio hídrico: rehidratación y ejercicio físico

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

- - Aplicación del análisis de datos

- - Modelos de análisis
- - La interpretación de datos obtenidos en los distintos test, pruebas y cuestionarios
- - Análisis diagnóstico para la elaboración de programas de entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TRATAMIENTO Y REGISTRO DE RESULTADOS EN LA APLICACIÓN DE TEST, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

- - Estadística aplicada a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness
- - Recursos informáticos aplicados a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness
- - Integración y tratamiento de la información obtenida

PARTE 4. ENTRENAMIENTO TÁCTICO EN EL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA TOMA DE DECISIONES DESDE LA PERSPECTIVA DE LA PSICOLOGÍA COGNITIVA

- - Aportaciones de la psicología cognitiva al estudio de la toma de decisiones en el deporte
- - - Estudio de la toma de decisiones bajo parámetros visuales y temporales
- - - Estudio de la toma de decisiones bajo parámetros relacionados con la memoria y el procesamiento de la información
- - La pericia cognitiva en el deporte: conocimiento y toma de decisiones
- - - El conocimiento en el dominio del deporte
- - - La toma de decisiones como habilidad cognitiva.
- - - Relaciones entre elementos cognitivos y rendimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA TOMA DE DECISIONES EN EL DEPORTE BAJO LA PERSPECTIVA DEL SISTEMA INDIVIDUO-ENTORNO

- - Acoplamiento percepción-acción
- - Orientación visual de la locomoción
- - - Affordances. Posibilidades de acción
- - Autoorganización de la acción
- - Intencionalidad y comportamiento deportivo
- - La dinámica ecológica del comportamiento deportivo
- - Implicaciones para la organización de la práctica deportiva
- - Conclusión

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES NEUROCIÉNTÍFICAS DE LA TOMA DE DECISIONES EN EL DEPORTE

- - Vicisitudes de la toma de decisiones

- - La arquitectura teórica sobre la toma de decisiones
- - El concepto de toma de decisiones: de la Economía a las neurociencias
- - Toma de decisiones en el contexto deportivo: del entrenador al penalti
- - Anticipación, pericia motora y toma de decisiones
- - Implicaciones prácticas para la optimización de la toma de decisiones en el de

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ENFOQUES POSTCOGNITIVOS Y PERICIA EN EL DEPORTE

- - Recuperando el cuerpo y lo sensoriomotor
- - El movimiento como el motor del comportamiento 814.3. El deportista situado y relaciones
- - Ecología de la acción
- - La pericia en el deporte en la era postcognitiva
- - A modo de conclusión

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MÉTODOS E INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN DEL CONOCIMIENTO EN LA TOMA DE DECISIONES

- - Instrumentos para la medida del conocimiento
- - - Cuestionarios
- - - Protocolos verbales
- - Instrumentos para la observación de la acción de juego
- - - Instrumentos de evaluación de la toma de decisiones
- - - Instrumentos para evaluar la ejecución-rendimiento
- - - Instrumentos de análisis notacional y su relación con la toma de decisiones

UNIDAD DIDÁCTICA 6. MÉTODOS E INSTRUMENTOS PARA EVALUAR EL COMPORTAMIENTO TÁCTICO-DECISIONAL DESDE LA DINÁMICA ECOLÓGICA

- - Los procedimientos para la obtención de coordenadas de posición
- - - Recolección de imágenes y utilización del software TACTO
- - - Reconstrucción 2D de las trayectorias de los jugadores a través de la transformación lineal directa
- - - Filtrado de coordenadas de posición
- - - Control de la precisión y fiabilidad de la instrumentación
- - Las coordenadas de posición para las variables ecofísicas
- - Estructura y dinámica de la conducta táctica o de decisión
- - El surgimiento de un comportamiento de toma de decisión en diferentes niveles de análisis
- - - Nivel diádico

- - - Nivel grupal
- - - Nivel colectivo
- - Conclusiones

UNIDAD DIDÁCTICA 7. APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DECISIONAL EN TIEMPO REAL DE JUEGO, PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO TÁCTICO INDIVIDUAL

- - Antecedentes de los programas de supervisión reflexiva
- - Programas de entrenamiento decisional con deportistas en categorías de formación
- - Herramientas cognitivas para la optimización de la toma de decisiones
- - - Vídeo-feedback
- - - Cuestionamiento
- - Aplicación en tiempo real de juego de un programa de entrenamiento decisional
- - - Objetivos del programa de intervención
- - - Condiciones de aplicación del programa
- - - Fases a seguir durante la sesión de entrenamiento decisional
- - Principales resultados y orientaciones para la aplicación del entrenamiento decisional

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LOS PROCESOS COGNITIVOS Y EMOCIONALES EN EL DEPORTE. APLICACIONES PARA LA MEJORA DE LA TOMA DE DECISIONES DE LOS DEPORTISTAS

- - Relación entre factores cognitivos y emocionales en el deporte
- - Estrategias de intervención para el desarrollo emocional y cognitivo en el entorno deportivo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. DESARROLLO DE LOS PROCESOS COGNITIVOS Y DECISIONALES EN VOLEIBOL DE ALTO NIVEL

- - Características cognitivas y decisionales de los deportistas expertos
- - Aspectos a los que atienden los jugadores de voleibol expertos en su toma de decisiones
- - Pautas generales a considerar para el entrenamiento táctico y decisional en alto nivel
- - Propuesta de ejercicios y estrategias para el desarrollo de la toma de decisiones en jugadores de voleibol de alto nivel

UNIDAD DIDÁCTICA 10. EL DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO TÁCTICO PARA LA MEJORA DE LA TOMA DE DECISIONES EN JUGADORES DE TENIS

- - Fundamentación del modelo de intervención
- - Elementos que determinan la intervención para la mejora del conocimiento y la toma de decisiones en jugadores de tenis
- - - La estrategia y la táctica como determinantes de la toma de decisiones en tenis

- - - Elementos del contexto a tener en cuenta
- - - Variables a manipular en tenis para el desarrollo del conocimiento táctico y la de la toma de decisiones
- - - Ejemplo de aplicación de un programa de entrenamiento decisional basado en vídeo-feedback y el cuestionamiento
- - - Ejemplo de análisis de una decisión inadecuada
- - - Resultados obtenidos y orientaciones para el entrenamiento decisional

UNIDAD DIDÁCTICA 11. LA MANIPULACIÓN DE LOS CONSTREÑIMIENTOS EN LOS DEPORTES COLECTIVOS

- - Comportamiento en deportes de equipo a la luz de la dinámica ecológica
- - ¿Cómo promover la aparición y el desarrollo de actuaciones de éxito?
- - - Pedagogía no lineal: enfoque basado en los constreñimientos
- - Investigación empírica sobre la manipulación de los constreñimientos de la tarea
- - - Constreñimientos posicionales
- - - Constreñimientos espaciotemporales
- - Propuesta metodológica aplicada al rugby
- - Consideraciones finales

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ENTRENAMIENTO BASADO EN LA MANIPULACIÓN DE LOS CONSTREÑIMIENTOS EN DEPORTES INDIVIDUALES

- - Entrenamiento: un proceso de manipulación de constreñimientos
- - - Etapas de desarrollo de la pericia
- - - Diagnóstico de las necesidades de intervención
- - - La definición de objetivos
- - - Condiciones de realización
- - Ejemplo práctico
- - - Diagnóstico
- - - Descripción del ejercicio de entrenamiento
- - - Comportamientos deseables
- - - Variantes del ejercicio
- - - Funcionalidad del ejercicio
- - Consideraciones finales

UNIDAD DIDÁCTICA 13. ENTRENAMIENTO PERCEPTIVO PARA MEJORAR LA TOMA DE DECISIONES EN EL DEPORTE

- - ¿En qué se basan los programas de entrenamiento perceptivo?

- - ¿Dónde se realizan los programas de entrenamiento perceptivo?
- - Diseño y evaluación de los programas de entrenamiento perceptivo
- - - Técnica de preíndices
- - - Técnicas de oclusión
- - Esquema de trabajo para el desarrollo de programas de entrenamiento perceptivo

UNIDAD DIDÁCTICA 14. PROCESOS INTUITIVOS Y ENTRENAMIENTO DECISIONAL EN EL DEPORTE

- - La intuición ya existía en el deporte
- - La disponibilidad para la acción
- - El color emocional en las decisiones intuitivas
- - Aumentar el capital intuitivo en el deporte
- - La opinión del entrenador
- - A modo de conclusión: la mente del principiante

UNIDAD DIDÁCTICA 15. EL ENTRENAMIENTO DECISIONAL EN EL DEPORTE BASADO EN LA HEURÍSTICA SIMPLE

- - Entrenamiento decisional técnico-táctico
- - Combinación de aspectos decisionales en el entrenamiento referidos al “qué decidir” y al “cómo decidir”
- - Desafíos del entrenamiento decisional
- - Recomendaciones para los entrenadores
- - Recomendaciones para los científicos

UNIDAD DIDÁCTICA 16. APLICACIÓN DEL PENSAMIENTO TÁCTICO EN LA OPTIMIZACIÓN DE LA ACCIÓN DE JUEGO

- - ¿Qué tipo de inteligencia utilizamos para jugar tácticamente de forma acertada?
- - ¿De qué depende el éxito del pensamiento táctico?
- - Principios de la optimización del pensamiento táctico

UNIDAD DIDÁCTICA 17. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PARA LA TOMA DE DECISIONES EN LOS DEPORTES DE EQUIPO

- - Aclaraciones conceptuales
- - Anticipándose al futuro: la planificación
- - Cuando el esfuerzo produce beneficios: concepto de carga de entrenamiento
- - Clasificando el esfuerzo. Características de la carga
- - Modelo de planificación para el entrenamiento de la toma de decisiones

- - - El estilo de juego como eje vertebrador del proceso de entrenamiento
- - - La necesidad de estímulos específicos que respondan a las necesidades part del momento
- - - Rompiendo la inercia. El microciclo como unidad temporal única de entrenam
- - - Cuando el orden es importante

PARTE 5. NUTRICIÓN DEPORTIVA

MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUD LOS NUTRIENTES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

- - Concepto de bromatología
- - Concepto de alimentación
- - Concepto de nutrición
- - Concepto de alimento
- - Concepto de nutriente
- - Concepto de dietética
- - Concepto de dieta
- - Concepto de ración
- - Concepto de dietista-nutricionista
- - Concepto de salud
- - Concepto de enfermedad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS

- - Clasificación de los alimentos
- - Clasificación de nutrientes
- - Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

- - Conceptos básicos
- - Anatomía y fisiología del aparato digestivo
- - Proceso de la digestión

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

- - Transformaciones energéticas celulares

- - Unidades de medida de la energía
- - Necesidades energéticas del adulto sano
- - Valor calórico de los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

- - Definición y generalidades
- - Clasificación
- - Funciones
- - Metabolismo de los hidratos de carbono
- - La fibra dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

- - Definición y generalidades
- - Funciones
- - Distribución
- - Clasificación
- - Metabolismo lipídico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

- - Definición y generalidades
- - Aminoácidos
- - Proteínas
- - Metabolismo de las proteínas
- - Necesidades de proteínas
- - Valor proteico de los alimentos
- - Enfermedades relacionadas con las proteínas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS

- - Introducción
- - Funciones
- - Clasificación
- - Necesidades reales y complejos vitamínicos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES

- - Introducción

- - Clasificación
- - Características generales de los minerales
- - Funciones generales de los minerales

UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

- - Introducción y características del agua
- - El agua en el cuerpo humano
- - Recomendaciones sobre el consumo de agua
- - Trastornos relacionados con el consumo de agua
- - Contenido de agua en los alimentos

MÓDULO 2. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)

- - Valor nutritivo de los alimentos
- - Clasificación de los alimentos
- - Alimentos de origen animal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)

- - Alimentos de origen vegetal
- - Cereales y derivados
- - Verduras y Hortalizas
- - Setas y algas
- - Legumbres
- - Frutas y frutos secos
- - Grasas vegetales
- - Otros alimentos
- - Alimentos estimulantes
- - Condimentos y especias

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

- - Introducción
- - Higiene de los alimentos
- - Calidad alimentaria

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS

- - Operaciones a temperatura ambiente
- - Operaciones de cocción

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

- - Conservación de los alimentos
- - Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos
- - Métodos físicos
- - Métodos químicos
- - Tecnologías emergentes
- - Consejos en la adquisición de alimentos
- - Consumo responsable
- - Los hábitos alimenticios: origen y cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO D ALIMENTOS

- - Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales
- - Ingestas recomendadas
- - Etiquetado de los alimentos

MÓDULO 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA

- - Introducción a la Miología
- - Tipos de Tejido Muscular
- - Características del tejido muscular
- - El Músculo Esquelético
- - Uniones musculares
- - Tono y fuerza muscular
- - La contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

- - Utilización de energía por el músculo
- - Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
- - Utilización de la grasa en el ejercicio
- - Utilización de las proteínas en el ejercicio
- - Vitaminas y ejercicio

- - Minerales y ejercicio
- - Agua y ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

- - Introducción a la fisiología del ejercicio
- - Ejercicio físico
- - Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
- - La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE

- - Introducción
- - Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
- - Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
- - Reposición de líquidos y electrolitos
- - Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
- - Bebidas para deportistas
- - Efectos de la hipertermia y la deshidratación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

- - Concepto
- - Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
- - Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
- - Vitaminas y minerales
- - Bicarbonato y otros tampones
- - Otras ayudas ergogénicas
- - Dopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

- - Introducción
- - Gasto calórico
- - Hidratos de carbono
- - Grasas
- - Proteínas
- - Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia:

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

- - Actividad física en la niñez
- - Actividad física en la adolescencia
- - Actividad física en la edad adulta
- - Actividad física en la tercera edad

PARTE 6. SALUD DEPORTIVA

MÓDULO 1. 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
- - - 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 te la reflexiología podal
- - - Contraindicaciones de la reflexología 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
- - 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