



UNIVERSIDAD  
NEBRIJA



Formación  
Permanente del  
Profesorado.  
.es

# PROGRAMA FORMATIVO

***Curso de Entrenador Deportivo en  
Balonmano + Salud Deportiva (Doble  
Titulación con 5 Créditos ECTS)***



## Curso de Entrenador Deportivo en Balonmano + Salud Deportiva (Doble Titulación con 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.

## Descripción

Si le interesaría dedicarse profesionalmente al mundo del deporte y desea conocer los aspectos fundamentales sobre la función del monitor deportivo en balonmano este es su momento, con el Curso de Entrenador Deportivo en Balonmano + Salud Deportiva (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS) podrá adquirir los conocimientos necesarios para desempeñar esta labor de la mejor manera posible. 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. Es por ello que, el presente curso establece un acercamiento a los contenidos indispensables sobre la salud deportiva. Gracias a este Curso de Entrenador Deportivo en Balonmano + Salud Deportiva conocerá todo lo referente a este deporte y podrá ser un profesional en temas de salud deportiva.

## A quién va dirigido

El Curso de Entrenador Deportivo en Balonmano + Salud Deportiva está dirigido a todos aquellos profesionales del sector deportivo que quieran seguir formándose en la materia, así como a cualquier persona que quiera especializarse dentro del ámbito del deporte en la función del monitor deportivo en balonmano, conociendo el concepto de salud deportiva y todo lo que engloba.

## Salidas laborales

Monitor deportivo / Monitor de balonmano / Actividad física / Entrenador deportivo / Salud deportiva.

## 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 las bases anatómicas y fisiología del deporte.
- Aplicar técnicas de entrenamiento deportivo.
- Realizar técnicas de primeros auxilios e higiene en el deporte.
- Conocer las reglas del juego.
- Adquirir las técnicas básicas de organización.

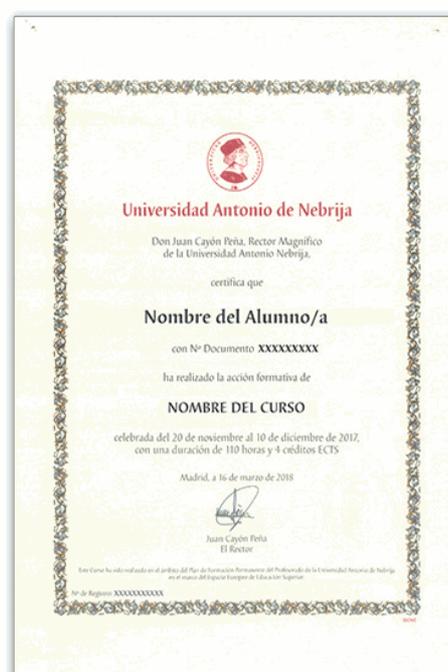
## Para que te prepara

El presente Curso de Entrenador Deportivo en Balonmano + Salud Deportiva te 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 Entrenador Deportivo en Balonmano + Salud Deportiva le prepara para conocer a fondo el ámbito del deporte en relación con el balonmano, adquiriendo diferentes técnicas y conocimientos para desenvolverse de manera profesional en este entorno.

## Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Monitor Deportivo en Balonmano expedida por EDUSPORT - 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. Además recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

## **Materiales didácticos**

- Manual teórico 'Salud Deportiva'
- Manual teórico 'Monitor Deportivo en Balonmano'

## Profesorado y servicio de tutorías

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

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

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



## Bolsa de empleo y Prácticas

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

## Plazo de finalización

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

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

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

## Red Social Educativa

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

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

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



## Campus Virtual

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Programa formativo

### MÓDULO 1. BALONMANO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

- - Introducción a la fisioterapia.
- - - Mecánica del movimiento.
- - Fundamentos anatómicos del movimiento.
- - - Planos, ejes y articulaciones.
- - - Fisiología del movimiento.
- - - Preparación y gasto de la energía.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

- - Morfología.
- - Fisiología.
- - División del esqueleto.
- - Desarrollo óseo.
- - Sistema óseo.
- - - Columna vertebral.
- - - Tronco.
- - - Extremidades.
- - - Cartílagos.
- - - Esqueleto apendicular.
- - Articulaciones y movimiento.
- - - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina.
- - - Articulación de la rodilla.
- - - Articulación coxo-femoral.
- - - Articulación escapulo humeral.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA MUSCULAR

- - Introducción.
- - Tejido muscular.
- - Clasificación muscular.
- - Acciones musculares.

## Curso de Entrenador Deportivo en Balonmano + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

- - Ligamentos.
- - Musculatura dorsal.
- - Tendones.

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

- - Sistema energético.
- - ATP (Adenosina Trifosfato).
- - Tipos de fuentes energéticas.
- - Sistemas anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno.
- - Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica.
- - Sistema aeróbico u oxidativo.

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. 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 6. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

- - Fundamentación teórica.
- - Gasto calórico.
- - Nutrientes en el deporte.
- - - Hidratos de carbono.

## Curso de Entrenador Deportivo en Balonmano + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

- - - Grasas.
- - - Proteínas.
- - - Agua y electrolitos.
- - - Micronutrientes.

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE

- - Necesidades psicológicas en el deporte.
- - La finalidad de la intervención psicológica.
- - Variables, habilidades y técnicas psicológicas.
- - Entrenamiento de habilidades psicológicas.
- - Tipos de intervención psicológica.
- - El papel de la Psicología.
- - Participación de los deportistas en la preparación psicológica.

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

- - El deporte.
- - Entrenamiento deportivo.
- - - Características del entrenamiento deportivo.
- - El rendimiento deportivo.
- - Componentes generales de un programa de preparación psicológica.
- - Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico.
- - Planificación del entrenamiento psicológico.
- - Diseño de programas de entrenamiento psicológico.

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. METODOLOGÍAS DE LA ENSEÑANZA Y DEL ENTRENAMIENTO EN BALONMANO

- - La labor de la enseñanza. ¿Qué y cómo debe enseñarse?
- - Proceso enseñanza-aprendizaje.
- - - Factores del proceso.
- - - Fases en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- - Modelo de enseñanza.
- - - Enfoques tradicionales.
- - - Enfoques alternativos.
- - El juego: características.

## Curso de Entrenador Deportivo en Balonmano + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

- - Construcción del juego.
- - - Relación con el balón.

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. REGLAS DE JUEGO

- - Introducción al balonmano.
- - El terreno de juego.
- - Balón y equipamiento.
- - El equipo: portero y jugadores.
- - - La figura del portero.
- - - Los jugadores.
- - El juego.
- - - Tiempo de juego.
- - - Juego con el balón.
- - - Juego pasivo.
- - - El gol.
- - - Los saques.
- - - Faltas, conducta antideportiva y sanciones disciplinarias.
- - - Lanzamiento de 7 metros.
- - - Otras consideraciones.
- - Los árbitros.
- - El balonmano playa: consideraciones.
- - - Terreno de juego.
- - - Tiempos.
- - - El balón.
- - - Jugadores.

### UNIDAD DIDÁCTICA 11. ACCIONES TÉCNICO-TÁCTICAS INDIVIDUALES Y COLECTIVAS EN EL JUEGO

- - Introducción a la técnica y táctica.
- - Fundamentos técnicos.
- - - Manejo del balón.
- - - Desplazamientos.
- - - El pase.
- - - Recepción.

## Curso de Entrenador Deportivo en Balonmano + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

- - - El bote.
- - - Lanzamientos.
- - - Fintas.
- - Fundamentos tácticos.
- - - Posición táctica de los jugadores.
- - - Acciones tácticas individuales.
- - - Acciones tácticas colectivas.
- - - El portero.

### UNIDAD DIDÁCTICA 12. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- - Introducción a las lesiones deportivas.
- - Definición.
- - La prevención.
- - Tratamiento.
- - Lesiones deportivas frecuentes.
- - - Introducción.
- - - Lesiones deportivas más frecuentes.
- - ¿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 13. 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.

## Curso de Entrenador Deportivo en Balonmano + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

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

### 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

## Curso de Entrenador Deportivo en Balonmano + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

- - 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

## Curso de Entrenador Deportivo en Balonmano + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

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

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. TIPOS DE MASAJES

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

## Curso de Entrenador Deportivo en Balonmano + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

- - Criomasaaje y Criocinética
- - - Aplicación de criomasaaje
- - - Indicaciones del criomasaaje
- - - Contraindicaciones del criomasaaje
- - - Criocinética
- - Shiatsu. Masaje japonés
- - - Beneficios del tratamiento con shiatsu

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. VENDAJES

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

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLA

- - Anatomía y biomecánica de la rodilla
- - - 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

## Curso de Entrenador Deportivo en Balonmano + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

- - 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