



# PROGRAMA FORMATIVO

## Curso de Flexibilidad y Sistemas Oseoarticular en la Educación Física y el Deporte

Más información en: [www.rededuca.net](http://www.rededuca.net)  
(+34) 958 050 202



## Curso de Flexibilidad y Sistemas Oseoarticular en la Educación Física y el Deporte

Duración: 180 horas

Precio: 150 € \*

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

Este curso de Flexibilidad y Sistemas Oseoarticular en la Educación Física y el Deporte le ofrece una formación especializada en la materia. La flexibilidad es una de las principales cualidades físicas básicas. Mantener un grado óptimo de flexibilidad es fundamental para conseguir una buena práctica deportiva. Entrenar de forma incorrecta la flexibilidad puede dar lugar a diversos problemas, por eso con este curso se ofrecen los aspectos que condicionan el desarrollo de la flexibilidad, desde la Educación Primaria, pasando por la Educación Secundaria, y el Bachillerato, hasta el ámbito deportivo.

## A quién va dirigido

El presente Curso de Flexibilidad y Sistemas Oseoarticular en la Educación Física y el Deporte está dirigido a todos aquellos titulados universitarios y profesionales del ámbito de la educación y del deporte que estén interesados en obtener unos conocimientos en la educación física, más concretamente en el desarrollo y entrenamiento de la flexibilidad en la educación.

## Salidas laborales

Educación, Monitor de actividades físicas y deportivas, Profesor de Educación física.

## Objetivos

- Conocer a anatomía del sistema oseoarticular (huesos, articulaciones, músculos).
- Identificar los diferentes tipos de flexibilidad.
- Aprender los factores que interfieren en la flexibilidad de las personas.
- Llevar a cabo entrenamientos para desarrollar la flexibilidad como contenido de educación física en primaria, en secundaria y bachillerato.

## Para que te prepara

El curso en Flexibilidad y Sistemas Oseoarticular en la Educación Física y el Deporte te prepara como docente de educación física para obtener unos conocimientos especializados para desarrollar la capacidad de flexibilidad en alumnos de primaria, secundaria y bachillerato, aprendiendo los aspectos a considerar en las distintas etapas y la realización de test de evaluación de la flexibilidad.

## Titulación

Doble Titulación Expedida por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL y Avalada por la Escuela Superior de Cualificaciones Profesionales

## 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

## 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 alumnos 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 alumnado cuenta con un periodo máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo del 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



## Curso de Flexibilidad y Sistemas Oseoarticular en la Educación Física y el Deporte

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 a nuestro Campus Virtual a través de :

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

## Programa formativo

### MÓDULO 1. ANATOMÍA DEL SISTEMA OSEOARTICULAR

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EJES Y PLANOS CORPORALES

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LOS HUESOS

- - Tipos de huesos
- - Funciones de los huesos
- - Formación de los huesos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LAS ARTICULACIONES. MECÁNICA ARTICULAR

- - Sinartrosis o fibrosas
- - Anfiartrosis o cartilaginosas
- - Diartrosis o sinoviales
- - Movimientos articulares
  - - - Movimientos paralelos al plano sagital y alrededor de un eje transversal-frontal
  - - - Movimientos paralelos al plano frontal (coronal) y alrededor de un eje anteroposterior-sagital
  - - - Movimientos paralelos al plano horizontal (transversal) y alrededor de un eje vertical
  - - - Otros movimientos articulares
  - - - Movilidad de los diferentes sectores funcionales

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. LOS MÚSCULOS

- - Tipos de músculos
- - - Clases de músculos según su forma
- - Características del músculo
- - Estructura muscular
- - Tipos de contracción muscular
- - Funciones de los músculos
- - Estiramiento de los músculos

### MÓDULO 2. LA FLEXIBILIDAD

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIONES DE LA FLEXIBILIDAD

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE FLEXIBILIDAD

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. COMPONENTES DE LA FLEXIBILIDAD

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. FACTORES DE LOS QUE DEPENDE LA FLEXIBILIDAD**

**MÓDULO 3. LA FLEXIBILIDAD COMO CONTENIDO DE EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA**

**UNIDAD DIDÁCTICA 1. REFERENCIAS EN EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**UNIDAD DIDÁCTICA 2. ASPECTOS A CONSIDERAR EN EL TRABAJO DE LA FLEXIBILIDAD EN ESTAS EDADES**

**UNIDAD DIDÁCTICA 3. TESTS DE EVALUACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD EN PRIMARIA**

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. PROPUESTA PRÁCTICA**

**MÓDULO 4. LA FLEXIBILIDAD COMO CONTENIDO DE EDUCACIÓN FÍSICA EN SECUNDARIA Y BACHILLERATO**

**UNIDAD DIDÁCTICA 1. REFERENCIAS EN EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**UNIDAD DIDÁCTICA 2. ASPECTOS A CONSIDERAR EN EL TRABAJO DE LA FLEXIBILIDAD EN ESTAS EDADES**

**UNIDAD DIDÁCTICA 3. TESTS DE EVALUACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD EN SECUNDARIA Y BACHILLERATO**

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. PROPUESTA PRÁCTICA**

**MÓDULO 5. LA FLEXIBILIDAD EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN**

**UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA FLEXIBILIDAD EN LAS DIFERENTES MODALIDADES DEPORTIVAS**

**UNIDAD DIDÁCTICA 2. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD**

- - Técnicas de movimiento empleadas para el desarrollo de la flexibilidad
- - Tipos de movimientos empleados para el desarrollo de la flexibilidad
- - Métodos de entrenamiento de la flexibilidad
- - - Métodos dinámicos
- - - Métodos estáticos
- - - Comparación de los métodos

**MÓDULO 6. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD**