



PROGRAMA FORMATIVO

Curso de Fuerza y Sistema Muscular en la Educación Física y el Deporte

Más información en: www.rededuca.net
(+34) 958 050 202



Curso de Fuerza y Sistema Muscular 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 Fuerza y Sistema Muscular en la Educación Física y el Deporte le ofrece una formación especializada en la materia. La fuerza es la capacidad física básica que está en el centro de todas las demás; sin fuerza no tendría lugar la velocidad, la resistencia, o en menor medida la flexibilidad. También lo es para mantener la autonomía del ser humano, ya que todos los movimientos cotidianos requieren fuerza aunque no necesariamente alguna de las otras cualidades. Con el presente Curso de Fuerza y Sistema Muscular en la Educación Física y el Deporte obtendrás los conocimientos para el desarrollo de la fuerza, se incidirá en el entrenamiento, la nutrición y el descanso en cada una de las edades de primaria, secundaria y bachillerato.

A quién va dirigido

El Curso de Fuerza y Sistema Muscular 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 las habilidades y competencias necesarias para mejorar la fuerza en alumnos de primaria, secundaria y bachillerato.

Salidas laborales

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

Objetivos

- Aprender la anatomía del aparato locomotor y fisiología del músculo.
- Conocer los tipos y factores de que influyen en la fuerza en la actividad física.
- Desarrollar currículos de fuerza en educación física de primaria, secundaria y bachillerato.
- Conocer los entrenamientos para el desarrollo de la fuerza en deportes de competición.

Para que te prepara

El siguiente curso en Fuerza y Sistema Muscular en la Educación Física y el Deporte te prepara para obtener unos conocimientos profesionales de la fuerza en las actividades físicas en el ámbito educativo y para poner en práctica diferentes métodos para la mejora de la fuerza en los entrenamientos.

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



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 Fuerza y Sistema Muscular 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

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA

- - Cómo se produce el movimiento. El aparato locomotor
- - - Composición corporal
- - Huesos
- - - Composición del hueso
- - - Estructura del hueso
- - - Funciones del hueso
- - - Tipos de huesos
- - - Formación de los huesos
- - Ligamentos
- - Músculos
- - - Tipos de músculos
- - - Características del músculo
- - - Estructura muscular
- - - Funciones del músculo esquelético
- - Tendones
- - Articulaciones
- - - Sinartrosis o fibrosas
- - - Antiartrosis o cartilaginosas
- - - Diartrosis o sinoviales

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLOGÍA DEL MÚSCULO

- - La fibra muscular
- - La contracción muscular
- - El sistema energético
- - - El metabolismo
- - - Los mecanismos de obtención de la energía muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA FUERZA

- - Definiciones de fuerza
- - Según el tipo de actividad física

Curso de Fuerza y Sistema Muscular en la Educación Física y el Deporte

- - - Fuerza máxima
- - - Fuerza-resistencia
- - - Fuerza-velocidad
- - Según el tipo de trabajo muscular
- - Según el tipo de acción muscular
- - - Isotónica
- - - Estática o isométrica
- - - Auxotónica
- - Según el carácter de la contracción muscular
- - Factores de los que depende la fuerza
- - - Factores intrínsecos
- - - Factores extrínsecos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA FUERZA COMO CONTENIDO DE EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA

- - Referencias en el currículum de Educación Física
- - Aspectos a considerar en el trabajo de la fuerza en estas edades
- - Tests de evaluación de la fuerza en primaria
- - Propuesta práctica

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA FUERZA COMO CONTENIDO DE EDUCACIÓN FÍSICA EN SECUNDARIA Y BACHILLERATO

- - Referencias en el currículum de Educación Física
- - Aspectos a considerar en el trabajo de la fuerza en estas edades
- - Tests de evaluación de la fuerza en secundaria y bachillerato
- - Propuesta práctica

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA FUERZA EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN

- - LA fuerza en las diferentes modalidades deportivas
- - Los mecanismos de adaptación en el organismo
- - - Concepto de adaptación
- - - Ley del umbral o ley de Schultz-Arnold
- - - Síndrome general de adaptación (Hans Selye)
- - - Principio de supercompensación
- - Metodología del entrenamiento de fuerza

Curso de Fuerza y Sistema Muscular en la Educación Física y el Deporte

- - - Principios de entrenamiento de la fuerza
- - - Tipos de entrenamiento para el desarrollo de la fuerza en función del tipo de contracción que le es afín
- - - Métodos de entrenamiento de la fuerza
- - - Medios de entrenamiento de la fuerza
- - - Variables metodológicas para el entrenamiento de la fuerza
- - - Planificación del entrenamiento de la fuerza
- - - Suplementación para el desarrollo de la fuerza