



Formación  
Permanente del  
Profesorado.  
.es



UNIVERSIDAD  
NEBRIJA



# PROGRAMA FORMATIVO

**Postgrado de Monitor Deportivo - Coach  
Deportivo Profesional (Doble Titulación con 4  
Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)**

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



Postgrado de Monitor Deportivo - Coach Deportivo Profesional (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

## Postgrado de Monitor Deportivo - Coach Deportivo Profesional (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

Duración: 530 horas

Precio: 420 € \*

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.

## Postgrado de Monitor Deportivo - Coach Deportivo Profesional (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

### Descripción

Obten con esta formación tu LICENCIA FEDERATIVA -FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF)- Este curso de Monitor Deportivo - Coach Deportivo Profesional le ofrece una formación especializada en la materia. Formación superior dirigida a aquellas personas que quieran adquirir los conocimientos fundamentales que le capaciten para desempeñar funciones de coach a nivel profesional, dando así respuesta a la creciente demanda de expertos en coaching en el ámbito deportivo, así como en el asesoramiento del entrenamiento y dieta específica para el logro de diferentes objetivos, obteniendo conocimientos básicos de la estructura y funcionamiento del cuerpo humano, características nutricionales, prevención y tratamiento de posibles lesiones y actuación para ofrecer primeros auxilios.

### A quién va dirigido

Este curso de Monitor Deportivo - Coach Deportivo Profesional está dirigido a Entrenadores de equipos deportivos, Monitores Deportivos, Responsables de Recursos Humanos, Gestores de grupos y, en general, a todos aquellos profesionales, estudiantes e interesados que deseen encaminarse profesionalmente al Coaching Deportivo y el Entrenamiento Personal.

### Salidas laborales

Coach Deportivo, Directivo Coach, Coach Personal, Life Coach. EL curso permite trabaja en centros deportivos, instalaciones deportivas y como asesor personal.

## Postgrado de Monitor Deportivo - Coach Deportivo Profesional (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

### 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.
- Introducir el coaching como una alternativa que modifique el estilo de vida personal del alumno, ofreciendo un camino de mejora de la calidad de vida.
- Adquirir los conocimientos, competencias y habilidades necesarias para el desarrollo teórico y práctico de los principios básicos de coaching aplicados al ámbito deportivo.
- Impulsar el desarrollo del entrenamiento deportivo como herramienta eficaz en la consecución de las metas deportivas.

### Para que te prepara

Mediante este curso de Monitor Deportivo - Coach Deportivo Profesional, el alumno podrá adquirir una formación completa y profesionalizada en el área del entrenamiento. Podrá desarrollar, mediante la adquisición de los recursos apropiados, las capacidades de autoconocimiento y autogestión con el fin de alcanzar las habilidades específicas de un líder personal de grupos y equipos deportivos, así como preparar al alumno para poder realizar un entrenamiento específico a cada individuo, según los diferentes objetivos que puedan ser demandados. A la consecución del mismo, el alumno queda acreditado oficialmente para darse de alta como coach deportivo en el Epígrafe 777 del IAE (Impuesto de Actividades Económicas) y ejercer la actividad profesional como autónomo y trabajador por cuenta ajena.

## Postgrado de Monitor Deportivo - Coach Deportivo Profesional (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

### Titulación

Doble Titulación: - Titulación Profesional de Postgrado de Monitor Deportivo - Coach Deportivo Profesional con 420 horas expedida por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL y Acreditada por la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF) a la que va a poder acceder como Federado recibiendo el correspondiente Carnet Profesional además de la Certificación Profesional en el Registro Español de Profesionales del Ejercicio (ESREPs).

- Titulación Universitaria en Monitor Deportivo con 4 Créditos Universitarios ECT. 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 4 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

## Postgrado de Monitor Deportivo - Coach Deportivo Profesional (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

### 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

## 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 'Monitor Deportivo'
- Manual teórico 'Coaching Deportivo - Vol. 1- Aspectos Introdutorios del Coaching'
- Manual teórico 'Coaching Deportivo - Vol. 2- Coaching Aplicado al Ámbito Deportivo'
- CDROM 'Coaching Deportivo -CDROM 1-'
- CDROM 'Coaching Deportivo -CDROM 2-'

## 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



## 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.

## Postgrado de Monitor Deportivo - Coach Deportivo Profesional (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

### 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)





## Postgrado de Monitor Deportivo - Coach Deportivo Profesional (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

### *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



## Postgrado de Monitor Deportivo - Coach Deportivo Profesional (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

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>

## Postgrado de Monitor Deportivo - Coach Deportivo Profesional (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

### Programa formativo

#### PARTE 1. COACHING DEPORTIVO

#### MÓDULO I. INTRODUCCIÓN AL COACHING

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING?

- - El cambio, la crisis y la construcción de la identidad
- - Concepto de coaching
- - Etimología del coaching
- - Influencias del coaching
- - Diferencias del coaching con otras prácticas
- - Corrientes actuales de coaching

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. IMPORTANCIA DEL COACHING

- - ¿Por qué es importante el coaching?
- - Principios y valores
- - Tipos de coaching
- - Beneficios de un coaching eficaz
- - Mitos sobre coaching

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (I)

- - Introducción: los elementos claves para el éxito
- - Motivación
- - Autoestima
- - Autoconfianza

##### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (II)

- - Responsabilidad y compromiso
- - Acción
- - Creatividad
- - Contenido y proceso
- - Posición "meta"
- - Duelo y cambio

##### UNIDAD DIDÁCTICA 5. ÉTICA Y COACHING

## Postgrado de Monitor Deportivo - Coach Deportivo Profesional (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

- - Liderazgo, poder y ética
- - Confidencialidad del Proceso
- - Ética y Deontología del coach
- - Código Deontológico del Coach
- - Código Ético

### **MÓDULO II. EL PROCESO DE COACHING**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. COACHING, CAMBIO Y APRENDIZAJE**

- - La superación de los bloqueos
- - El deseo de avanzar
- - Coaching y aprendizaje
- - Factores que afectan al proceso de aprendizaje
- - Niveles de aprendizaje

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL PROCESO DE COACHING: ASPECTOS GENERALES**

- - Coaching ¿herramienta o proceso?
- - Motivación en el proceso
- - La voluntad como requisito del inicio del proceso
- - Riesgos del proceso de coaching

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. HABILIDADES RELACIONADAS CON EL PROCESO**

- - Introducción
- - Escucha
- - Empatía
- - Mayéutica e influencia
- - La capacidad diagnóstica

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. FASES EN EL PROCESO DE COACHING**

- - Primera fase: establecer la relación de coaching
- - Segunda fase: planificación de la acción
- - Tercera fase: ciclo de coaching
- - Cuarta Fase: evaluación y seguimiento
- - Una sesión inicial de coaching

## Postgrado de Monitor Deportivo - Coach Deportivo Profesional (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. EVALUACIÓN (I)

- - ¿Por qué es necesaria la evaluación?
- - Beneficios de los programas de evaluación de coaching
- - Factores que pueden interferir en la evaluación
- - ¿Cómo evaluar?
- - Herramientas de medida para la evaluación de resultados

### UNIDAD DIDÁCTICA 11. EVALUACIÓN (II)

- - El final de la evaluación
- - Evaluación externa
- - Sesiones de evaluación continua
- - Tipos de perfiles
- - Cuestionario para evaluar a un coach

## MÓDULO III. COACH Y COACHEE

### UNIDAD DIDÁCTICA 12. EL COACH

- - La figura del coach
- - Tipos de coach
- - Papel del coach en el proceso de coaching ejecutivo

### UNIDAD DIDÁCTICA 13. COMPETENCIAS DEL COACH

- - Competencias clave y actuación del coach
- - Las características del coach efectivo para el desarrollo de competencias
- - Dos competencias clave para el desarrollo de una empresa liberadora

### UNIDAD DIDÁCTICA 14. LA PREPARACIÓN DE UN BUEN COACH

- - Preparación técnica: formación y experiencia empresarial
- - Errores más comunes del coach
- - Capacitación para conducir las sesiones de coaching

### UNIDAD DIDÁCTICA 15. LA FIGURA DEL COACHEE

- - La figura del coachee
- - Características del destinatario del coaching
- - La capacidad para recibir el coaching

## Postgrado de Monitor Deportivo - Coach Deportivo Profesional (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

- - La autoconciencia del cliente

### MÓDULO IV. COACHING Y DEPORTE

#### UNIDAD DIDÁCTICA 16. COACHING Y DEPORTE

- - El origen del coaching
- - La estrategia deportiva
- - Coaching deportivo: aprender a fluir

#### UNIDAD DIDÁCTICA 17. VALORES DEL DEPORTE

- - El deporte: crisol de valores
- - La sana competitividad
- - Beneficios del deporte
- - Coaching deportivo y salud

#### UNIDAD DIDÁCTICA 18. EL ENTRENADOR: COACH

- - Descripción del buen entrenador
- - Objetivos, misión y valores del entrenador
- - Claves del entrenador-coach
- - Gestionar deportistas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 19. EL ENTRENAMIENTO

- - ¿Qué significa entrenar?
- - Claves para un buen entrenamiento
- - Tipos de entrenamiento
- - Parámetros para alcanzar la excelencia

### MÓDULO V. ELEMENTOS NECESARIOS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 20. CONCIENCIA PERSONAL

- - El deportista: concentración
- - Regulación emocional en el deporte y las atribuciones
- - Autoestima y autoconfianza
- - Prevención de lesiones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 21. CONCIENCIA GRUPAL

## Postgrado de Monitor Deportivo - Coach Deportivo Profesional (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

- - El equipo: sinergia grupal
- - Grupo vs. Equipo
- - El éxito colectivo

### UNIDAD DIDÁCTICA 22. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

- - Mantener una actitud positiva
- - Motivación
- - Reconocer las posibilidades: autovaloración
- - Energía emocional
- - Intención ganadora

### UNIDAD DIDÁCTICA 23. EL CUERPO, LA MENTE Y EL DEPORTE

- - Cuerpo
- - Mente
- - Equilibrio cuerpo y mente

### UNIDAD DIDÁCTICA 24. LÍDER Y LIDERAZGO

- - El líder
- - Liderazgo
- - Enfoques centrados en el líder
- - Teorías situacionales o de contingencia
- - Estilos de liderazgo

## MÓDULO VI. TÉCNICAS

### UNIDAD DIDÁCTICA 25. TÉCNICAS DEPORTIVAS

- - Introducción a las técnicas de coaching en positivo
- - Visualización
- - Relajación
- - Concentración

### UNIDAD DIDÁCTICA 26. TÉCNICAS DE EQUIPO

- - Definición y clasificación
- - Técnicas de grupo grande
- - Grupo mediano

## Postgrado de Monitor Deportivo - Coach Deportivo Profesional (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

- - Técnicas de grupo pequeño
- - Técnicas que requieren del coach
- - Técnicas según su objetivo

### MÓDULO VII. ESTABLECIMIENTO DE METAS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 27. LAS METAS EN EL DEPORTE

- - ¿Qué entendemos por meta?
- - Pautas para establecer una buena meta
- - Diseño de un sistema de establecimiento de metas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 28. ESTABLECER OBJETIVOS

- - Diferencia entre objetivo y meta
- - Pautas para enunciar objetivos
- - Fases para establecer objetivos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 29. PREPARACIÓN PARA ALCANZAR LA META

- - Plantear las metas
- - Conseguir las metas

### MÓDULO VIII. COACHING DEPORTIVO Y OTRAS DISCIPLINAS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 30. COACHING, PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DEPORTE

- - ¿Qué es la psicología del deporte?
- - Herramientas, ejercicios y principios de la psicología del deporte
- - Aportaciones de la psicología al deporte

#### UNIDAD DIDÁCTICA 31. COACHING, MENTORING Y DEPORTE

- - ¿Qué es el mentoring?
- - Semejanzas y diferencias entre coaching y mentoring
- - Principios y leyes del mentoring
- - Herramientas y técnicas del mentoring

#### UNIDAD DIDÁCTICA 32. COACHING, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DEPORTE

- - ¿Qué es la Inteligencia Emocional?
- - Componentes de la inteligencia emocional



## Postgrado de Monitor Deportivo - Coach Deportivo Profesional (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

- - Habilidades de inteligencia emocional
- - Aportaciones de la Inteligencia Emocional al deporte

### UNIDAD DIDÁCTICA 33. COACHING, PNL Y DEPORTE

- - ¿Qué es la Programación Neurolingüística?
- - Principios de la PNL
- - Los sistemas representacionales
- - Coaching, PNL y deporte

### PARTE 2. 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 FÍSICA

## Postgrado de Monitor Deportivo - Coach Deportivo Profesional (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

- - 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

## Postgrado de Monitor Deportivo - Coach Deportivo Profesional (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

### 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 ALCANZAR SU 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

## Postgrado de Monitor Deportivo - Coach Deportivo Profesional (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

- - 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 DEPORTIVAS

- - 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 educación física

## Postgrado de Monitor Deportivo - Coach Deportivo Profesional (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

- - - 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

## Postgrado de Monitor Deportivo - Coach Deportivo Profesional (Doble Titulación con 4 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

- - 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