

DOBLE TITULACIÓN

MÁSTER EXPERTO EN DISEÑO DE PLANES DE
ENTRENAMIENTO FÍSICO
+
MONITOR DE ENTRENAMIENTO



Escuela Europea
del Deporte

EED019

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



DESTINATARIOS

Esta Doble Titulación está dirigida a empresarios, directivos, emprendedores, trabajadores, estudiantes y cualquier persona que pretenda adquirir los conocimientos necesarios en diseño de planes de entrenamiento físico y monitor de entrenamiento.

Permite conocer la importancia del ejercicio físico y su entrenamiento, planificar un entrenamiento físico, las lesiones y prevenciones que se pueden producir, el entrenamiento funcional y los fundamentos de la psicología y sociología.

El alumno dispondrá de ejercicios de autoevaluación que le permitirán valorar los conocimientos adquiridos a lo largo de todo el estudio.

En ambas modalidades el alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA
600H 

MODALIDAD
A DISTANCIA / ONLINE 
*Ambas modalidades incluyen
módulos con clases en directo.

CURSO INICIAL
ONLINE 

TUTORÍAS
PERSONALIZADAS 

IDIOMA
ESPAÑOL 

DURACIÓN
HASTA UN AÑO 
*Prorrogable

IMPORTE

VALOR ORIGINAL: ~~2380 €~~
VALOR ACTUAL: 595 €

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “ **MÁSTER EXPERTO EN DISEÑO DE PLANES DE ENTRENAMIENTO FÍSICO + MONITOR DE ENTRENAMIENTO**”, de ESCUELA EUROPEA DEL DEPORTE, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1

MONITOR DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y ALTO RENDIMIENTO

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTO RENDIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTO RENDIMIENTO?

1. Conceptos y definiciones
2. Orígenes y evolución

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERFIL DEL MONITOR DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTO RENDIMIENTO

1. Habilidades y competencias
 - Comunicación verbal y gestual
 - Imagen
 - Empatía
 - Motivación

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DISCIPLINAS RELACIONADAS CON EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTO RENDIMIENTO

1. Psicología del deporte
2. Coaching deportivo

Resumen

Autoevaluación

MÓDULO 2. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL MOVIMIENTO EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA FISIOTERAPIA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS FÍSICOS DEL MOVIMIENTO

1. Mecánica del movimiento
 - Masa
 - Fuerza
 - Leyes de Newton
 - Palanca
 - Movimiento-aceleración
 - Rozamiento
 - Vector
 - Energía
 - Trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNDAMENTOS ANATÓMICOS DEL MOVIMIENTO

1. Posición anatómica de referencia
 - Planos anatómicos
 - Ejes de movimiento
2. Movimientos articulares

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLÓGÍA DEL MOVIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ENERGÍA Y ACTIVIDAD DEPORTIVA

1. Metabolismo aeróbico y anaeróbico

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 3. SISTEMA ÓSEO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNCIONES DEL ESQUELETO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA ÓSEA

1. Composición del esqueleto
 - Tejido óseo
 - Tejido cartilaginoso
 - Tejido fibroso
2. Constitución de los huesos
 - Tejido óseo compacto
 - Tejido óseo esponjoso
3. Tipos de huesos
 - Huesos largos
 - Huesos cortos
 - Huesos planos
 - Huesos irregulares

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESQUELETO HUMANO

1. Esqueleto axial
 - Huesos de la cabeza
 - Huesos del tronco
2. Esqueleto apendicular
 - Huesos de la cintura escapular
 - Huesos de los miembros superiores
 - Huesos de la cintura pelviana
 - Huesos de los miembros inferiores

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ARTICULACIONES

1. Tipos de articulaciones
 - Según su función
 - Según su estructura

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PATOLOGÍAS DE LOS HUESOS

1. Curvatura anómala
2. Osteoporosis
3. Artritis
4. Fracturas

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 4. SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TEJIDO MUSCULAR

1. Músculo esquelético
2. Músculo cardíaco
3. Músculo liso

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNCIONES DEL SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESTRUCTURA DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO

1. Uniones: tendones y ligamentos
2. Movimientos y grupos musculares

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRINCIPALES MÚSCULOS ESQUELÉTICOS

1. Cabeza, cara y cuello
2. Tronco
3. Extremidades superiores
4. Extremidades inferiores

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALTERACIONES DEL SISTEMA MUSCULAR

1. Distrofia muscular
2. Espasmo muscular o calambre
3. Fibromialgia

Resumen

Autoevaluación

MÓDULO 5. SISTEMAS ENERGÉTICOS Y METABOLISMO EN EL EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL SISTEMA ENERGÉTICO

1. Adenosín trifosfato (ATP)

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema de fosfágenos o anaeróbico aláctico
2. Sistema anaeróbico láctico o glucógeno
3. Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. RESPUESTAS METABÓLICAS AL EJERCICIO

1. Agotamiento de la fosfocreatina
2. Agotamiento del glucógeno muscular
3. Agotamiento del glucógeno hepático
4. Acidosis o pH muscular bajo

Resumen

Autoevaluación

MÓDULO 6. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA APLICADAS AL ALTO RENDIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN Y A LA NUTRICIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES

1. Macronutrientes
 - Hidratos de carbono
 - Proteínas
 - Grasas o lípidos
2. Micronutrientes
 - Vitaminas
 - Minerales
3. Agua

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES ENERGÉTICAS

1. Unidades de medida de energía
2. Metabolismo basal
3. Balance energético

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALIMENTACIÓN EN EL ALTO RENDIMIENTO

1. Recomendaciones para el entrenamiento
 - Alimentación antes del entrenamiento
 - Alimentación durante el entrenamiento
 - Alimentación después del entrenamiento
2. Dietas adaptadas
 - Aumento de peso
 - Pérdida de peso
3. Complementos alimenticios o ayudas ergogénicas

Resumen

Autoevaluación

MÓDULO 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTO RENDIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ENTRENAMIENTO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Principios biológicos
 - Principio de unidad funcional
 - Principio de multilateralidad
 - Principio de especificidad
 - Principio de individualización
 - Principio de variedad
 - Principio de progresión o carga progresiva
 - Principio de sobrecarga
 - Principio de relación entre carga-descanso
 - Principio de continuidad y repetición
2. Principios pedagógicos
 - Principio de participación activa y consciente
 - Principio de transferencia
 - Principio de periodización

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO

1. Teoría tradicional de la periodización vs. alto rendimiento
2. Periodización en bloques y el alto rendimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ADAPTACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

1. Homeostasis
2. Ley del Umbral o Ley de Arnold-Shultz
3. Factores que determinan las adaptaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SOBREENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DESENTRENAMIENTO

Resumen

Autoevaluación

MÓDULO 8. RESISTENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA RESISTENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE RESISTENCIA

1. Según la musculatura implicada
2. Según la forma de especificidad deportiva
3. Según la forma de trabajo de la musculatura esquelética
4. Según la forma de obtención y consumo de energía
5. Según la duración del esfuerzo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

1. Beneficios
2. Métodos
 - Entrenamiento LSD o long slow distance
 - Entrenamiento de ritmo/tempo
 - Entrenamiento interválico
 - Entrenamiento en circuito
 - Entrenamiento cruzado

Resumen

Autoevaluación

MÓDULO 9. FUERZA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA FUERZA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE FUERZA

1. Según la forma de contracción
2. Según la resistencia superada
 - Fuerza máxima
 - Fuerza rápida o explosiva
 - Fuerza resistencia

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE FUERZA

1. Beneficios
2. Métodos
 - Generales
 - Especiales

Resumen

Autoevaluación

MÓDULO 10. VELOCIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA VELOCIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE VELOCIDAD

1. Velocidad pura
2. Velocidad compleja

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD

1. Fundamentos anatómicos y fisiológicos
 - Tipo de musculatura
 - Fuerza de la musculatura
 - Bioquímica de la musculatura
 - Elasticidad, estiramiento y relajación de la musculatura
 - Medidas antropométricas
 - Factores psicológicos
2. Fundamentos técnicos
 - Aceleración
 - Frecuencia y amplitud de la zancada
 - Técnica adecuada
3. Beneficios
4. Métodos
 - Velocidad de desplazamiento
 - Velocidad de reacción
 - Velocidad gestual

Resumen

Autoevaluación

MÓDULO 11. FLEXIBILIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA FLEXIBILIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE FLEXIBILIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD

1. Beneficios
2. Métodos

Resumen

Autoevaluación

MÓDULO 12. COORDINACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA COORDINACIÓN

1. Factores

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE CAPACIDADES COORDINATIVAS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACIÓN

1. Beneficios
2. Métodos

Resumen

Autoevaluación

MÓDULO 13. EQUILIBRIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL EQUILIBRIO

1. Factores

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE EQUILIBRIO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DEL EQUILIBRIO

1. Beneficios

Resumen

Autoevaluación

MÓDULO 14. PSICOMOTRICIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA PSICOMOTRICIDAD

1. Etapas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE PSICOMOTRICIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ÁREAS DE LA PSICOMOTRICIDAD

1. Esquema corporal
2. Lateralidad
3. Equilibrio
4. Espacio
5. Tiempo y ritmo
6. Motricidad
 - Motricidad gruesa
 - Motricidad fina

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ENTRENAMIENTO DE LA PSICOMOTRICIDAD

1. Beneficios

Resumen

Autoevaluación

MÓDULO 15. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE LA VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

1. Protocolo estándar
2. Material antropométrico

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MÉTODOS PARA LAS MEDICIONES ANTROPOMÉTRICAS

1. Medidas antropométricas básicas
 - Talla
 - Peso
2. Pliegues cutáneos
3. Perímetros corporales
4. Diámetros óseos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MODELOS DE COMPOSICIÓN CORPORAL

1. Modelo bicompartimental (2C)
2. Modelo multicompartimental o de cinco componentes (5C)

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 16. TEST DE EVALUACIÓN PARA LA VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRUEBAS O TEST DE CAMPO DE LOS PARÁMETROS DE RENDIMIENTO ATLÉTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TEST PARA LA EVALUACIÓN DE LA RESISTENCIA

1. Test para la evaluación de la resistencia anaeróbica
 - Carrera de 300 metros
 - Test de Conconi
 - Test de Wingate
2. Test para la evaluación de la resistencia aeróbica
 - Test de Cooper
 - Carrera de 2400 metros de George-Fisher

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TEST PARA LA EVALUACIÓN DE LA FUERZA

1. Test para la evaluación de la fuerza muscular máxima
 - 1RM en press de banca
 - 1RM en sentadilla
2. Test para la evaluación de la fuerza explosiva
 - Lanzamiento de balón medicinal
 - Salto vertical
 - Prueba de Margaria-Kalamen
3. Test para la evaluación de la fuerza resistencia
 - Prueba de sit-up o abdominales
 - Flexión de brazos mantenida en barra fija

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TEST PARA LA EVALUACIÓN DE LA VELOCIDAD

1. Prueba sprint de 20 metros
2. Prueba 5-10-5 o test pro-agilidad
3. Velocidad sobre 35 metros

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TEST PARA LA EVALUACIÓN DE LA AGILIDAD

1. Prueba de slalom
2. Prueba de Edgren de pasos laterales
3. Prueba del hexágono

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEST PARA LA EVALUACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD

1. Prueba de sit and reach

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 17. DIRECCIÓN DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTO RENDIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE

1. Deontología

2. Calidad del servicio al cliente

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Consideraciones generales
 - Principio FITT
 - Ritmo de progresión
2. Prescripción del ejercicio aeróbico
3. Prescripción del ejercicio resistido
 - Tipos
 - Volumen
 - Técnica
 - Progresión y mantenimiento
4. Prescripción del ejercicio de flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. VALORACIÓN Y ELIMINACIÓN DE FACTORES DE RIESGO

1. Detección sanitaria para la prevención de riesgos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EXPLICACIÓN Y SUPERVISIÓN DE LOS EJERCICIOS

Resumen

Autoevaluación

MÓDULO 18. METODOLOGÍA DE LOS DEPORTES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEPORTES INDIVIDUALES

1. Características
2. Aspectos técnicos
3. Aspectos tácticos
4. Reglas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DEPORTES COLECTIVOS

1. Características
2. Clasificación
3. Aspectos técnicos
4. Aspectos tácticos
5. Reglas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DEPORTES COMPETITIVOS

Resumen

Autoevaluación

MÓDULO 19. DEPORTES DE COMBATE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LOS DEPORTES DE COMBATE

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BOXEO

1. Reglamento general
2. Pesos
3. Categorías o series
4. Asaltos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. KÁRATE

1. Técnicas de base
2. Cinturones
3. Reglamento de kumite
 - Puntuación
 - Infracciones
4. Reglamento de kata
 - Puntuación
 - Infracciones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. KICK BOXING

1. Técnicas
2. Modalidades
3. Reglamento
 - Puntuación
 - Infracciones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TAEKWONDO

1. Grados
2. Técnicas
3. Categorías y pesos
4. Reglamento
 - Puntuación
 - Infracciones

UNIDAD DIDÁCTICA 6. JIU-JITSU

1. Reglamento
 - Puntuación
 - Sanciones
 - Desenlace del combate

Resumen

Autoevaluación

MÓDULO 20. DEPORTES ACUÁTICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. NATACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. REGLAMENTO DE NATACIÓN

1. Estilo libre
2. Estilo espalda
3. Estilo braza
4. Estilo mariposa
5. Estilo individual
6. Carreras

Resumen

Autoevaluación

MÓDULO 21. DEPORTES DE RAQUETA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LOS DEPORTES DE RAQUETA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TENIS

1. Reglamento
 - Lados y servicios
 - Puntuación
 - Infracciones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BÁDMINTON

1. Reglamento
 - Lados y servicios
 - Puntuación
 - Infracciones

Resumen

Autoevaluación

MÓDULO 22. DEPORTES DE PELOTA I

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LOS DEPORTES DE PELOTA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BALONCESTO

1. Equipos y posiciones
2. Terreno de juego
3. Reglamento
 - Saques
 - Puntuación
4. Infracciones
 - Faltas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FÚTBOL

1. Equipos y posiciones
2. Terreno de juego
3. Reglamento
 - Saques
 - Puntuación
4. Infracciones
 - Fuera de juego
 - Faltas
 - Penaltis
 - Medidas disciplinarias

Resumen

Autoevaluación

MÓDULO 23. DEPORTES DE PELOTA II

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BALONMANO

1. Equipos y posiciones
2. Terreno de juego
 - Área de portería
3. Reglamento
 - Saques
 - Puntuación

4. Infracciones
 - Juego pasivo
 - Faltas
 - Lanzamiento de 7 metros o penalti
 - Golpe franco
 - Conducta antideportiva
 - Sanciones disciplinarias

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VOLEIBOL

1. Equipos y posiciones
2. Terreno de juego
3. Reglamento
 - Toque de balón
 - Saque
 - Golpe de ataque
 - Bloqueo
 - Puntuación
4. Infracciones
5. Interrupciones, demoras e intervalos
 - Tiempos de descanso
 - Solicitudes improcedentes
 - Demoras
 - Intervalos y cambios de campo

Resumen

Autoevaluación

MÓDULO 24. DEPORTES ATLÉTICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ATLETISMO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRUEBAS DE ATLETISMO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. REGLAMENTO

1. Descalificación, reclamaciones y apelaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CARRERAS

1. Normas para las carreras
 - Distribución y calificación
 - Salida
 - Llegada
2. Tipos de carreras
 - Carreras de vallas
 - Carreras con obstáculos
 - Carreras de relevos o postas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONCURSOS

1. Saltos verticales
 - Salto de altura
 - Salto con pértiga
2. Saltos horizontales
 - Salto de longitud
 - Triple salto

3. Lanzamientos
 - Lanzamiento de peso
 - Lanzamiento de disco
 - Lanzamiento de martillo
 - Lanzamiento de jabalina

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 25. DEPORTES GIMNÁSTICOS I

UNIDAD DIDÁCTICA 1. GIMNASIA ARTÍSTICA

1. Categorías

UNIDAD DIDÁCTICA 2. REGLAMENTO DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

1. Composición del jurado de aparato
 - Funciones del panel D
 - Funciones del panel E
 - Funciones del panel R
 - Jueces de tiempo y línea y secretarías
2. Evaluación de los ejercicios y nota final
 - Cálculo de la nota final
 - Ejercicio corto
 - Reglas para la nota D
 - Reglas para la nota E
3. Penalizaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MODALIDADES DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

1. Salto de potro
 - Grupos de saltos
 - Deducciones específicas (panel D)
 - Ejecución de saltos no válidos
 - Deducciones específicas (panel E)
2. Paralelas asimétricas
 - Requisitos de composición
 - Valor de enlace
 - Deducciones de composición (panel E) y deducciones específicas
3. Viga de equilibrio
 - Evaluación del ejercicio
 - Contenido del ejercicio
 - Valor de enlace y bonificación por serie
 - Deducciones por presentación artística y composición (panel E)
 - Deducciones específicas del aparato (panel E)
4. Suelo
 - Evaluación del ejercicio
 - Contenido del ejercicio
 - Requisitos de composición
 - Valor del enlace
 - Deducciones por presentación artística y composición (panel E)
 - Deducciones específicas del aparato (panel E)

UNIDAD DIDÁCTICA 4. REGLAMENTO DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

1. Composición del jurado de aparato
 - Funciones del panel D
 - Funciones del panel E
 - Jueces de línea, cronometradores y secretarios
2. Evaluación de los ejercicios
 - Cálculo de la nota final
 - Ejercicio corto
 - Reglas para la nota D
 - Reglas para la nota E
3. Directivas técnicas
 - Faltas de ejecución y técnicas
 - Expectativas en la composición del ejercicio
4. Penalizaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MODALIDADES DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

1. Salto de potro
 - Evaluación del ejercicio
 - Deducciones específicas
2. Barras paralelas
 - Evaluación del ejercicio
 - Deducciones específicas
3. Barra fija
 - Evaluación del ejercicio
 - Deducciones específicas
4. Anillas
 - Evaluación del ejercicio
 - Deducciones específicas
5. Caballo con arco
 - Evaluación del ejercicio
 - Deducciones específicas
6. Suelo
 - Evaluación del ejercicio
 - Deducciones específicas

Resumen

Autoevaluación

MÓDULO 26. DEPORTES GIMNÁSTICOS II

UNIDAD DIDÁCTICA 1. GIMNASIA RÍTMICA

1. Aparatos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. REGLAMENTO DE LA GIMNASIA RÍTMICA

1. Empleo de aparatos
2. Composición del jurado
3. Disciplina de las gimnastas
4. Penalizaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS INDIVIDUALES

1. Dificultad (D)
 - Dificultad corporal (BD)
 - Combinación de pasos de danza (S)
 - Elementos dinámicos con rotación ®
 - Dificultad del aparato (AD)
 - Salto
 - Equilibrios
 - Rotación
2. Ejecución (E)
 - Unidad de composición
 - Música y movimiento
 - Expresión corporal
 - Variedad

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS DE CONJUNTO

1. Dificultad (D)
 - Dificultad sin y con intercambio: BD y ED
 - Combinación de pasos de danza (S)
 - Elementos dinámicos con rotación ®
 - Colaboraciones ©
2. Ejecución (E)
 - Contacto con el aparato y las gimnastas
 - Variedad

Resumen

Autoevaluación

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA

PARTE 2

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO Y SU ENTRENAMIENTO

1. Introducción al ejercicio físico
2. Fundamentos anatómicos del movimiento que realiza en el ejercicio físico
 - Planos, ejes y articulaciones
 - Fisiología del movimiento
 - Preparación y gasto de la energía
3. Aspectos generales del entrenamiento físico
4. Planificación, periodificación y programación del entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
 - Clasificación
 - Efectos fisiológicos del ejercicio físico
 - Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
 - Fases del ejercicio
2. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
 - Adaptaciones metabólicas
 - Adaptaciones circulatorias
 - Adaptaciones cardíacas
 - Adaptaciones respiratorias
 - Adaptaciones de la sangre
 - Adaptaciones del medio interno

3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
 - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
 - La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
 - Síndrome general de adaptación del organismo a los esfuerzos
 - Ley del umbral (Ley de Shultz-Arnoldt)
 - Principio de la supercompensación
 - Principios del entrenamiento de la condición física
3. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
4. Medición y evaluación de la condición física
5. Calentamiento y enfriamiento
6. Tipos de entrenamiento
 - Entrenamiento de la flexibilidad
 - Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
 - Entrenamiento muscular
 - Entrenamiento de la fuerza
7. El desentrenamiento
8. Técnicas de relajación y respiración
 - Respiración
 - Relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO: MACROCICLO

1. Aspectos generales de los macrociclos
2. Periodos de los macrociclos
 - Periodo preparatorio
 - Periodo competitivo
 - Periodo de transición
3. Principios de diseño de los macrociclos

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO: MESOCICLO

1. Aspectos generales de los mesociclos
2. Tipos de mesociclos
 - Tipos de mesociclos tradicionales
 - Tipos de mesociclos contemporáneos
3. Principios de diseño de los mesociclos
 - El tratamiento de la técnica según la especificidad del mesociclo

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO: MICROCICLO

1. Aspectos generales de los microciclos
2. Tipos de microciclos
3. Principios de diseño de los microciclos
 - Estructura de los microciclos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES QUE SE PUEDEN PRODUCIR DURANTE EL ENTRENAMIENTO FÍSICO. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
 - Definición
 - Prevención
 - Tratamiento
2. Lesiones deportivas más frecuentes
 - Lesiones musculares
 - Lesiones en los tendones
 - Lesiones articulares
 - Lesiones óseas
3. ¿Qué se debe hacer si aparece una lesión durante la realización del entrenamiento físico?
4. ¿Qué hacer ante una lesión?
5. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
 - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
 - La respiración
 - El pulso
2. Actuaciones en primeros auxilios
 - Ahogamiento
 - Las pérdidas de consciencia
 - Las crisis cardíacas
 - Hemorragias
 - Las heridas
 - Las fracturas y luxaciones
 - Las quemaduras
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
 - Ventilación manual
 - Masaje cardíaco externo