

Máster en Artes Marciales + Titulación Universitaria





Elige aprender en la escuela
líder en formación online

ÍNDICE

1 | Somos **ESIBE**

2 | **Rankings**

3 | **Alianzas y**
acreditaciones

4 | **By EDUCA**
EDTECH
Group

5 | **Metodología**
LXP

6 | **Razones por**
las que
elegir **ESIBE**

7 | **Financiación**
y **Becas**

8 | **Métodos de**
pago

9 | **Programa**
Formativo

10 | **Temario**

11 | **Contacto**

SOMOS ESIBE

ESIBE es una **institución Iberoamericana de formación en línea** que tiene como finalidad potenciar el futuro empresarial de los profesionales de Europa y América a través de masters profesionales, universitarios y titulaciones oficiales. La especialización que se alcanza con nuestra nueva **oferta formativa** se sustenta en una metodología en línea innovadora y unos contenidos de gran calidad.

Ofrecemos a nuestro alumnado una **formación de calidad sin barreras físicas**, flexible y adaptada a sus necesidades con el fin de garantizar su satisfacción y que logre sus metas de aprendizaje más ambiciosas. Nuestro modelo pedagógico se ha llevado a miles de alumnos en toda Europa, enriqueciendo este recorrido de la mano de **universidades de prestigio**, con quienes se han alcanzado alianzas.

Más de

18

años de
experiencia

Más de

300k

estudiantes
formados

Hasta un

98%

tasa
empleabilidad

Hasta un

100%

de financiación

Hasta un

50%

de los estudiantes
repite

Hasta un

25%

de estudiantes
internacionales



Conectamos continentes,
Impulsamos conocimiento



QS, sello de excelencia académica
ESIBE: 5 estrellas en educación online

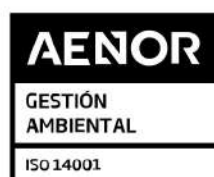
RANKINGS DE ESIBE

ESIBE ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias a sus programas de Master profesionales y titulaciones oficiales.

Para la elaboración de estos rankings, se emplean indicadores como la excelencia académica, la calidad de la institución, el perfil de los profesionales.



ALIANZAS Y ACREDITACIONES



BY EDUCA EDTECH

ESIBE es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.



ONLINE EDUCATION



METODOLOGÍA LXP

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.



Programas
PROPIOS
UNIVERSITARIOS
OFICIALES

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR ESIBE

1. Formación Online Especializada

Nuestros alumnos acceden a un modelo pedagógico innovador de **más de 20 años de experiencia educativa** con Calidad Europea.



2. Metodología de Educación Flexible



100% ONLINE

Con nuestra metodología estudiarán **100% online**



PLATAFORMA EDUCATIVA

Nuestros alumnos tendrán **acceso los 365 días del año** a la plataforma educativa.



3. Campus Virtual de Última Tecnología

Contamos con una plataforma avanzada con **material adaptado a la realidad empresarial**, que fomenta la participación, interacción y comunicación on alumnos de distintos países.

4. Docentes de Primer Nivel

Nuestros docentes están acreditados y formados en **Universidades de alto prestigio en Europa**, todos en activo y con amplia experiencia profesional.





5. Tutoría Permanente

Contamos con un **Centro de Atención al Estudiante CAE**, que brinda atención personalizada y acompañamiento durante todo el proceso formativo.

6. Bolsa de Empleo y Prácticas

Nuestros alumnos tienen acceso a **ofertas de empleo y prácticas**, así como el **acompañamiento durante su proceso de incorporación al mercado laboral** en nuestro ámbito nacional.

7. Comunidad Alumni

Nuestros alumnos tienen acceso automático a servicios complementarios gracias a una **Networking formada con alumnos en los cinco continentes**.



8. Programa de Orientación Laboral

Los alumnos cuentan con **asesoramiento personalizado** para mejorar sus skills y afrontar con excelencia sus procesos de selección y promoción profesional.



9. Becas y Financiación

Nuestra Escuela ofrece **Becas para profesionales latinoamericanos y financiación sin intereses y a la medida**, de modo que el factor económico no sea un impedimento para que los profesionales tengan acceso a una formación internacional de alto nivel.

FINANCIACIÓN Y BECAS

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

25% Beca
ALUMNI

20% Beca
DESEMPLEO

15% Beca
EMPRENDE

15% Beca
RECOMIENDA

15% Beca
GRUPO

20% Beca
**FAMILIA
NUMEROSA**

20% Beca
**DIVERSIDAD
FUNCIONAL**

20% Beca
**PARA PROFESIONALES,
SANITARIOS,
COLEGIADOS/AS**



MÉTODOS DE PAGO

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin intereses de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos más...





Titulación

Titulación Múltiple: - Titulación de Master en Artes Marciales con 1500 horas expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y reconocido con la excelencia académica en educación online por QS World University Rankings - Titulación Universitaria en Monitor Deportivo con 5 Créditos Universitarios ECTS.

[illegible]

Descripción

Este Master en Artes Marciales le ofrece una formación especializada en la materia. Si le interesa el ámbito del deporte y quiere conocer los aspectos fundamentales de las Artes Marciales este es su momento, con el Master en Artes Marciales podrá adquirir las técnicas necesarias para la enseñanza de diferentes artes marciales. El Aikido no es un arte marcial corriente, ya que lo que busca es la neutralización del contrario cuando se encuentra en situaciones de conflicto, llevándolo a la derrota sin dañarlo físicamente. Con este Curso de Monitor de Aikido conocerá los factores que influyen en esta arte marcial japonesa; el Taiji Qigong es una mezcla de artes marciales que hace que se alcancen niveles más altos de habilidad en el combate, es un arte marcial de movimiento suave que en los últimos años se ha practicado para propósitos de salud más que para fines marciales; el Taiji, Xingyi y Bagua se refieren a las artes marciales internas, aunque se trata de artes de procedencia diferente, sus similitudes son muchas por lo que se tratan de manera conjunta. Realizando este Curso de Monitor de Técnicas de Combate: Taiji, Xingyi y Bagua conocerá las técnicas esenciales de estas artes para desenvolverse de manera profesional en este entorno.

Objetivos

Los objetivos que se pretenden conseguir con este Master en Artes Marciales son los siguientes: - Conocer el Aikido. - Adquirir el aikido como defensa personal, deporte y perfeccionamiento de uno mismo. - Adquirir los tres niveles de ataque del cuerpo humano. - Conocer técnicas como Ukemis (arte de caer) o el Yin-Yang. - Conocer el arte de contraatacar. - Conocer la teoría del Qi y el Qigong. - Realizar métodos activos y pasivos. - Saber el momento, lugar e indumentaria para practicar el Taiji Qigong. - Adquirir los métodos de respiración. - Conocer los 18 movimientos del Taiji Qigong. - Situar la defensa personal desde su origen hasta la actualidad, y conocer los tipos que hay y sus características principales. - Describir las diferentes formas de agresión que se pueden producir y los factores que permiten predecirla. - Conocer las armas naturales del cuerpo y los puntos vitales más relevantes para la defensa personal. - Enumerar las habilidades necesarias para poder llevar a cabo de la forma adecuada la defensa personal. - Describir los pasos que se deben seguir en la aplicación de las técnicas básicas de defensa personal. - Saber los pasos que conlleva la defensa de una agresión según las características de ésta. - Conocer los principios básicos de las artes marciales internas. - Adquirir los fundamentos de los movimientos que se utilizan en Taiji, Xingyi y Bagua. - Aplicar un entrenamiento básico de Kungfu. - Practicar la forma de las dieciséis posturas. - Practicar las aplicaciones. - 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 qué te prepara

Este Master en Artes Marciales está dirigido a todos aquellos profesionales de las artes marciales y el deporte que deseen seguir formándose o ampliar sus conocimientos gracias a la adquisición de algunas técnicas de Artes Marciales y poder desempeñar la labor de monitor en este entorno.

A quién va dirigido

Este Master en Artes Marciales le prepara para conocer a fondo diferentes artes marciales, prestando atención a sus diferentes técnicas que hacen que sea un deporte complejo y especial, llegando a adquirir las técnicas oportunas para ser un profesional en la materia.

Salidas laborales

Una vez finalizada la formación en el presente máster, habrás adquirido los conocimientos y habilidades que aumentarán tus expectativas laborales, entre otras cosas:

- Centros Deportivos.
- Artes marciales.
- Entrenador personal.
- Monitor de defensa personal.

TEMARIO

PARTE 1. AIKIDO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL AIKIDO?

1. El Aikido como defensa personal. El Aikido como deporte. El Aikido como conocimiento y perfeccionamiento de sí mismo.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL EQUIPO

1. La Hakama. Las armas. Los zooris.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA ETIQUETA EN EL BUDO, EL DOJO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LOS GRADOS

1. Programa de enseñanza y progresión de grados. Los grados DAN.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SHITE Y AITE

1. Los tres niveles de ataque en el cuerpo humano. Keiko (Entrenamiento). Tandoku Dosa. Sotai Dosa. Keko Ho. Ko Geki Ho.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL SENSEI (EL MAESTRO)

1. Lealtad al profesor. Metodología.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. UKEMIS (ARTE DE CAER)

1. Tipos de Ukemis. Posición del cuerpo en los Ukemis. La actitud mental para el Ukemi.

UNIDAD DIDÁCTICA 8. SHISEI

1. El cuerpo. El espíritu (La mente). Kamae.

UNIDAD DIDÁCTICA 9. SHINTAI - HO

1. Tsuru Ashi. Tsugi Ashi. Ayumi Ashi. O Tsugi Ashi. Irimi - Tsugi Ashi. Zigzag. Roppo. Sikko.

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TAI SABAKI

1. Formas del Tai Sabaki. Ejercicios de aplicación.

UNIDAD DIDÁCTICA 11. MA - AI (LA DISTANCIA)

1. Ejercicios de aplicación de Ma Ai.

UNIDAD DIDÁCTICA 12. YIN - YANG

1. Ejercicios prácticos Yin - Yang.

UNIDAD DIDÁCTICA 13. KIAWASE

UNIDAD DIDÁCTICA 14. EL KI. KOKYU

1. Ejercicio de visualización. La respiración. Kokyu Dosa (Kokyu Ho). Test de Ki. Neutralización del Ki de Uke.

UNIDAD DIDÁCTICA 15. HARA

1. Unificación cuerpo - mente.

UNIDAD DIDÁCTICA 16. HYOHO (LA ESTRATEGIA)

UNIDAD DIDÁCTICA 17. RENRAKU WAZA. EL ARTE DE COMBINAR LAS TÉCNICAS

1. Renzoku Waza (encadenamiento de técnicas). Renzoku Waza (ejemplo de encadenamiento).

UNIDAD DIDÁCTICA 18. KAESHI WAZA. ARTE DE CONTRAATACAR

PARTE 2. TAIJI QIGONG

MÓDULO 1. TEORÍA DEL QI Y EL QIGONG

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿Qué es el Qi?

1. El Qi como concepto universal
2. El Qi como "fuerza vital"
3. El Qi en el Qigong
4. Los Tres Tesoros
5. Más acerca del Jing (Esencia)
6. El Qi original
7. La Puerta de la Vitalidad
8. Más acerca del Shen (Mente)
9. Enriqueciendo y utilizando los Tres Tesoros mediante el Qigong
10. Canales del Qi
11. Canales primarios
12. Vasos extraordinarios
13. Dantian
14. Puntos de energía o "vórtices de Qi" en los canales del Qi

UNIDAD DIDÁCTICA 2. Yin y Yang

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ¿Qué significa realmente Qigong?

1. Categorías del Elixir Externo e Interno
2. Métodos pasivos y activos
3. Categorías del Qigong de acuerdo con las aspiraciones personales
4. ¿Dónde encajan las 18 posiciones de Taiji Qigong?

UNIDAD DIDÁCTICA 4. La pequeña circulación

MÓDULO 2. PRINCIPIOS GENERALES DE LA PRÁCTICA DEL QIGONG

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ¿Cuánto deberías practicar?

UNIDAD DIDÁCTICA 6. Condiciones óptimas para la práctica

1. Momento del día para practicar
2. Hacia qué dirección mirar
3. Dónde practicar
4. Qué ropa llevar
5. Menstruación y embarazo
6. Otras consideraciones

UNIDAD DIDÁCTICA 7. Postura y posición correctas para comenzar

UNIDAD DIDÁCTICA 8. Perfeccionando la postura

UNIDAD DIDÁCTICA 9. Métodos de respiración

1. Respiración natural o clavicular
2. Respiración abdominal normal o diafragmática
3. Respiración abdominal inversa o diafragmática inversa
4. Marcando el tiempo de la respiración
5. ¿Debo mantener la boca abierta o cerrada mientras exhalo?
6. Integrando los "arcos" verticales y horizontales con la respiración
7. Un apunte sobre el enfoque mental
8. Un apunte sobre los efectos internos
9. Un apunte sobre los beneficios
10. Un apunte sobre la motivación
11. Posibles efectos secundarios

UNIDAD DIDÁCTICA 10. El concepto del Qi distorsionado

MÓDULO 3. LOS 18 MOVIMIENTOS DEL TAIJI QIGONG

UNIDAD DIDÁCTICA 11. MOVIMIENTOS DEL TAIJI QIJONG

1. Comienzo (...del movimiento)
2. Abriendo el pecho
3. Dibujando un arco iris
4. Separando las nubes
5. Ondulando los brazos (...en una postura fija)
6. Remando un bote (...en el medio de un lago)
7. Levantando la bola
8. (Girándose hacia...) mirar la luna
9. (Girando la cintura y...) empujando la palma
10. Manos en la nube (...en la postura del jinete)
11. Recogiendo el mar (...y viendo el cielo)

12. Empujando las olas
13. Paloma que vuela (...despliega sus alas)
14. Cargando los puños (...con los brazos extendidos)
15. Ganso salvaje que vuela
16. Rueda que gira
17. Botando una pelota (...mientras se dan pasos)
18. Calmando el Qi

PARTE 3. DEFENSA PERSONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA DEFENSA PERSONAL

1. Origen y definición del concepto
 1. - Historia de la defensa personal
 2. - ¿Qué es la defensa personal?
2. Tipos de defensa personal
3. Los Siete Componentes de la Defensa Personal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FORMAS DE AGRESIÓN Y FACTORES QUE INFLUYEN EN ELLA

1. Formas de agresión
2. Factores que influyen en la agresión
 1. - Factor político
 2. - Factor cultural
 3. - Factor económico
 4. - Factor ecológico
3. Factores coyunturales
 1. - El alcohol
 2. - Sustancias estupefacientes
 3. - Edad y sexo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ARMAS NATURALES DEL CUERPO Y PUNTOS VITALES PARA LA DEFENSA PERSONAL

1. Armas naturales del cuerpo
2. La importancia de los puntos vitales en defensa personal
 1. - Puntos vitales de la parte superior del cuerpo
 2. - Puntos vitales de la parte inferior del cuerpo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HABILIDADES NECESARIAS PARA LA DEFENSA PERSONAL

1. Habilidades físicas
 1. - Resistencia
 2. - Fuerza
 3. - Velocidad
2. Habilidades de comunicación
3. Habilidades emocionales
 1. - Influencia del estrés
 2. - Conciencia emocional

3. - Control de las emociones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TÉCNICAS BÁSICAS DE DEFENSA PERSONAL I

1. Posiciones
2. Desplazamientos
3. Caídas
4. Golpeos
 1. - Con la parte superior del cuerpo
 2. - Con la parte inferior del cuerpo
5. Bloqueos
 1. - Bloqueo ascendente
 2. - Bloqueo descendente
 3. - Bloqueos hacia dentro y hacia fuera

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TÉCNICAS BÁSICAS DE DEFENSA PERSONAL II

1. Luxaciones
 1. - Luxación de muñeca
 2. - Luxación de codo
 3. - Luxación de hombro
2. Estrangulaciones
3. Proyecciones
 1. - Técnicas de brazo
 2. - Técnica de cadera
 3. - Técnica de pierna
4. Técnicas de defensa personal en el suelo

UNIDAD DIDÁCTICA 7. DEFENSA DE LAS AGRESIONES I

1. Defensa contra objeto contundente
2. Defensa contra arma blanca
 1. - Características de las armas blancas
 2. - Técnicas de defensa personal contra arma blanca
3. Defensa contra armas de fuego (corta y larga)
 1. - Características de las armas de fuego
 2. - Técnica de defensa personal contra armas de fuego

UNIDAD DIDÁCTICA 8. DEFENSA DE LAS AGRESIONES II

1. Defensa contra ataques con puño
2. Defensa contra patadas
3. Defensa contra golpes de rodilla
4. Defensa ante un agarre por detrás
5. Defensa contra estrangulaciones

PARTE 4. TÉCNICAS DE COMBATE: TAIJI, XINGYI Y BAGUA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DE LAS ARTES MARCIALES INTERNAS

1. El desarrollo de las artes marciales chinas
 1. - De las artes marciales externas a las artes marciales internas
 2. - Las diferencias principales entre Waijia y Neijia
2. Xingyi Quan
 1. - Historia y linaje
 2. - Principios básicos y características del Xingyi Quan
 3. - Análisis del método de entrenamiento del Xingyi Quan
3. Taiji Quan
 1. - Historia, linaje y estilos
 2. - Características y principios básicos del Taiji Quan
 3. - Análisis del método de entrenamiento del Taiji Quan
4. Bagua Zhang
 1. - Historia, linaje y estilos
 2. - Características y principios básicos del Bagua Zhang
 3. - Análisis del método de entrenamiento del Bagua Zhang
5. Otros estilos de artes marciales internas
 1. - Tongbei Quan
 2. - Baji Quan

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LOS FUNDAMENTOS DE LOS MOVIMIENTOS BÁSICOS QUE SE UTILIZAN EN LAS APLICACIONES

1. Técnicas de manos
 1. - Quan: puño o pegada
 2. - Zhang: palma o golpe de palma
 3. - Gou: gancho
2. Zhou o codo o golpe de codo
3. Jian u hombro o golpe de hombro
4. Kua o cadera o golpe de cadera
5. Xi o rodilla o técnicas de rodilla
6. Técnicas de pie
7. Cabeza
8. Cuerpo
9. Posición
10. Paso

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO BÁSICO DE KUNGFU

1. Zhuang gong o posición de pie como un poste
 1. - Santi Shi o posición de pie de tres puntos
 2. - Posición de pie de las siete estrellas
 3. - Kan-Li Zhuang o posiciones de pie como un poste Kan y Li
 4. - Kan Zhuang o posición de pie como un poste Kan
 5. - Li Zhuang o posición de pie como un poste Li
2. Bu Fa o pasos de aplicación
3. Tui Shou o empuje de manos
4. Fa Jin o emitiendo la fuerza entrenada

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MOVIMIENTOS Y APLICACIONES DE LA FORMA DE LAS DIECISÉIS POSTURAS

1. Cómo aprender y practicar la forma de las dieciséis posturas
2. Lista de nombres de la forma de las dieciséis posturas
3. Los movimientos y las aplicaciones de la forma de las dieciséis posturas
 1. - Fustigar al caballo
 2. - Los tres inmortales se reúnen
4. - Er Lang cargando la montaña
 1. - El tigre volador bloquea el camino
 2. - Eliminando el mal con un cortador de heno
 3. - El dragón negro mueve la cola
 4. - Ba Wang sacude su armadura
 5. - El caballo salvaje galopa
 6. - El tigre hambriento se abalanza sobre su presa
 7. - Zhou Cang lleva la gran espada en el hombro
 8. - Plantar una flor y mover un árbol
 9. - Durmiendo la mona debajo del pino
 10. - El tigre feroz salta de su guarida
 11. - La rueda de viento y fuego gira rápido
 12. - El mono salta a su guarida
 13. - El viento frío acaricia el rostro
5. Forma de cierre: Hua Tuo siente el pulso

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA PRÁCTICA DE LAS APLICACIONES

1. Entrenamiento de la aplicación
2. Evaluar al oponente
3. Encontrar la distancia correcta
4. Determinar el tiempo y la dirección
5. Moverse hacia delante, hacia atrás y hacia los lados
6. Proteger el cuerpo
7. Práctica de las aplicaciones
8. ¿Estamos listos para luchar?
9. Sobre el autor y los editores

PARTE 5. MONITOR DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL MONITOR

1. Definición de monitor
 1. - Factores y ámbito de actuación de un monitor
2. Funciones del monitor
3. Estilos del monitor deportivo
 1. - Estilos según la finalidad
4. Tipos de actividades
 1. - Criterios para la organización de las actividades

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CUALIDADES Y CARACTERÍSTICAS DEL MONITOR

1. Cualidades físicas básicas que debe poseer y desarrollar el monitor
 1. - Resistencia

- 2. - Fuerza
- 3. - Flexibilidad
- 4. - Velocidad
- 2. Las cualidades psicomotrices
- 3. Habilidades sociales del monitor
 - 1. - La asertividad
 - 2. - La Inteligencia emocional
 - 3. - Autoconcepto y autoestima
 - 4. - La empatía
- 4. Actitudes desarrolladas por el monitor

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

- 1. Introducción a la anatomía
- 2. Sistema óseo
 - 1. - Fisiología
 - 2. - División del esqueleto
 - 3. - Desarrollo óseo
 - 4. - Sistema óseo: composición
 - 5. - Articulaciones y movimiento
- 3. Sistema muscular
 - 1. - Tejido muscular
 - 2. - Clasificación muscular
 - 3. - Ligamentos
 - 4. - Musculatura dorsal
 - 5. - Tendones
- 4. Sistema nervioso
- 5. Sistema linfático

UNIDAD DIDÁCTICA 4. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

- 1. El ejercicio físico
 - 1. - Clasificación
 - 2. - Efectos fisiológicos del ejercicio físico
 - 3. - Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
 - 4. - Fases del ejercicio
- 2. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
 - 1. - Adaptaciones metabólicas
 - 2. - Adaptaciones circulatorias
 - 3. - Adaptaciones cardíacas
 - 4. - Adaptaciones respiratorias
 - 5. - Adaptaciones de la sangre
 - 6. - Adaptaciones del medio interno
- 3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
 - 1. - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
 - 2. - La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1. Introducción a las cualidades físicas básicas
2. Resistencia
 1. - Factores que influyen en el desarrollo de la resistencia
 2. - Desarrollo y evolución de la resistencia
3. Fuerza
 1. - Factores que influyen en el desarrollo de la fuerza
 2. - Desarrollo y evolución de la fuerza
4. Velocidad
 1. - Factores que influyen en la velocidad
 2. - Desarrollo y evolución de la velocidad
5. Flexibilidad
 1. - Factores que influyen en la flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 6. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO

1. Introducción a las cualidades psicomotrices
2. El esquema corporal
 1. - Elaboración del esquema corporal
 2. - Organización del esquema corporal
3. El proceso de lateralización
4. Coordinación
 1. - Tipos de coordinación
 2. - Factores condicionantes de la coordinación
 3. - La evolución de la coordinación
 4. - Orientaciones educativas para el desarrollo de la coordinación
5. Equilibrio
 1. - Tipos de equilibrio
 2. - Factores condicionantes del equilibrio
 3. - Evolución del equilibrio
 4. - Orientaciones educativas para el equilibrio
6. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
7. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

1. Programación del proceso de entrenamiento
2. Planificación del entrenamiento
3. Sesión de entrenamiento
 1. - Fases de una sesión de entrenamiento
 2. - Objetivos de la sesión de entrenamiento
 3. - Tipos de sesiones de entrenamiento
4. Características de un buen entrenador

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICAS DE DESARROLLO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

1. Técnica y táctica de los deportes
 1. - La técnica
 2. - La táctica
2. Reglas de juego

3. Didáctica de la iniciación deportiva
 1. - Modelos de iniciación deportiva
 2. - Fases de la iniciación deportiva
 3. - Tipos de juegos para la iniciación deportiva
 4. - Juegos de iniciación para deportes de equipo
4. Juegos aplicados a la educación física
 1. - Tipos de juegos aplicados a la educación física
5. Aprendizaje y desarrollo motor
 1. - Características del aprendizaje motor
 2. - Principales modelos explicativos del aprendizaje motor
 3. - Factores que intervienen en el aprendizaje motor
 4. - Desarrollo motor
6. Test y baterías de evaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS DE DESARROLLO FÍSICO INTEGRAL

1. La actividad física y el deporte a desarrollar
2. Métodos y técnicas didácticas aplicadas a la educación física. Juegos aplicados a la educación física
 1. - Métodos de enseñanza en educación física
 2. - Técnicas de enseñanza en educación física
3. Reglamentación y normas de juego básicas en cada deporte
 1. - Aeróbic
 2. - Fútbol
 3. - Natación
 4. - Baloncesto
 5. - Tenis
 6. - Atletismo
 7. - Artes marciales: Judo
 8. - Voleibol
 9. - Balonmano
 10. - Bádminton

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
 1. - Lesiones musculares
 2. - Lesiones en los tendones
 3. - Lesiones articulares
 4. - Lesiones óseas
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS

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

PARTE 6. COACH DEPORTIVO

MÓDULO I. INTRODUCCIÓN AL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING?

1. El cambio, la crisis y la construcción de la identidad
2. Concepto de coaching
3. Etimología del coaching
4. Influencias del coaching
5. Diferencias del coaching con otras prácticas
6. Corrientes actuales de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 2. IMPORTANCIA DEL COACHING

1. ¿Por qué es importante el coaching?
2. Principios y valores
3. Tipos de coaching
4. Beneficios de un coaching eficaz
5. Mitos sobre coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (I)

1. Introducción: los elementos claves para el éxito
2. Motivación
3. Autoestima
4. Autoconfianza

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (II)

1. Responsabilidad y compromiso
2. Acción
3. Creatividad

4. Contenido y proceso
5. Posición "meta"
6. Duelo y cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ÉTICA Y COACHING

1. Liderazgo, poder y ética
2. Confidencialidad del Proceso
3. Ética y Deontología del coach
4. Código Deontológico del Coach
5. Código Ético

MÓDULO II. EL PROCESO DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 6. COACHING, CAMBIO Y APRENDIZAJE

1. La superación de los bloqueos
2. El deseo de avanzar
3. Coaching y aprendizaje
4. Factores que afectan al proceso de aprendizaje
5. Niveles de aprendizaje

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL PROCESO DE COACHING: ASPECTOS GENERALES

1. Coaching ¿herramienta o proceso?
2. Motivación en el proceso
3. La voluntad como requisito del inicio del proceso
4. Riesgos del proceso de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 8. HABILIDADES RELACIONADAS CON EL PROCESO

1. Introducción
2. Escucha
3. Empatía
4. Mayéutica e influencia
5. La capacidad diagnóstica

UNIDAD DIDÁCTICA 9. FASES EN EL PROCESO DE COACHING

1. Primera fase: establecer la relación de coaching
2. Segunda fase: planificación de la acción
3. Tercera fase: ciclo de coaching
4. Cuarta Fase: evaluación y seguimiento
5. Una sesión inicial de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 10. EVALUACIÓN (I)

1. ¿Por qué es necesaria la evaluación?
2. Beneficios de los programas de evaluación de coaching
3. Factores que pueden interferir en la evaluación

4. ¿Cómo evaluar?
5. Herramientas de medida para la evaluación de resultados

UNIDAD DIDÁCTICA 11. EVALUACIÓN (II)

1. El final de la evaluación
2. Evaluación externa
3. Sesiones de evaluación continua
4. Tipos de perfiles
5. Cuestionario para evaluar a un coach

MÓDULO III. COACH Y COACHEE

UNIDAD DIDÁCTICA 12. EL COACH

1. La figura del coach
2. Tipos de coach
3. Papel del coach en el proceso de coaching ejecutivo

UNIDAD DIDÁCTICA 13. COMPETENCIAS DEL COACH

1. Competencias clave y actuación del coach
2. Las características del coach efectivo para el desarrollo de competencias
3. Dos competencias clave para el desarrollo de una empresa liberadora

UNIDAD DIDÁCTICA 14. LA PREPARACIÓN DE UN BUEN COACH

1. Preparación técnica: formación y experiencia empresarial
2. Errores más comunes del coach
3. Capacitación para conducir las sesiones de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 15. LA FIGURA DEL COACHEE

1. La figura del coachee
2. Características del destinatario del coaching
3. La capacidad para recibir el coaching
4. La autoconciencia del cliente

MÓDULO IV. COACHING Y DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 16. COACHING Y DEPORTE

1. El origen del coaching
2. La estrategia deportiva
3. Coaching deportivo: aprender a fluir

UNIDAD DIDÁCTICA 17. VALORES DEL DEPORTE

1. El deporte: crisol de valores
2. La sana competitividad

3. Beneficios del deporte
4. Coaching deportivo y salud

UNIDAD DIDÁCTICA 18. EL ENTRENADOR: COACH

1. Descripción del buen entrenador
2. Objetivos, misión y valores del entrenador
3. Claves del entrenador-coach
4. Gestionar deportistas

UNIDAD DIDÁCTICA 19. EL ENTRENAMIENTO

1. ¿Qué significa entrenar?
2. Claves para un buen entrenamiento
3. Tipos de entrenamiento
4. Parámetros para alcanzar la excelencia

MÓDULO V. ELEMENTOS NECESARIOS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 20. CONCIENCIA PERSONAL

1. El deportista: concentración
2. Regulación emocional en el deporte y las atribuciones
3. Autoestima y autoconfianza
4. Prevención de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 21. CONCIENCIA GRUPAL

1. El equipo: sinergia grupal
2. Grupo vs. Equipo
3. El éxito colectivo

UNIDAD DIDÁCTICA 22. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

1. Mantener una actitud positiva
2. Motivación
3. Reconocer las posibilidades: autovaloración
4. Energía emocional
5. Intención ganadora

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

1. Cuerpo
2. Mente
3. Equilibrio cuerpo y mente

UNIDAD DIDÁCTICA 24. LÍDER Y LIDERAZGO

1. El líder
2. Liderazgo

3. Enfoques centrados en el líder
4. Teorías situacionales o de contingencia
5. Estilos de liderazgo

MÓDULO VI. TÉCNICAS

UNIDAD DIDÁCTICA 25. TÉCNICAS DEPORTIVAS

1. Introducción a las técnicas de coaching en positivo
2. Visualización
3. Relajación
4. Concentración

UNIDAD DIDÁCTICA 26. TÉCNICAS DE EQUIPO

1. Definición y clasificación
2. Técnicas de grupo grande
3. Grupo mediano
4. Técnicas de grupo pequeño
5. Técnicas que requieren del coach
6. Técnicas según su objetivo

MÓDULO VII. ESTABLECIMIENTO DE METAS

UNIDAD DIDÁCTICA 27. LAS METAS EN EL DEPORTE

1. ¿Qué entendemos por meta?
2. Pautas para establecer una buena meta
3. Diseño de un sistema de establecimiento de metas

UNIDAD DIDÁCTICA 28. ESTABLECER OBJETIVOS

1. Diferencia entre objetivo y meta
2. Pautas para enunciar objetivos
3. Fases para establecer objetivos

UNIDAD DIDÁCTICA 29. PREPARACIÓN PARA ALCANZAR LA META

1. Plantear las metas
2. Conseguir las metas

MÓDULO VIII. COACHING DEPORTIVO Y OTRAS DISCIPLINAS

UNIDAD DIDÁCTICA 30. COACHING, PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DEPORTE

1. ¿Qué es la psicología del deporte?
2. Herramientas, ejercicios y principios de la psicología del deporte
3. Aportaciones de la psicología al deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 31. COACHING, MENTORING Y DEPORTE

1. ¿Qué es el mentoring?
2. Semejanzas y diferencias entre coaching y mentoring
3. Principios y leyes del mentoring
4. Herramientas y técnicas del mentoring

UNIDAD DIDÁCTICA 32. COACHING, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DEPORTE

1. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?
2. Componentes de la inteligencia emocional
3. Habilidades de inteligencia emocional
4. Aportaciones de la Inteligencia Emocional al deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 33. COACHING, PNL Y DEPORTE

1. ¿Qué es la Programación Neurolingüística?
2. Principios de la PNL
3. Los sistemas representacionales
4. Coaching, PNL y deporte

