EUNEIZ

CURSO UNIVERSITARIO DE ESPECIALIZACIÓN EN ENTRENADOR DE ALTO RENDIMIENTO

RFEPEUZ004

- CERTIFICADO POR LA UNIVERSIDAD DE VITORIA-GASTEIZ, 12 ECTS -



DESTINATARIOS

El **Curso Universitario de Especialización en Entrenador de Alto Rendimiento** está destinado a todas aquellas personas que pretendan adquirir todos los conocimientos necesarios en este ámbito profesional y poder desarrollarlos de forma eficiente en el mundo laboral.

Permite conocer la anatomía y fisiología del movimiento en el entrenamiento deportivo, los sistemas energéticos y metabolismo en el ejercicio, la nutrición y la dietética aplicadas al alto rendimiento, la teoría del entrenamiento funcional de alto rendimiento, la resistencia, la fuerza, la velocidad, la psicomotricidad, la valoración antropométrica, la dirección de la sesión de entrenamiento, la metodología de los deportes, entre otros conceptos relacionados. Además, al final de cada unidad didáctica el alumno encontrará ejercicios de autoevaluación para poder evaluar el nivel y los conocimientos adquiridos en cada apartado, y que él mismo podrá corregir a través del solucionario adjunto.

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
300H

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: 890 €

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el "**ENTRENADOR DE ALTO RENDIMIENTO**" de ESNECA RFEP, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

Además, el alumno recibirá un diploma que certifica el "**CURSO UNIVERSITARIO DE ESPECIALIZACIÓN EN ENTRENADOR DE ALTO RENDIMIENTO**", avalada por la UNIVERSIDAD DE VITORIA-GASTEIZ, reconocido con 12 ECTS.

** Los Diplomas Universitarios se expedirán en todos los casos al finalizar la convocatoria de estudio, que es de un año desde el momento de la matriculación del alumno.*

CONTENIDO FORMATIVO

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. FISIOLOGÍA 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 ANTROPOMÉ- TRICA

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 esprint 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 secretarias
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