



## PROGRAMA DE CONTENIDOS

# “MONITOR DEPORTIVO EN FÚTBOL - MODALIDAD ONLINE”

Duración 300 h

## UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia.
2. - Mecánica del movimiento.
3. Fundamentos anatómicos del movimiento.
4. - Planos, ejes y articulaciones.
5. - Fisiología del movimiento.
6. - Preparación y gasto de la energía.

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología.
2. Fisiología.
3. División del esqueleto.
4. Desarrollo óseo.
5. Sistema óseo.
6. - Columna vertebral.
7. - Tronco.
8. - Extremidades.
9. - Cartílagos.
10. - Esqueleto apendicular.
11. Articulaciones y movimiento.
12. - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina.
13. - Articulación de la rodilla.
14. - Articulación coxo-femoral.

15. - Articulación escapulo humeral.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA MUSCULAR**

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

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS**

1. Sistema energético.
2. ATP (Adenosina Trifosfato).
3. Tipos de fuentes energéticas.
4. Sistemas anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno.
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica.
6. Sistema aeróbico u oxidativo.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO**

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

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE**

1. Fundamentación teórica.
2. Gasto calórico.

3. Nutrientes en el deporte.
4. - Hidratos de carbono.
5. - Grasas.
6. - Proteínas.
7. - Agua y electrolitos.
8. - Micronutrientes.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE**

1. Necesidades psicológicas en el deporte.
2. La finalidad de la intervención psicológica.
3. Variables, habilidades y técnicas psicológicas.
4. Entrenamiento de habilidades psicológicas.
5. Tipos de intervención psicológica.
6. El papel de la Psicología.
7. Participación de los deportistas en la preparación psicológica.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO**

1. El deporte.
2. Entrenamiento deportivo.
3. - Características del entrenamiento deportivo.
4. El rendimiento deportivo.
5. Componentes generales de un programa de preparación psicológica.
6. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico.
7. Planificación del entrenamiento psicológico.
8. Diseño de programas de entrenamiento psicológico.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. METODOLOGÍAS DE LA ENSEÑANZA Y DEL ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL**

1. La labor de enseñanza. ¿Qué y cómo debemos enseñar?
2. Fases en el proceso de enseñanza y aprendizaje del fútbol.
3. Pautas metodológicas en el proceso de iniciación.
4. El juego: características.
5. La figura del monitor deportivo en fútbol.
6. Construcción del juego.
7. - Relación con el balón.
8. - Presencia del adversario.
9. - El juego entre once: juego completo.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. REGLAS DE JUEGO**

1. Introducción: normativa.
2. Reglamento (FIFA) y características fundamentales.
3. - El terreno de juego.
4. - El balón.
5. - El número de jugadores.
6. - El equipamiento de los jugadores.
7. - El árbitro.
8. - La duración del partido.
9. - El gol marcado.
10. - El fuera de juego.
11. - Tiros libres.
12. - El penalti.
13. - El saque de banda.
14. - El saque de esquina.
15. Interpretación de las reglas del juego.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 11. TÉCNICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA**

1. La técnica.
2. Técnica individual.
3. - El control.
4. - Habilidad.
5. - La conducción.
6. - La cobertura.
7. - Golpeo con el pie.
8. - Golpeo con la cabeza.
9. - La finta.
10. - El regate.
11. - El tiro.
12. Técnica colectiva.
13. - El pase.
14. - El relevo técnico.
15. - Acciones combinativas.
16. Técnica del portero.
17. - Técnica individual.
18. - Técnica colectiva.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 12. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO**

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

## **UNIDAD DIDÁCTICA 13. PRIMEROS AUXILIOS**

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

La formación es totalmente ONLINE te facilitamos algunas claves de acceso, y podrás acceder las 24 horas a la plataforma **[Asociacion.aulaempleate.es](http://Asociacion.aulaempleate.es)** En ella están colgados los temas y los exámenes. Tú eres quien lleva el ritmo de aprendizaje. Dispones de tutor para cualquier duda. Puedes ver las calificaciones de tus exámenes en cualquier momento en tu área personal en el apartado de calificaciones. En cuanto a las prácticas: El alumno elige donde quiere hacer prácticas y nosotros contactamos con el centro o empresa para formalizar convenio

**Para matricularte debe hacerlo o bien haciendo click sobre el formulario de la web: [www.empleatetalavera.es](http://www.empleatetalavera.es) o bien en el whatsapp de dirección 665 67 34 16**

**100 EUROS DE FORMA INDIVIDUAL CON PRÁCTICAS (100 HORAS) 80 EUROS SIN ELLAS**

**PUEDES ACOGERTE A OFERTA DE PACK FORMATIVOS SI SALEN AL MES**

( no siempre hay ofertas )

**Formas de Pago:**

Para personas de las Islas Canarias la única forma de pago es transferencia bancaria, por motivos del IVA. El resto de comunidades cualquier opción es válida.

Te remitimos número de cuenta:

CAJA RURAL: ES88 3081 0005 7633 7182 4529

Con Tarjeta de crédito a través de la tienda online:

<http://www.empleatetalavera.es/tienda/>

**INFORMACIÓN GENERAL:**

Todos los cursos de Empléate Talavera tienen tiempo ilimitado por lo que no os va a caducar la matrícula.

Para dudas de temario solo deben de dirigirse al tutor en el whatsapp: 665 67 34 16

Cuando acaben de realizar la parte teórica del curso si tienen derecho a prácticas deberán de realizarlas antes de pedir el diploma, que si le solicitan antes, ya no podrán hacer las prácticas.

Para pedir las prácticas deberán escribir al whatsapp: 603 60 68 92

Por último cuando ya todo este aprobado deberá solicitar el diploma en [diplomaseempleate@gmail.com](mailto:diplomaseempleate@gmail.com) los títulos se envían mediante correo electrónico por lo que se envían el mismo día como mucho dos, deberán especificar el DNI para la correcta recepción.

Las personas que lo quieran en formato papel deberán abonar 10 euros, indicando además su dirección postal en el correo.

Para personas de nuestra misma ciudad podrán venir a por ellos personalmente en C/ marqués de Mirasol nº 19 , Talavera de la Reina

Nota importante: dirigirse a cada departamento correspondiente para lo que necesiten no escriban a todos los departamentos.

Teléfono del centro: 925 71 68 34

Empléate Talavera no hace devoluciones de matrícula (NO SE DEVUELVE EL DINERO) , ni cambio de cursos pasados 15 días de recibir formación.