



**Vicerrectorado de Estudiantes y Extensión Universitaria**

**UNIDAD DE GESTIÓN DEPORTIVA**

**PROGRAMA DE FORMACIÓN TÉCNICO-ESPECIALISTA DEPORTIVO.**

**Curso 2010-2011**

- Aqua-pilates 1.
- Ciclo Indoor 1.
- Ciclo Indoor Avanzado.
- Core Training 1.
- Defensa Personal 1.
- Dietética Deportiva 1.
- Embarazo y Medio Acuático 1.
- Entrenamiento Personalizado 1.
- Estimulación Acuática para Bebés 1.
- Fitness acuático 1.
- Método Pilates-suelo 1.
- Ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular 1.
- Monitor de fútbol 1.
- Educación Acuática Infantil 1.
- Educación Acuática Especial 1.



## **Título: Especialización Técnica en Aqua-pilates**

**Presentación:** El presente curso pretende profundizar en una técnica acuática innovadora que conjuga la dualidad cuerpo-mente como medio de educación corporal centrada en el control de los movimientos corporales a través de la concentración en la ejecución de los mismos. La técnica de aqua-pilates muestra una forma de acondicionamiento muscular en el medio acuático.

**Director del curso:** Juan Antonio Moreno Murcia

**Coordinador:** Centro de Investigación Deportiva

**Curso académico:** 2010/2011

**Fecha prevista de comienzo:** 05/10/2010

**Fecha prevista de terminación:** 07/11/2010

**Destinatarios:** maestros, licenciados, estudiantes y personas interesadas en el contenido

### **Objetivos:**

- Conocer el método Pilates y aqua-pilates.
- Desarrollar un programa de aqua-pilates y su aplicación práctica.
- Dominar las bases anatómico-fisiológicas en el desarrollo de la técnica Pilates en el medio acuático.
- Aprender a utilizar las propiedades del agua en aqua-pilates.
- Capacitar al alumno para que diseñe ejercicios y sesiones de aqua-pilates.
- Comunicar de forma eficaz: las interacciones en la información que se producen en el medio acuático.
- Saber reaccionar ante situaciones adversas que sucedan en el medio acuático.

### **Contenidos:**

- Introducción al aqua-pilates.
- Análisis previo del dominio acuático del usuario para desarrollar un programa de aqua-pilates. Reconocimiento médico.
- Aqua-pilates y sus beneficios en el bienestar físico y psicológico del usuario.
- Diseño de un programa eficaz de aqua-pilates: ejercicios adaptados a las necesidades del usuario (higiene postural, control postural, limitaciones físicas del usuario...).
- Aqua-pilates y grupos de edad.
- Trabajo de condición física en aqua-pilates: fuerza, fuerza-resistencia, flexibilidad, velocidad de ejecución...).

### **METODOLOGÍA:**

La Metodología estará basada en la técnica de enseñanza de Indagación y los estilos de enseñanza cognoscitivos: descubrimiento guiado y resolución de problemas, de forma que el alumno tenga un papel activo que permita implicarse en la tarea y favorecer la construcción de aprendizajes significativos.



La aplicación práctica de los contenidos a desarrollar proporciona al alumno una experiencia real de las situaciones que suceden en el medio acuático en este tipo de práctica innovadoras y motivadores para el usuario. . Al final del curso, el discente deberá presentar un trabajo final que servirá de evaluación para superar el curso.

**Duración total del curso:** 30 horas (20 horas presenciales + 10 horas para la realización del trabajo final)

**Calendario:**

| Horario       | Viernes                       | Sábado  | Domingo   |
|---------------|-------------------------------|---|---|
| 09:00 - 14:00 |                               | -Análisis previo del dominio acuático del usuario para desarrollar un programa de aqua-pilates. Reconocimiento médico.<br><br>-Aqua-pilates y sus beneficios en el bienestar físico y psicológico del usuario.      | -Trabajo de condición física en aqua-pilates: fuerza, fuerza-resistencia, flexibilidad, velocidad de ejecución...). |
| 16:00 - 21:00 | -Introducción al aqua-pilates | -Diseño de un programa eficaz de aqua-pilates: ejercicios adaptados a las necesidades del usuario (higiene postural, control postural, limitaciones físicas del usuario...).<br><br>-Aqua-pilates y grupos de edad. |   |

**Profesorado:** Juan Ignacio Marcos Pardo

**Cuota de inscripción:** 200 €

**Criterios de selección:** por orden de inscripción

**Número mínimo de inscritos:** 15

**Número máximo de inscritos:** 25



**Título: Especialización Técnica en Ciclo Indoor Avanzado.**

**Presentación:** El presente curso permite profundizar en el conocimiento de los programas de ciclo Indoor organizados en niveles de trabajo y adaptados a las características fisiológico-morfológicas e intereses de los usuarios.

**Coordinador:** Centro de Investigación Deportiva

**Curso académico:** 2010/2011

**Fecha prevista de comienzo:** 25/02/2010

**Fecha prevista de terminación:** 27/02/2010

**Destinatarios:** maestros, licenciados, estudiantes y personas interesadas en el contenido

**Objetivos:**

- Conocer los medios y métodos de control del entrenamiento en ciclo Indoor.
- Planificar sesiones y temporadas.
- Saber concretar niveles de trabajo adaptados a las características e intereses de los usuarios.
- Profundizar en el conocimiento de los ejercicios recomendables y no recomendables para el grupo de edad o posibles patologías que padezca el usuario.
- Experimentar nuevas tendencias en la metodología de las sesiones y en la evolución técnica de las bicicletas.
- Comunicar de forma eficaz en sesiones masivas.

**Contenidos:**

- Análisis de la condición física del usuario. Test de resistencia, volumen de oxígeno máximo, FC máx, etc.
- Bases técnicas del ciclo Indoor.
- Control de la intensidad de las clases, FC y Escala de Borg.
- Planificación y periodización del entrenamiento en ciclo Indoor.
- Construcción de sesiones avanzadas. Niveles de trabajo.
- Nuevas tendencias en ciclo Indoor; aqua-bike.
- Comunicación eficaz en las sesiones.
- Medidas de seguridad. Primeros auxilios

**METODOLOGÍA:**

La Metodología estará basada en la técnica de enseñanza de Indagación y los estilos de enseñanza cognoscitivos: descubrimiento guiado y resolución de problemas, de forma que el alumno tenga un papel activo que permita implicarse en la tarea y favorecer la construcción de aprendizajes significativos.

La aplicación práctica de los contenidos a desarrollar proporciona al alumno una experiencia real de las situaciones que suceden en las salas de fitness o gimnasios y que atraen cada vez a un mayor número de usuarios interesados por su bienestar psíquico-físico. Al final del curso, el discente deberá presentar un trabajo final que servirá de evaluación para superar el curso.

**Duración total del curso:** 30 horas (20 horas presenciales + 10 horas para la realización del trabajo final)

**Calendario:**

| Horario       | Viernes | Sábado   | Domingo   |
|---------------|---------|--|---|
| 09:00 - 14:00 |         | ○ Control de la intensidad de las clases, FC y Escala de Borg. | ○ Comunicación eficaz en las sesiones.<br>○ Medidas de seguridad. |



|               |   |  |                   |
|---------------|---|--|-------------------|
|               |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Planificación y periodización del entrenamiento en ciclo Indoor</li> </ul>  | Primeros auxilios |
| 16:00 - 21:00 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Análisis de la condición física del usuario. Test de resistencia, volumen de oxígeno máximo, FC máx, etc.</li> <li>○ Bases técnicas del ciclo Indoor.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Construcción de sesiones avanzadas. Niveles de trabajo.</li> <li>○ Nuevas tendencias en ciclo Indoor; aqua-bike.</li> </ul> |                   |

**Profesorado:** Mikel Domenech González

**Cuota de inscripción:** 200 €

**Criterios de selección:** por orden de inscripción

**Número mínimo de inscritos:** 15

**Número máximo de inscritos:** 25



## **Título: Especialización Técnica en Ciclo Indoor.**

**Presentación:** El presente curso pretende acercarnos al trabajo de la resistencia cardiovascular a través del uso de ciclo-ergómetros, pedaleando y evolucionando de forma diferente sobre la bicicleta al ritmo de la música y en grupo. Una técnica innovadora de acondicionamiento físico en salas de fitness o gimnasios.

**Coordinador:** Centro de Investigación Deportiva

**Curso académico:** 2010/2011

**Fecha prevista de comienzo:** viernes 12/11/2010

**Fecha prevista de terminación:** domingo 14/11/2010

**Destinatarios:** maestros, licenciados, estudiantes y personas interesadas en el contenido

### **Objetivos:**

- Dar a conocer las principales técnicas del ciclo Indoor.
- Mostrar la metodología de trabajo con la bicicleta. Formas de evolución sobre la bicicleta al ritmo de la música.
- Tratar de forma práctica las sesiones de ciclo Indoor.
- Motivar con el uso de ritmos musicales adecuados y técnicas de comunicación eficaces.
- Conocer los primeros auxilios ante desvanecimientos, caídas, etc.

### **Contenidos:**

- Introducción al ciclo indoor.
- Análisis previo del estado de forma del usuario. Reconocimiento médico.
- Programas de ciclo Indoor en las salas de fitness.
- Metodología de trabajo con la bicicleta: desarrollo de sesiones de ciclo Indoor adaptadas al usuario, en cuanto a: forma física, intereses, existencia o no de patologías, edad, etc.
- Trabajo de condición física en ciclo indoor: fuerza, resistencia, velocidad, etc.
- Música y ciclo Indoor.
- Motivación y ciclo Indoor.
- Técnicas de comunicación eficaz en las sesiones de ciclo Indoor.
- Medidas de seguridad en las sesiones de ciclo Indoor. Primeros auxilios.

### **METODOLOGÍA:**

La Metodología estará basada en la técnica de enseñanza de Indagación y los estilos de enseñanza cognoscitivos: descubrimiento guiado y resolución de problemas, de forma que el alumno tenga un papel activo que permita implicarse en la tarea y favorecer la construcción de aprendizajes significativos.

La aplicación práctica de los contenidos a desarrollar proporciona al alumno una experiencia real de las situaciones que suceden en las salas de fitness o gimnasios y que atraen cada vez a un mayor número de usuarios interesados por su bienestar psíquico-físico. Al final del curso, el discente deberá presentar un trabajo final que servirá de evaluación para superar el curso.

**Duración total del curso:** 30 horas (20 horas presenciales + 10 horas para la realización del trabajo final)

### **Calendario:**

| Horario | Viernes | Sábado | Domingo |
|---------|---------|--------|---------|
|---------|---------|--------|---------|



|               |   |  |  |
|---------------|---|--|--|
| 09:00 - 14:00 |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Programas de ciclo Indoor en las salas de fitness.</li> <li>-Metodología de trabajo con la bicicleta: desarrollo de sesiones de ciclo Indoor adaptadas al usuario, en cuanto a: forma física, intereses, existencia o no de patologías, edad, etc</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Técnicas de comunicación eficaz en las sesiones de ciclo Indoor.</li> <li>-Medidas de seguridad en las sesiones de ciclo Indoor. Primeros auxilios.</li> </ul> |
| 16:00 - 21:00 | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Introducción al ciclo indoor.</li> <li>-Análisis previo del estado de forma del usuario.</li> <li>Reconocimiento médico.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Trabajo de condición física en ciclo indoor: fuerza, resistencia, velocidad, etc.</li> <li>-Música y ciclo Indoor.</li> <li>-Motivación y ciclo Indoor.</li> </ul>   |  |

**Profesorado:** Mikel Domenech González

**Cuota de inscripción:** 200 €

**Criterios de selección:** por orden de inscripción

**Número mínimo de inscritos:** 15

**Número máximo de inscritos:** 25



## **Título: Especialización técnica en Core Training.**

**Presentación:** El presente curso pretende aportarnos conocimiento teórico y práctico sobre el acondicionamiento de la musculatura del tronco: abdominales, lumbares, etc. Estos músculos intervienen en importantes funciones, como el movimiento y la estabilidad de la columna vertebral, la respiración pulmonar, etc. El correcto acondicionamiento de los músculos del tronco es importante para la prevención y el tratamiento de lesiones y dolores de espalda.

**Director del curso:** Juan Antonio Moreno Murcia.

**Coordinador:** Centro de Investigación Deportiva

**Curso académico:** 2010/2011.

**Fecha prevista de comienzo:** 19/11/2010.

**Fecha prevista de terminación:** 21/11/2010.

**Destinatarios:** Maestros, licenciados, estudiantes y personas interesadas en el contenido.

### **Objetivos:**

- Acercar el conocimiento científico a la práctica diaria de sesiones de core training en salas de Fitness, gimnasios, aulas de Educación Física, etc.
- Presentar las últimas tendencias en el diseño de programas de entrenamiento de la musculatura del tronco.
- Conocer los ejercicios más eficaces y seguros para el acondicionamiento muscular del tronco.
- Conocer tests y pruebas para la exploración mecánica de la espalda y la evaluación de la musculatura del tronco.
- Aprender a diseñar sesiones de core training.
- Saber qué medidas de seguridad adoptar en la realización de los ejercicios, dependiendo de la edad y posibles patologías del usuario.
- Estimar qué información debemos proporcionar al usuario para la correcta realización de las sesiones.

### **Contenidos:**

- Introducción al conocimiento de la función de la musculatura del tronco y la estabilidad de la columna vertebral: bases biológicas y mecánicas del entrenamiento de la "zona central".
- Hábitos higiénico-saludables para el cuidado de la espalda.
- Eficacia y seguridad de los ejercicios para el acondicionamiento de la musculatura del tronco: ejercicios problemáticos y ejercicios alternativos.
- Aparatos e implementos utilizados en las sesiones de core training.
- Acondicionamiento de la musculatura del tronco a través de los juegos motores y la danza.
- Características y metodología de los programas de acondicionamiento de la musculatura del tronco.
- Valoración de las funciones de los músculos del tronco y exploración biomecánica de la columna vertebral.
- Técnicas biomecánicas para la valoración de la eficacia y la seguridad de los ejercicios y los aparatos utilizados: electromiografía y electrogoniometría.

### **METODOLOGÍA:**





La metodología estará basada en la técnica de enseñanza de Indagación y los estilos de enseñanza cognoscitivos: descubrimiento guiado y resolución de problemas, de forma que el alumno tenga un papel activo que permita implicarse en la tarea y favorecer la construcción de aprendizajes significativos.

La aplicación práctica de los contenidos a desarrollar proporciona al alumno una experiencia real de las situaciones que suceden en las salas de fitness. Al final del curso, el discente deberá presentar un trabajo final que servirá de evaluación para superar el curso.

**Duración total del curso:** 30 horas (20 horas presenciales + 10 horas para la realización del trabajo final).

**Calendario:**

| Horario          | Viernes   | Sábado   | Domingo  |
|------------------|---|--|--|
| 09:00 -<br>14:00 |   | - Eficacia y seguridad de los ejercicios para el acondicionamiento de la musculatura del tronco: ejercicios eficaces y ejercicios alternativos.<br><br>-Aparatos e implementos utilizados en las sesiones de core training.  | -Técnicas biomecánicas par la valoración de la eficacia y la seguridad de los ejercicios y los aparatos utilizados: electromiografía y electrogoniometría. |
| 16:00 -<br>21:00 | -Introducción al conocimiento de la función de la musculatura del tronco y la estabilidad de la columna vertebral: bases biológicas y mecánicas del entrenamiento de la "zona central".<br><br>-Hábitos higiénico-saludables para el cuidado de la espalda. | -Acondicionamiento de la musculatura del tronco a través de los juegos motores y la danza.<br><br>-Características y metodología de los programas de acondicionamiento de la musculatura del tronco.<br><br>-Valoración de las funciones de los músculos del tronco y exploración biomecánica de la columna vertebral. |  |

**Profesorado:** Francisco José Vera García

**Cuota de inscripción:** 200 €.

**Criterios de selección:** por orden de inscripción.

**Número mínimo de inscritos:** 15.

**Número máximo de inscritos:** 25.



## **Título: Iniciación a la Defensa Personal.**

**Presentación:** El presente curso pretende que los alumnos adquieran los conocimientos y destrezas básicas para eludir un conflicto, o salir airosos de una situación amenazante.

**Director del curso:** Juan Antonio Moreno Murcia

**Coordinador:** Centro de Investigación Deportiva

**Curso académico:** 2010/2011

**Fecha prevista de comienzo:** viernes 26/11/2010

**Fecha prevista de terminación:** domingo 28/11/2010

**Destinatarios:** personas de ambos géneros interesadas en el contenido.

### **Objetivos:**

- Conocer las diferentes situaciones conflictivas y aprender a evaluarlas.
- Conocer y dominar los diferentes recursos de que disponemos para servirnos de ellos en nuestra propia defensa.
- Aprender a elaborar una respuesta en función de la amenaza que suponga la situación.
- Aprender técnicas propias de las diferentes disciplinas deportivas relacionadas con la lucha, a fin de poder utilizarlas en caso de necesidad.
- Identificar posiciones de ventaja y desventaja ante un enfrentamiento.
- Fomentar la autoestima y la seguridad en sí mismo del alumnado.

### **Contenidos:**

- Evaluación de las situaciones amenazantes y de los recursos disponibles.
- Elaboración de respuestas instantáneas ante los conflictos.
- Utilización de útiles de fortuna
- Reducir al oponente y huída.
- Técnicas de defensa ante:
  - Controles mediante agarres: frontales, laterales y por la espalda
  - Golpeos con puños y patadas
  - Intentos de estrangulación
  - Ataques con instrumentos: palos, cuchillos, ...
- Técnicas de contra ataque: proyecciones, luxaciones, estrangulaciones

### **METODOLOGÍA:**

Se empleará una metodología mixta basada en el empleo de la instrucción directa y demostraciones de los diferentes contenidos prácticos, alternadas de técnicas de enseñanza que involucren cognitivamente al alumno a través de la enseñanza mediante la búsqueda y el descubrimiento guiado.

La aplicación práctica de los contenidos a desarrollar proporciona al alumno una experiencia real de las situaciones hostiles que se podría encontrar en la vida real. . Al final del curso, el discente deberá presentar un trabajo final que servirá de evaluación para superar el curso.

**Duración total del curso:** 30 horas (20 horas presenciales + 10 horas para la realización del trabajo final)

### **Calendario:**

| Horario       | Viernes | Sábado   | Domingo  |
|---------------|---------|--|--|
| 09:00 - 14:00 |         | -Utilización de útiles de fortuna<br>-Reducir al oponente y huída. | -Técnicas de contra ataque: proyecciones, luxaciones, estrangulaciones |



|               |  |   |  |
|---------------|--|---|--|
| 16:00 - 21:00 | <ul style="list-style-type: none"><li>-Evaluación de las situaciones amenazantes y de los recursos disponibles.</li><li>-Elaboración de respuestas instantáneas ante los conflictos.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>-Técnicas de defensa ante:<ul style="list-style-type: none"><li>-Controles mediante agarres: frontales, laterales y por la espalda</li><li>-Golpes con puños y patadas</li><li>-Intentos de estrangulación</li><li>-Ataques con instrumentos: palos, cuchillos, ...</li></ul></li></ul> |  |
|---------------|--|---|--|

**Profesorado:** Carlos Montero y Raúl Molina

**Cuota de inscripción:** 200 €

**Criterios de selección:** por orden de inscripción

**Número mínimo de inscritos:** 15

**Número máximo de inscritos:** 30



## **Título: Especialización técnica en Entrenamiento personalizado**

**Presentación:** El presente curso pretende formarnos sobre la planificación y periodización del entrenamiento personalizado. Nos presenta los aspectos más importantes a tener en cuenta cuando planificamos un entrenamiento individualizado.

**Director del curso:** Juan Antonio Moreno Murcia

**Coordinador:** Centro de Investigación Deportiva

**Curso académico:** 2010/2011

**Fecha prevista de comienzo:** 25 /03/2010

**Fecha prevista de terminación:** 03/04/2010

**Destinatarios:** maestros, licenciados, estudiantes y personas interesadas en el contenido

### **Objetivos:**

- Profundizar en los conocimientos de fitness, wellness y entrenamiento personal.
- Conocer el funcionamiento de las sesiones dirigidas de acondicionamiento físico en el entrenamiento personalizado.
- Evaluar el estado de forma inicial del cliente. Reconocimiento médico.
- Aprender las características y función de los ejercicios de acondicionamiento muscular: discernir entre ejercicios correctos o incorrectos, ejercicios bien adaptados o mal adaptados, etc.
- Planificar y periodizar correctamente los programas de acondicionamiento muscular en el entrenamiento personalizado: análisis previo del cliente, su entorno, planteamiento de objetivos, cuantificación de la carga, evaluación del deportista, etc.
- Profundizar en el conocimiento de métodos de evaluación de las manifestaciones de la fuerza, resistencia cardiovascular, flexibilidad, coordinación dinámica general, etc.
- Analizar programas de trabajo de las diferentes manifestaciones de la fuerza e incidir en los problemas de inestabilidad del raquis.
- Utilizar superficies inestables y el entrenamiento con resistencias como método complementario en el entrenamiento personalizado.
- Conocer la nutrición adecuada al tipo de trabajo de acondicionamiento físico. Dieta mediterránea. Profundizar en el uso nocivo para la salud de sustancias ergogénicas.
- Saber reaccionar ante situaciones adversas que puedan suceder durante la sesión de entrenamiento personalizado.
- Emplear técnicas de comunicación eficaz con el cliente.

### **Contenidos:**

- Evaluación previa del estado de salud y de forma del cliente. Importancia del reconocimiento médico-deportivo para una práctica segura y adaptada.
- Beneficios del ejercicio físico para el mantenimiento, la mejora de la salud y la mejora de la calidad de vida.
- Análisis de las manifestaciones de la fuerza: bases bio-fisiológicas y biomecánicas de la fuerza.
- Pruebas de evaluación de la resistencia cardiovascular y de las manifestaciones de la fuerza.
- Diseño de entrenamientos personalizados: planificación y periodización de los programas.



- Entrenamiento de la fuerza en los programas de entrenamiento personalizado: hipertrofia muscular, fuerza máxima, ganancia de fuerza, reducción del déficit de fuerza, etc.
- La correcta ejecución de los ejercicios: estabilidad del raquis, aspectos preventivos y terapéuticos.
- Nutrición y alimentación para un adecuado acondicionamiento físico.
- Materiales inestables y entrenamiento resistido.
- Primeros auxilios ante posibles accidentes durante el desarrollo de la sesión de entrenamiento personalizado.
- Comunicación eficaz y bidireccional entrenador-cliente.
- El marketing del entrenador personal.
- Aplicación práctica de los contenidos tratados.

**METODOLOGÍA:**

La Metodología estará basada en la técnica de enseñanza de Indagación y los estilos de enseñanza cognoscitivos: descubrimiento guiado y resolución de problemas, de forma que el alumno tenga un papel activo que permita implicarse en la tarea y favorecer la construcción de aprendizajes significativos.

La aplicación práctica de los contenidos a desarrollar proporciona al alumno una experiencia real de las situaciones que suceden en el ámbito del entrenamiento personalizado y que aseguran el óptimo tratamiento físico-afectivo del usuario. . Al final del curso, el discente deberá presentar un trabajo final que servirá de evaluación para superar el curso.

**Duración total del curso:** 50 horas (40 horas presenciales + 10 horas para la realización del trabajo final)

**Calendario:**

| Horario       | Viernes | Sábado   | Domingo   |
|---------------|---------|--|---|
| 09:00 - 14:00 |         | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Diseño de entrenamientos personalizados: planificación y periodización de los programas.</li> <li>○ Entrenamiento de la fuerza en los programas de entrenamiento personalizado: hipertrofia muscular, fuerza máxima, ganancia de fuerza, reducción del déficit de fuerza, etc.</li> <li>○ La correcta ejecución de los ejercicios: estabilidad del raquis, aspectos preventivos y terapéuticos.</li> <li>○ Nutrición y alimentación para un adecuado acondicionamiento físico.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aplicación práctica de los contenidos tratados.</li> </ul> |



|                      |   |   |  |
|----------------------|---|---|--|
| <p>16:00 - 21:00</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Evaluación previa del estado de salud y de forma del cliente. Importancia del reconocimiento médico-deportivo para una práctica segura y adaptada.</li> <li>○ Beneficios del ejercicio físico para el mantenimiento, la mejora de la salud y la mejora de la calidad de vida.</li> <li>○ Análisis de las manifestaciones de la fuerza: bases bio-fisiológicas y biomecánicas de la fuerza.</li> <li>○ Pruebas de evaluación de la resistencia cardiovascular y de las manifestaciones de la fuerza.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Materiales inestables y entrenamiento resistido.</li> <li>○ Primeros auxilios ante posibles accidentes durante el desarrollo de la sesión de entrenamiento personalizado.</li> <li>○ Comunicación eficaz y bidireccional entrenador-cliente.</li> <li>○ El marketing del entrenador personal.</li> </ul> |  |
|----------------------|---|---|--|

**Profesorado:** Manuel Moya Ramón, Francisco José Vera, Eduardo Cervelló, Adolfo Aracil, Juan Antonio Moreno

**Cuota de inscripción:** 200 €

**Criterios de selección:** por orden de inscripción

**Número mínimo de inscritos:** 15

**Número máximo de inscritos:** 25



## **Título: Especialización Técnica en Método Pilates.**

**Presentación:** El presente curso pretende profundizar en una técnica innovadora del método pilates que conjuga la dualidad cuerpo-mente como medio de educación corporal centrada en el control de los movimientos corporales a través de la concentración en la ejecución de los mismos. La técnica del método Pilates muestra una forma de acondicionamiento físico muscular a través de la utilización de nuestro cuerpo (autocargas).

**Director del curso:** Juan Antonio Moreno Murcia

**Coordinador:** Centro de Investigación Deportiva

**Curso académico:** 2010/2011

**Fecha prevista de comienzo:** 17/12/2010

**Fecha prevista de terminación:** 19/12/2010

**Destinatarios:** maestros, licenciados, estudiantes y personas interesadas en el contenido

### **Objetivos:**

- Conocer el método Pilates.
- Desarrollar un programa de método Pilates y su aplicación práctica.
- Saber qué ejercicios son aconsejables o no para una práctica saludable a través del método Pilates.
- Dominar las bases anatómico-fisiológicas en el desarrollo de la técnica del método Pilates.
- Conocer los beneficios físico-psíquicos del método Pilates.
- Capacitar al alumno para desarrollar ejercicios y sesiones de pilates.
- Utilizar material complementario para el desarrollo de las sesiones de Pilates.
- Comunicar de forma eficaz a los usuarios de la sala.
- Mostar técnicas de primeros auxilios en salas de acondicionamiento físico.

### **Contenidos:**

- Introducción al método pilates.
- Análisis previo del dominio corporal del usuario.
- Método pilates y sus beneficios en el bienestar físico y psicológico del usuario.
- Diseño de un programa eficaz de pilates: ejercicios adaptados a las necesidades del usuario (higiene postural, control postural, limitaciones físicas del usuario...).
- Método pilates y grupos de edad.
- Trabajo de condición física en pilates: fuerza, fuerza-resistencia, flexibilidad, velocidad de ejecución...).
- Material y su utilización en el método Pilates.
- La música y el método Pilates.
- Técnicas de relajación post-ejercicio.
- Comunicación y tono de voz adecuado para dirigir una clase de Pilates.
- Primeros auxilios.

### **METODOLOGÍA:**

La Metodología estará basada en la técnica de enseñanza de Indagación y los estilos de enseñanza cognoscitivos: descubrimiento guiado y resolución de problemas, de forma que el alumno tenga un papel activo que permita implicarse en la tarea y favorecer la construcción de aprendizajes significativos.

La aplicación práctica de los contenidos a desarrollar proporciona al alumno una experiencia real de las situaciones que suceden en las salas de fitness en este tipo de práctica innovadora y



motivante para el usuario. . Al final del curso, el discente deberá presentar un trabajo final que servirá de evaluación para superar el curso.

**Duración total del curso:** 30 horas (20 horas presenciales + 10 horas para la realización del trabajo final)

**Calendario:**

| Horario       | Viernes  | Sábado   | Domingo  |
|---------------|--|--|--|
| 09:00 - 14:00 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Diseño de un programa eficaz de pilates: ejercicios adaptados a las necesidades del usuario (higiene postural, control postural, limitaciones físicas del usuario...).</b></li> <li>○ <b>Método pilates y grupos de edad.</b></li> <li>○ <b>Trabajo de condición física en pilates: fuerza, fuerza-resistencia, flexibilidad, velocidad de ejecución...).</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Comunicación y tono de voz adecuado para dirigir una clase de Pilates.</b></li> <li>○ <b>Primeros auxilios.</b></li> </ul> |
| 16:00 - 21:00 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Introducción al método pilates.</b></li> <li>○ <b>Análisis previo del dominio corporal del usuario.</b></li> <li>○ <b>Método pilates y sus beneficios en el bienestar físico y psicológico del usuario.</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Material y su utilización en el método Pilates.</b></li> <li>○ <b>La música y el método Pilates.</b></li> <li>○ <b>Técnicas de relajación post-ejercicio.</b></li> </ul>   |  |

**Profesorado:** Francisco José Vera García y Juan Ignacio Marcos Pardo

**Cuota de inscripción:** 200 €

**Criterios de selección:** por orden de inscripción

**Número mínimo de inscritos:** 15

**Número máximo de inscritos:** 25





## **Título: Especialización técnica en Ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular.**

**Presentación:** El presente curso pretende adentrar al alumno en el ámbito científico-tecnológico del ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular, aportando conocimiento fundamentado en estudios científicos que muestran la evolución del trabajo de fuerza y sus manifestaciones en el ámbito del alto rendimiento y de la salud.

**Director del curso:** Juan Antonio Moreno Murcia

**Coordinador:** Centro de Investigación Deportiva

**Curso académico:** 2010/2011

**Fecha prevista de comienzo:** 15/04/2011

**Fecha prevista de terminación:** 17/04/2011

**Destinatarios:** maestros, licenciados, estudiantes y personas interesadas en el contenido

### **Objetivos:**

- Conocer el funcionamiento de las sesiones dirigidas de acondicionamiento muscular en salas de fitness.
- Evaluar el estado de forma inicial del usuario. Reconocimiento médico.
- Aprender las características y función de los ejercicios de acondicionamiento muscular: discernir entre ejercicios correctos o incorrectos, ejercicios bien adaptados o mal adaptados, etc.
- Planificar y periodizar correctamente los programas de acondicionamiento muscular en salas de fitness: análisis previo del usuario y su entorno, planteamiento de objetivos, cuantificación de la carga, evaluación del deportista, etc.
- Profundizar en el conocimiento de métodos de evaluación de las manifestaciones de la fuerza.
- Analizar programas de trabajo de las diferentes manifestaciones de la fuerza e incidir en los problemas de inestabilidad del raquis.
- Conocer la nutrición adecuada al tipo de trabajo de acondicionamiento muscular. Profundizar en el uso nocivo para la salud de sustancias ergogénicas.
- Saber reaccionar ante situaciones adversas en la sala de acondicionamiento muscular: primeros auxilios, aparataje o instrumentos peligrosos, etc.
- Emplear técnicas de comunicación eficaz con el usuario.

### **Contenidos:**

- Evaluación previa del usuario. Importancia del reconocimiento médico-deportivo para una práctica segura y adaptada para el usuario.
- Beneficios del acondicionamiento físico muscular para el mantenimiento, la mejora de la salud y la mejora de la calidad de vida.
- Análisis de las manifestaciones de la fuerza: bases bio-fisiológicas y biomecánicas de la fuerza.
- Pruebas de evaluación de las manifestaciones de la fuerza.
- La programación del ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular: planificación y periodización de los programas.
- Entrenamiento de la fuerza en los programas de acondicionamiento muscular: hipertrofia muscular, fuerza máxima, ganancia de fuerza, reducción del déficit de fuerza, etc.



- La correcta ejecución de los ejercicios en salas de acondicionamiento muscular: estabilidad del raquis, aspectos preventivos y terapéuticos.
- Nutrición y alimentación para un adecuado acondicionamiento muscular.
- Instalaciones y aparatos para un acondicionamiento muscular seguro y óptimo.
- Primeros auxilios ante posibles accidentes durante el desarrollo del programa de entrenamiento en salas de acondicionamiento físico muscular.
- Comunicación eficaz y bidireccional entrenador-usuario.
- Aplicación práctica de los contenidos tratados.

**METODOLOGÍA:**

La Metodología estará basada en la técnica de enseñanza de Indagación y los estilos de enseñanza cognoscitivos: descubrimiento guiado y resolución de problemas, de forma que el alumno tenga un papel activo que permita implicarse en la tarea y favorecer la construcción de aprendizajes significativos.

La aplicación práctica de los contenidos a desarrollar proporciona al alumno una experiencia real de las situaciones que suceden en el ámbito del acondicionamiento físico muscular en salas de fitness y que aseguran el óptimo tratamiento físico-afectivo del usuario. . Al final del curso, el discente deberá presentar un trabajo final que servirá de evaluación para superar el curso.

**Duración total del curso:** 30 horas (20 horas presenciales + 10 horas para la realización del trabajo final)

**Calendario:**

| Horario       | Viernes                 | Sábado   | Domingo   |
|---------------|-------------------------|--|---|
| 09:00 - 14:00 |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Análisis de las manifestaciones de la fuerza: bases bio-fisiológicas y biomecánicas de la fuerza.</li> <li>○ Pruebas de evaluación de las manifestaciones de la fuerza.</li> <li>○ La programación del ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular: planificación y periodización de los programas.</li> <li>○ Entrenamiento de la fuerza en los programas de acondicionamiento muscular: hipertrofia muscular, fuerza máxima, ganancia de fuerza, reducción del déficit de fuerza, etc.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Primeros auxilios ante posibles accidentes durante el desarrollo del programa de entrenamiento en salas de acondicionamiento físico muscular.</li> <li>○ Comunicación eficaz y bidireccional entrenador-usuario.</li> <li>○ Aplicación práctica de los contenidos tratados.</li> </ul> |
| 16:00 - 21:00 | ○ Evaluación previa del | ○ La correcta ejecución  |   |



|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>usuario. Importancia del reconocimiento médico-deportivo para una práctica segura y adaptada para el usuario.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Beneficios del acondicionamiento físico muscular para el mantenimiento, la mejora de la salud y la mejora de la calidad de vida.</li></ul> | <p>de los ejercicios en salas de acondicionamiento muscular: estabilidad del raquis, aspectos preventivos y terapéuticos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Nutrición y alimentación para un adecuado acondicionamiento muscular.</li><li>○ Instalaciones y aparatos para un acondicionamiento muscular seguro y óptimo.</li></ul> |  |
|--|---|--|--|

**Profesorado:** Manolo Moya Ramón, Francisco José Vera García, Eduardo Cervelló, Juan Antonio Moreno

**Cuota de inscripción:** 200 €

**Criterios de selección:** por orden de inscripción

**Número mínimo de inscritos:** 15

**Número máximo de inscritos:** 25



**Título:** Monitor de fútbol.

**Presentación:** El presente curso pretende formar a los futuros responsables de la iniciación deportiva del deporte del fútbol.

**Director del curso:** Juan Antonio Moreno Murcia

**Coordinador:** Centro de Investigación Deportiva

**Curso académico:** 2010/2011

**Fecha prevista de comienzo:** 06/05/2011

**Fecha prevista de terminación:** 08/05/2011

**Destinatarios:** entrenadores de fútbol base, maestros, licenciados, estudiantes y personas interesadas en el contenido

**Objetivos:**

- Formar a los actuales y futuros responsables del fútbol base.
- Entender el fútbol base como un medio para conseguir el desarrollo motriz, social y humano de los niños.
- Analizar los objetivos del entrenador de fútbol base y actuar de forma consecuente, centrándonos en el aprendizaje-progreso de los niños y relativizando el valor de la competición.
- Comprender la influencia que ejercen los factores sociales que rodean al niño en el deporte (entrenador, padres, compañeros...) y orientar sobre la forma interactuar-comunicarse con los jugadores y sus padres.
- Iniciarse en el conocimiento del fútbol como deporte de cooperación oposición.
- Conocer los diferentes modelos de enseñanza y entrenamiento del fútbol y saber desarrollarlos de forma práctica.
- Analizar la estructura que determina las variables en el aprendizaje y el diseño de tareas.
- Comprender la importancia del juego en el proceso de enseñanza-aprendizaje en las categorías de formación del fútbol.
- Adquirir conocimientos teóricos-prácticos básicos sobre los fundamentos técnicos y tácticos implicados en el fútbol y saber aplicarlos atendiendo a las distintas edades de los niños y sus necesidades.
- Justificar la preparación física integrada así como comprender su correcto entrenamiento en cada una de las etapas de la iniciación deportiva.

**Contenidos:**

- Análisis de los objetivos del fútbol base así como de la realidad a la que nos enfrentamos.
- Análisis de la influencia de los distintos factores sociales en el niño así como las posibles consecuencias.
- Consideraciones para la correcta dirección de un grupo deportivo.
- Análisis de las distintas estrategias para la práctica así como las ventajas e inconvenientes de cada una de ellas.



- Realización de tareas para el aprendizaje de la técnica y la táctica utilizando la estrategia para la práctica más adecuada en función de la edad y el nivel de los jugadores.
- Análisis de los distintos medios utilizados para la preparación física en el fútbol y la conveniencia de su utilización en el fútbol base de cada uno de ellos.

**METODOLOGÍA:**

La Metodología estará basada en la técnica de enseñanza de Indagación y los estilos de enseñanza cognoscitivos: descubrimiento guiado y resolución de problemas, de forma que el alumno tenga un papel activo que permita implicarse en la tarea y favorecer la construcción de aprendizajes significativos. Esta metodología pretende activar las clases para que haya una continua interacción profesor-alumnos mediante el análisis y comentarios acerca de las preguntas planteadas por el profesor. . Al final del curso, el discente deberá presentar un trabajo final que servirá de evaluación para superar el curso.

**Duración total del curso:** 30 horas (20 horas presenciales + 10 horas para la realización del trabajo final)

**Calendario:**

| Horario       | Viernes   | Sábado  | Domingo   |
|---------------|---|---|---|
| 09:00 - 14:00 |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Análisis de la influencia de los distintos factores sociales en el niño así como las posibles consecuencias.</li> <li>○ Consideraciones para la correcta dirección de un grupo deportivo.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Análisis de los distintos medios utilizados para la preparación física en el fútbol y la conveniencia de su utilización en el fútbol base de cada uno de ellos.</li> </ul> |
| 16:00 - 21:00 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Análisis de los objetivos del fútbol base así como de la realidad a la que nos enfrentamos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Análisis de las distintas estrategias para la práctica así como las ventajas e inconvenientes de cada una de ellas.</li> <li>○ Realización de tareas para el aprendizaje de la técnica y la táctica utilizando la estrategia para la práctica más adecuada en función de la edad y el nivel de los jugadores.</li> </ul> |   |

**Profesorado:** Víctor López, Juan Antonio Moreno, Eduardo Cervelló, Francis Moreno



**Cuota de inscripción: 200 €**

**Criterios de selección:** por orden de inscripción

**Número mínimo de inscritos:** 15

**Número máximo de inscritos:** 25



## **Título: Especialización técnica en wellness acuático.**

**Presentación:** El presente curso pretende adentrar al alumno en el ámbito del acondicionamiento físico muscular y cardiovascular en el medio acuático. Es una nueva forma de actividad física saludable a través de la interacción con el medio acuático.

**Director del curso:** Juan Antonio Moreno Murcia

**Coordinador:** Centro de Investigación Deportiva

**Curso académico:** 2010/2011

**Fecha prevista de comienzo:** 08/04/2010

**Fecha prevista de terminación:** 10/04/2010

**Destinatarios:** maestros, licenciados, estudiantes y personas interesadas en el contenido

### **Objetivos:**

- Conocer el funcionamiento de las sesiones dirigidas de fitness acuático.
- Evaluar el estado de forma inicial del usuario. Reconocimiento médico: detectar posibles patologías osteoligamentosas, musculares y cardiovasculares.
- Aprender las características y función de los ejercicios de acondicionamiento muscular en el medio acuático: discernir entre ejercicios correctos o incorrectos, ejercicios bien adaptados o mal adaptados, etc.
- Planificar y periodizar correctamente los programas de acondicionamiento muscular en fitness acuático: evaluación del deportista, planteamiento de objetivos, cuantificación de la carga, etc.
- Analizar programas de trabajo de las diferentes manifestaciones de la fuerza, en el medio acuático, e incidir en los problemas de inestabilidad del raquis.
- Aprender a utilizar diferentes ritmos musicales en las sesiones de fitness acuático.
- Dar a conocer los diferentes recursos materiales para el trabajo de acondicionamiento físico muscular en fitness acuático: material de resistencia.
- Conocer los beneficios de una correcta alimentación para una práctica saludable y satisfactoria del fitness acuático.
- Saber reaccionar ante situaciones adversas que sucedan en el medio acuático: primeros auxilios.
- Emplear técnicas de comunicación eficaz con el usuario.

### **Contenidos:**

- Evaluación previa del usuario. Importancia del reconocimiento médico-deportivo para una práctica segura y adaptada al usuario.
- Entrenamiento de la fuerza en el medio acuático: análisis de las manifestaciones de la fuerza: bases bio-fisiológicas y biomecánicas de la fuerza. Hipertrofia muscular, fuerza máxima, ganancia de fuerza, reducción del déficit de fuerza, etc.
- Beneficios del acondicionamiento físico muscular para el mantenimiento, la mejora de la salud y la mejora de la calidad de vida, en el medio acuático.
- Desarrollo cardiovascular en el fitness acuático.
- Beneficios del trabajo cardiovascular para el mantenimiento, la mejora de la salud y la mejora de la calidad de vida, en el medio acuático.
- Entrenamiento de la flexibilidad a través del fitness acuático.
- Programas de ejercicio físico en el fitness acuático: planificación y periodización de los programas. Ejercicios aconsejados y desaconsejados para la práctica segura del fitness acuático.



- La música en el fitness acuático.
- Material de fitness acuático y su utilización.
- Fitness acuático y poblaciones especiales (tercera edad, obesos, hipertensos, diabéticos, etc).
- La recreación en el fitness acuático.
- Nuevas técnicas de acondicionamiento muscular y cardiovascular en fitness acuático: aquaerobic, aqua-bike, aqua-dance, etc.
- Nutrición y alimentación para un adecuado acondicionamiento muscular en fitness acuático.
- Primeros auxilios ante posibles accidentes durante el desarrollo del programa en el medio acuático.
- Comunicación eficaz y bidireccional entrenador-usuario.
- Aplicación práctica de los contenidos tratados.

**METODOLOGÍA:**

La Metodología estará basada en la técnica de enseñanza de Indagación y los estilos de enseñanza cognoscitivos: descubrimiento guiado y resolución de problemas, de forma que el alumno tenga un papel activo que permita implicarse en la tarea y favorecer la construcción de aprendizajes significativos.

La aplicación práctica de los contenidos a desarrollar proporciona al alumno una experiencia real de las situaciones que suceden en el ámbito del acondicionamiento muscular y cardiovascular en el fitness acuático y que aseguran el óptimo tratamiento físico-afectivo del usuario. . Al final del curso, el discente deberá presentar un trabajo final que servirá de evaluación para superar el curso.

**Duración total del curso:** 31 horas (20 horas presenciales + 11 horas para la realización del trabajo final)

**Calendario:**

| Horario       | Viernes | Sábado  | Domingo  |
|---------------|---------|---|--|
| 09:00 - 14:00 |         | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Beneficios del trabajo cardiovascular para el mantenimiento, la mejora de la salud y la mejora de la calidad de vida, en el medio acuático.</li> <li>○ Entrenamiento de la flexibilidad a través del fitness acuático.</li> <li>○ Programas de ejercicio físico en el fitness acuático: planificación y periodización de los programas. Ejercicios aconsejados y desaconsejados para la práctica segura del fitness acuático.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Nutrición y alimentación para un adecuado acondicionamiento muscular en fitness acuático.</li> <li>○ Primeros auxilios ante posibles accidentes durante el desarrollo del programa en el medio acuático.</li> <li>○ Comunicación eficaz y bidireccional entrenador-usuario.</li> <li>○ Aplicación práctica de los contenidos tratados.</li> </ul> |





|               |  |   |  |
|---------------|--|---|--|
|               |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ La música en el fitness acuático.</li> </ul>   |  |
| 16:00 - 21:00 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Evaluación previa del usuario. Importancia del reconocimiento médico-deportivo para una práctica segura y adaptada al usuario.</li> <li>○ Entrenamiento de la fuerza en el medio acuático: análisis de las manifestaciones de la fuerza: bases bio-fisiológicas y biomecánicas de la fuerza. Hipertrofia muscular, fuerza máxima, ganancia de fuerza, reducción del déficit de fuerza, etc.</li> <li>○ Beneficios del acondicionamiento físico muscular para el mantenimiento, la mejora de la salud y la mejora de la calidad de vida, en el medio acuático.</li> <li>○ Desarrollo cardiovascular en el fitness acuático.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Material de fitness acuático y su utilización.</li> <li>○ Fitness acuático y poblaciones especiales (tercera edad, obesos, hipertensos, diabéticos, etc).</li> <li>○ La recreación en el fitness acuático.</li> <li>○ Nuevas técnicas de acondicionamiento muscular y cardiovascular en fitness acuático: aquaerobic, aqua-bike, aqua-dance, etc.</li> </ul> |  |

**Profesorado:** Pablo Marcos Pardo, Juan Antonio Moreno Murcia, José Antonio Prieto

**Cuota de inscripción:** 200 €

**Criterios de selección:** por orden de inscripción

**Número mínimo de inscritos:** 15

**Número máximo de inscritos:** 25



## **Título: Especialización Técnica en Educación Acuática Infantil.**

**Presentación:** El presente curso nos proporciona conocimiento sobre la intervención y la mejora que produce la interacción del los más pequeños con el medio acuático. La gran importancia de la familiarización temprana del niño con el medio acuático y los beneficios psicomotores que ello comporta.

**Director del curso:** Juan Antonio Moreno Murcia

**Coordinador:** Centro de Investigación Deportiva

**Curso académico:** 2010/2011

**Fecha prevista de comienzo:** 11/03/2010

**Fecha prevista de terminación:** 13/03/2010

**Destinatarios:** maestros, licenciados, estudiantes y personas interesadas en el contenido

### **Objetivos:**

- Formar a técnicos especialistas en educación acuática infantil.
- Conocer el aprendizaje motor del niño y su transferencia al medio acuático.
- Abordar el conocimiento y tratamiento de la motricidad acuática infantil.
- Familiarizar a los niños con el medio acuático.
- Dar a conocer una metodología comprensiva de actuación eficaz para el desarrollo motor infantil en el medio acuático
- Programar sesiones adaptadas a la edad de desarrollo motor de los niños. Ejercicios adecuados y desaconsejados.
- Desarrollar las principales técnicas manipulativas para trabajar con bebés.
- Divertir a los alumnos a través de los juegos motores en el medio acuático. Material novedoso.
- Intervenir correctamente ante adversidades ocurridas en el medio acuático. Primeros auxilios.
- Mejorar las relaciones socio-afectivas de los alumnos a través de la interacción con el medio acuático.
- Aprender a comunicarse de forma eficaz con los niños.

### **Contenidos:**

- Conocimiento de la importancia de la motricidad acuática infantil.
- Desarrollo de sesiones practicas para bebés y para infantiles.
- Metodología adaptada a la edad y familiarización del niño con el medio acuático.
- Planteamiento de ejercicios y juegos motivantes para los alumnos. Aqua ludus.
- Tratamiento de la relación entre padres, educadores y alumnos.
- Planteamientos para la evaluación de la motricidad acuática infantil.
- Material novedoso y atrayente para los niños.
- Primeros auxilios.
- Comunicación eficaz y bidireccional especialista-alumno.

### **METODOLOGÍA:**

La Metodología estará basada en la técnica de enseñanza de Indagación y los estilos de enseñanza cognoscitivos: descubrimiento guiado y resolución de problemas, de forma que el alumno tenga un papel activo que permita implicarse en la tarea y favorecer la construcción de aprendizajes significativos. Gran importancia del tratamiento de las relaciones socio-afectiva para estimular el aprendizaje psicomotor del niño/a.



La aplicación práctica de los contenidos a desarrollar proporciona al alumno una experiencia real de las situaciones que suceden en el medio acuático con los más pequeños. . Al final del curso, el discente deberá presentar un trabajo final que servirá de evaluación para superar el curso.

**Duración total del curso:** 30 horas (20 horas presenciales + 10 horas para la realización del trabajo final)

**Calendario:**

| Horario       | Viernes  | Sábado  | Domingo  |
|---------------|--|---|--|
| 09:00 - 14:00 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Metodología adaptada a la edad y familiarización del niño con el medio acuático.</li> <li>○ Planteamiento de ejercicios y juegos motivantes para los alumnos. Aqua ludus.</li> <li>○ Tratamiento de la relación entre padres, educadores y alumnos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Primeros auxilios.</li> <li>○ Comunicación eficaz y bidireccional especialista-alumno.</li> </ul> |
| 16:00 - 21:00 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conocimiento de la importancia de la motricidad acuática infantil.</li> <li>○ Desarrollo de sesiones practicas para bebés y para infantiles.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Planteamientos para la evaluación de la motricidad acuática infantil.</li> <li>○ Material novedoso y atrayente para los niños.</li> </ul>  |  |

**Profesorado:** Juan Antonio Moreno Murcia, María Del Castillo y Luciane de Paula

**Cuota de inscripción:** 200 €

**Criterios de selección:** por orden de inscripción

**Número mínimo de inscritos:** 15

**Número máximo de inscritos:** 25



## **Título: Especialización técnica en embarazo y medio acuático.**

**Presentación:** El presente curso nos aporta conocimiento y formación sobre los beneficios que suponen los ejercicios físicos acuáticos en el periodo de gestación, en la preparación para el parto y la posterior recuperación postparto de la mujer embarazada.

**Director del curso:** Juan Antonio Moreno Murcia

**Coordinador:** Centro de Investigación Deportiva

**Curso académico:** 2010/2011

**Fecha prevista de comienzo:** 14/02/2010

**Fecha prevista de terminación:** 16/02/2010

**Destinatarios:** maestros, licenciados, estudiantes y personas interesadas en el contenido

### **Objetivos:**

- Profundizar en el conocimiento del proceso de gestación: cambios fisiológicos, morfológicos y psicológicos de la mujer embarazada.
- Conocer el reconocimiento médico al que se debe someter la gestante antes de realizar un programa de actividad física.
- Saber cuales son los beneficios y posibles inconvenientes de la actividad física en el medio acuático para la mujer embarazada.
- Aprender a planificar y periodizar los programas de actividad física en el medio acuático para mujeres embarazadas. Programa de intervención.
- Conocer los ejercicios y movimientos desaconsejados en el medio acuático para mujeres embarazadas.
- Plantear una metodología adecuada al periodo de gestación en el que se encuentre la mujer.
- Saber qué medidas de seguridad adoptar en la realización de los ejercicios dependiendo del periodo de gestación y posibles patologías de la mujer embarazada.
- Estimar qué información debemos proporcionar a la gestante para que se sienta segura y disfrute de los beneficios de la práctica de actividad física saludable en el medio acuático.

### **Contenidos:**

- El procesos de gestación y características de la mujer gestante: bases fisiológicas, biomecánicas y psicológicas del periodo de gestación.
- Valoración del estado de salud de la mujer embarazada.
- El programa de intervención en el medio acuático.
- Hábitos higiénico-saludables en la mujer embarazada. Nutrición y alimentación.
- Características y metodología de los programas de actividad física saludable en el medio acuático.
- Diseño de actividades acuáticas recomendables y adaptadas al periodo de gestación de la mujer.
- Materiales e implementos que se pueden utilizar en el desarrollo de los programas acuáticos con embarazadas .
- Acondicionamiento de la musculatura del abdomen y de la pelvis a través de la práctica de actividad física acuática para la facilitación del parto y recuperación postparto.
- Comunicación kinestésica madre-feto a través de la interacción con el medio acuático.



- Técnicas de comunicación eficaz del especialista con la mujer embarazada. Relaciones socio-afectivas.

**METODOLOGÍA:**

La Metodología estará basada en la técnica de enseñanza de Indagación y los estilos de enseñanza cognoscitivos: descubrimiento guiado y resolución de problemas, de forma que el alumno tenga un papel activo que permita implicarse en la tarea y favorecer la construcción de aprendizajes significativos.

La aplicación práctica de los contenidos a desarrollar proporciona al alumno una experiencia real de las sensaciones y vivencias de las mujeres embarazadas en el medio acuático y de aquellos ejercicios que son beneficiosos para su estado físico. . Al final del curso, el discente deberá presentar un trabajo final que servirá de evaluación para superar el curso.

**Duración total del curso:** 31 horas (20 horas presenciales + 11 horas para la realización del trabajo final)

**Calendario:**

| Horario       | Viernes  | Sábado   | Domingo  |
|---------------|--|--|--|
| 09:00 - 14:00 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ El programa de intervención en el medio acuático.</li> <li>○ Hábitos higiénico-saludables en la mujer embarazada. Nutrición y alimentación.</li> <li>○ Características y metodología de los programas de actividad física saludable en el medio acuático</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Comunicación kinestésica madre-feto a través de la interacción con el medio acuático.</li> <li>○ Técnicas de comunicación eficaz del especialista con la mujer embarazada. Relaciones socio-afectivas.</li> </ul> |
| 16:00 - 21:00 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ El procesos de gestación y características de la mujer gestante: bases fisiológicas, biomecánicas y psicológicas del periodo de gestación.</li> <li>○ Valoración del estado de salud de la mujer embarazada.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Diseño de actividades acuáticas recomendables y adaptadas al periodo de gestación de la mujer.</li> <li>○ Materiales e implementos que se pueden utilizar en el desarrollo de los programas acuáticos con embarazadas.</li> <li>○ Acondicionamiento de la musculatura del abdomen y de la pelvis a través de la práctica de actividad física acuática para la facilitación del parto y recuperación postparto.</li> </ul> |  |



**Profesorado:** María Del Castillo Obeso

**Cuota de inscripción:** 200 €

**Criterios de selección:** por orden de inscripción

**Número mínimo de inscritos:** 15

**Número máximo de inscritos:** 25



**Título: Especialización Técnica en Estimulación Acuática para Bebés.**

**Presentación:** El presente curso permite al alumno conocer las principales formas y beneficios de estimular a los bebés a través del medio acuático. Importancia del feedback que el bebé recibe de este medio y de la relación físico-afectiva del padre/madre y que ayudará al bebé en su correcto proceso de maduración psicomotriz.

**Director del curso:** Juan Antonio Moreno Murcia

**Coordinador:** Centro de Investigación Deportiva

**Curso académico:** 2010/2011

**Fecha prevista de comienzo:** 10/12/2010

**Fecha prevista de terminación:** 12/12/2010

**Destinatarios:** maestros, licenciados, estudiantes y personas interesadas en el contenido

**Objetivos:**

- Dar a conocer las principales formas de estimular al bebé en el medio acuático.
- Mostrar estrategias de estimulación acuática.
- Describir las características motrices acuáticas del bebé (0-1 año).
- Profundizar en el conocimiento de la relación físico-afectiva bebé-padres en el agua para favorecer la estimulación del bebé.

**Contenidos:**

- La estimulación como fuente de aprendizaje.
- El desarrollo de las habilidades motrices en el primer año de vida.
- Características de la práctica exitosa para la estimulación acuática.
- La estimulación acuática en los primeros 3 meses de vida.
- La estimulación acuática de los 4 a los 12 meses de vida.
- La mejor forma de estimular al bebé en el medio acuático.
- Importancia de la estimulación para el desarrollo psicomotor del bebé.

**METODOLOGÍA:**

La Metodología estará basada en la técnica de enseñanza de Indagación y los estilos de enseñanza cognoscitivos: descubrimiento guiado y resolución de problemas, de forma que el alumno tenga un papel activo que permita implicarse en la tarea y favorecer la construcción de aprendizajes significativos.

La aplicación práctica de los contenidos a desarrollar proporciona al alumno una experiencia real de los beneficios para el desarrollo motor y familiarización con el medio acuático del bebé.

. Al final del curso, el discente deberá presentar un trabajo final que servirá de evaluación para superar el curso.

**Duración total del curso:** 30 horas (20 horas presenciales + 10 horas para la realización del trabajo final)

**Calendario:**

| Horario       | Viernes | Sábado   | Domingo  |
|---------------|---------|--|--|
| 09:00 - 14:00 |         | ○ La estimulación acuática en los primeros 3 meses de vida | ○ Diseño del programa de actividades para la estimulación acuática.<br>○ Medio acuático y seguridad. Primeros auxilios en bebés. |



|               |   |   |  |
|---------------|---|---|--|
| 16:00 - 21:00 | <ul style="list-style-type: none"><li>○ La estimulación como fuente de aprendizaje.</li><li>○ El desarrollo de las habilidades motrices en el primer año de vida.</li><li>○ Características de la práctica exitosa para la estimulación acuática.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ La estimulación acuática de los 4 a los 12 meses de vida.</li></ul> |  |
|---------------|---|---|--|

**Profesorado:** Juan Antonio Moreno Murcia y Luciane de Paula Borges

**Cuota de inscripción:** 200 €

**Criterios de selección:** por orden de inscripción

**Número mínimo de inscritos:** 15

**Número máximo de inscritos:** 25





## **Título: Especialización Técnica en Dietética Deportiva.**

**Presentación:** El presente curso nos proporciona conocimientos básicos en el diseño de dietas enfocadas a la práctica deportiva. La Nutrición juega un papel clave juntamente con el ejercicio en el mantenimiento de la salud. La adaptación de la dieta a situaciones deportivas particulares permitirá sacar un mejor rendimiento de éstas.

**Director del curso:** Enrique Roche Collado

**Coordinador:** Centro de Investigación Deportiva

**Curso académico:** 2010/2011

**Fecha prevista de comienzo:** 13/05/2011

**Fecha prevista de terminación:** 15/05/2011

**Destinatarios:** maestros, licenciados, estudiantes, entrenadores, deportistas y personas interesadas en el contenido

### **Objetivos:**

- Formación teórico práctica en el diseño de dietas deportivas.
- Conocer la composición nutricional de los alimentos y su combinación para la elaboración de dietas específicas.
- Tener capacidad de valoración de dietas.
- Familiarizar a los participantes con la metodología de la dietética deportiva de una forma sencilla y aplicable.
- Dar a conocer las evidencias científicas sobre suplementación deportiva.
- Programar sesiones teóricas y prácticas para aprender una dietética básica.
- Desarrollar técnicas sencillas de diseño y valoración de dietas.
- Enseñar a adaptar correctamente la dieta y la suplementación a las distintas situaciones deportivas a lo largo de una temporada.
- Aprender a manejar las herramientas que permitan valorar cómo la intervención dietética repercute en el rendimiento deportivo y en el estado de salud.

### **Contenidos:**

- Principios de Dietética y material utilizado: Tablas de composición de alimentos, recomendaciones, soportes informáticos.
- Procedimientos de toma de datos.
- Valoración del gasto energético.
- Diseño de dietas por raciones.
- Listas de intercambios.
- Comer fuera de casa.
- Métodos de seguimiento. Registros, antropometría, analíticas sanguíneas.
- Suplementación Deportiva: Proclamas publicitarias y evidencias científicas.
- Sesiones prácticas y trabajos dirigidos.

### **METODOLOGÍA:**

La Metodología estará basada en la clase interactiva para asentar los conocimientos básicos en combinación frecuente con el planteamiento de problemas prácticos. Se intentará que el alumno tenga un papel activo que permita implicarse en la tarea y favorecer su aprendizaje. La aplicación práctica de los contenidos a desarrollar con casos reales proporcionará al alumno una experiencia real de la programación dietética en la práctica deportiva. . Al final del curso, el discente deberá presentar un trabajo final que servirá de evaluación para superar el curso.



**Duración total del curso:** 30 horas (20 horas presenciales + 10 horas para la realización del trabajo final)

**Calendario:**

| Horario       | Viernes  | Sábado  | Domingo  |
|---------------|--|---|--|
| 09:00 - 14:00 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Valoración del gasto energético.</li> <li>○ Diseño de dietas por raciones.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sesiones prácticas y trabajos dirigidos.</li> </ul> |
| 16:00 - 21:00 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Principios de Dietética y material utilizado: Tablas de composición de alimentos, recomendaciones, soportes informáticos.</li> <li>○ Procedimientos de toma de datos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Comer fuera de casa.</li> <li>○ Métodos de seguimiento. Registros, antropometría, analíticas sanguíneas.</li> <li>○ Suplementación Deportiva: Proclamas publicitarias y evidencias científicas.</li> </ul> |  |

**Profesorado:** Enrique Roche Collado y Néstor Vicente Salar

**Cuota de inscripción:** 200 €

**Criterios de selección:** por orden de inscripción

**Número mínimo de inscritos:** 15

**Número máximo de inscritos:** 25



## **Título: Especialización Técnica en Educación Acuática Especial.**

**Presentación:** El presente curso nos proporciona conocimiento sobre la intervención y la mejora que produce la interacción de las personas con discapacidad en el medio acuático. La gran importancia de la familiarización temprana con el medio acuático y los beneficios psicomotores que ello comporta.

**Director del curso:** Juan Antonio Moreno Murcia

**Coordinador:** Centro de Investigación Deportiva

**Curso académico:** 2010/2011

**Fecha prevista de comienzo:** viernes 01/04/2011

**Fecha prevista de terminación:** domingo 03/04/2011

**Destinatarios:** maestros, licenciados, estudiantes y personas interesadas en el contenido

### **Objetivos:**

- Formar a técnicos especialistas en educación acuática especial.
- Abordar el tratamiento en el medio acuático en colectivos con discapacidad sensorial, física e intelectual.
- Abordar el conocimiento y tratamiento de la motricidad acuática infantil.
- Familiarizar a las personas con discapacidad con el medio acuático.
- Dar a conocer una metodología comprensiva de actuación eficaz para el desarrollo motor en el medio acuático.
- Programar sesiones adaptadas a la edad de desarrollo motor y psíquico del usuario. Ejercicios adecuados y desaconsejados.
- Desarrollar las principales técnicas manipulativas para trabajar con bebés con discapacidad.
- Divertir a los alumnos a través de los juegos motores en el medio acuático. Material novedoso.
- Intervenir correctamente ante adversidades ocurridas en el medio acuático. Primeros auxilios.
- Mejorar las relaciones socio-afectivas de los alumnos a través de la interacción con el medio acuático.
- Aprender a comunicarse de forma eficaz con los alumnos/usuarios.

### **Contenidos:**

- Conocimiento de la importancia de la motricidad acuática para el bienestar psíquico-físico de las personas con discapacidad.
- Desarrollo de sesiones prácticas para bebés y para infantiles con discapacidad.
- Metodología adaptada a la edad y familiarización discapacitada de la persona con discapacidad y el medio acuático.
- Planteamiento de ejercicios y juegos motivantes para los alumnos: Aqua ludus.
- Tratamiento de la relación entre padres, educadores y alumnos.
- Planteamientos para la evaluación de la motricidad acuática infantil.
- Material novedoso y atractivo para los alumnos.
- Comunicación eficaz y bidireccional especialista-alumno.

### **METODOLOGÍA:**



La Metodología estará basada en la técnica de enseñanza de Indagación y los estilos de enseñanza cognoscitivos: descubrimiento guiado y resolución de problemas, de forma que el alumno tenga un papel activo que permita implicarse en la tarea y favorecer la construcción de aprendizajes significativos. Gran importancia del tratamiento de las relaciones socio-afectiva para estimular el aprendizaje psicomotor y para el bienestar general de la persona con discapacidad.

La aplicación práctica de los contenidos a desarrollar proporciona al alumno una experiencia real de las situaciones que suceden en el medio acuático con colectivos con discapacidad. . Al final del curso, el discente deberá presentar un trabajo final que servirá de evaluación para superar el curso.

**Duración total del curso:** 30 horas (20 horas presenciales + 10 horas para la realización del trabajo final)

**Calendario:**

| Horario       | Viernes  | Sábado  | Domingo   |
|---------------|--|---|---|
| 09:00 - 14:00 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Desarrollo de sesiones practicas para bebés y para infantiles con discapacidad.</li> <li>○ Metodología adaptada a la edad y familiarización discapacitadote la persona con discapacidad y el medio acuático.</li> <li>○ Planteamiento de ejercicios y juegos motivantes para los alumnos: Aqua ludus.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Material novedoso y atrayente para los alumnos.</li> <li>○ Comunicación eficaz y bidireccional especialista-alumno.</li> </ul> |
| 16:00 - 21:00 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conocimiento de la importancia de la motricidad acuática para el bienestar psíquico-físico de las personas con discapacidad.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tratamiento de la relación entre padres, educadores y alumnos.</li> <li>○ Planteamientos para la evaluación de la motricidad acuática infantil</li> </ul>  |   |

**Profesorado:** Henán Ariel Villagra, José Luis Sirera, Raúl Reina

**Cuota de inscripción:** 200 €

**Criterios de selección:** por orden de inscripción

**Número mínimo de inscritos:** 15

**Número máximo de inscritos:** 25