

MONITOR/A EN SALA DE MUSCULACIÓN

¿Qué es?

Servicio de equipamiento de maquinaria y material de fitness donde los/as usuarios/as realizan sus entrenamientos de forma individual.

¿Qué tienes que hacer?

- Control del acceso de usuarios/as.
- Informar de la normativa de uso de la sala.
- Orientar a los usuarios/as en la realización y ejecución correcta de ejercicios de musculación.
- Supervisar del uso correcto del material de sala, organización del material, supervisión del estado correcto del material.



¿Qué vas a aprender?

- Ejecución correcta de los ejercicios de musculación tanto en máquina guiada como con peso libre.
- Funcionamiento de una sala de musculación.
- Comunicación con usuarios/as.

¿Con qué apoyo cuentas?

- Seminarios formativos sobre la correcta ejecución y tipos de ejercicios a implementar en función de planos de movimiento.
- Tutorización y reuniones sobre las funciones a realizar, dudas a resolver, sugerencias a implementar, etc.

¿Qué requisitos necesitas?

- Tener aprobada o estar cursando: Metodología del Acondicionamiento Físico, Planificación deportiva y/o Prescripción de Actividad física para la Salud.
- Contar con titulación oficial de formación profesional específica, como, por ejemplo, TAFAD (Técnico en Animación de Actividades Físicas y Deportivas).
- Contar con titulación reglada procedente de entidades como NSCA (National Strength and Conditioning Association), La FEEPYF (Federación Española de Entrenadores Personales y Fitness), etc.
- Otras situaciones valorables: haber hecho prácticas anteriormente con la OCSD como monitor/a de PMC y Fitness.

¿Qué extras puedo obtener?

- Convalidación de créditos. La equivalencia se obtendrá a razón de 25 horas por crédito, con una fracción mínima de 0,5 créditos.
- Bolsa de ayuda por la que remunerarás una cantidad económica mensual que dependerá del número de horas de prácticas que realices. Según la normativa que establece el Observatorio Ocupacional de la UMH, la dotación máxima mensual que el estudiantado puede recibir en concepto de ayuda es de 450 euros brutos/mes.

¿Qué se espera de ti?

Esperamos compromiso y motivación para que el aprendizaje obtenido sea enriquecedor para ti y la actividad ofertada se lleve a cabo con profesionalidad.

No olvides que un anexo de prácticas es un documento que compromete a todas las partes y debe respetarse, por lo que debes comprometerte a realizar el trimestre completo

Asistencia y participación en las reuniones grupales que se realizarán de forma trimestral.

¿Cuántos días se lleva a cabo la actividad?

La UMH cuenta con sala de musculación en los campus de Elche y San Juan, con el siguiente horario:

- Campus de Elche: de lunes a viernes de 8:00 a 22:30 h y sábados de 8:00 a 13:30 h.
- Campus de San Juan: de lunes a viernes de 09:00 a 21:00 h.

El horario se distribuye en turnos que suelen abarcar entre 4 y 5 horas seguidas por monitor. Cada monitor suele llevar a cabo mínimo dos turnos a la semana.

Horario sala de musculación en el Palau dels Esports – Campus de Elche:

- Primer turno:
 - De lunes a viernes de 8.00 a 12.30.
 - Sábados de 8.00 a 11.00.
- Segundo turno:
 - De lunes a viernes de 12.30 a 18.00.
 - Sábados de 11.00 a 14.00.
- Tercer turno:
 - De lunes a viernes de 18.00 a 22.30.

Horario sala de musculación en el Centro deportivo de San Juan – Campus de San Juan:

- Primer turno:
 - De lunes a viernes de 9.00 a 15.30.
- Segundo turno:

- De lunes a viernes de 15.30 a 21.00.

En el caso de estar interesado en realizar prácticas en el campus de San Juan y no ser de esa localidad se abona el desplazamiento (según el kilometraje que tengas que realizar desde tu domicilio).

¿Dónde se encuentra la sala?

Campus Elche: Palacio de los deportes de la UMH.



Campus San Juan: Nuevo complejo deportivo junto al parking del edificio Severo Ochoa.



Si estás interesado/a, contacta a través de:

Dirección de correo pmc@umh.es, indicando en el asunto: MONITOR/A DE SALA DE MUSCULACIÓN.

Información específica sobre la sala de musculación:

<https://deportes.umh.es/actividades-2/tarjeta-deportiva/>