

MONITOR/A EN EL PROGRAMA DE MUSCULACIÓN Y CARDIO (PMC)

¿Qué es?

Servicio de entrenamiento personalizado cuyo objetivo es mejorar la calidad de vida, condición física y el bienestar de los/as usuarios/as del programa.

Cada turno de PMC tiene un aforo de 10 de usuarios/as, por lo que cada monitor/a será el responsable de diseñar sesiones de entrenamiento a un máximo de 5 personas.

Las sesiones de PMC tienen una duración de una hora.

¿Qué vas a aprender?

- Diseñar y desarrollar sesiones de actividad física individualizada en grupos reducidos y a diferentes perfiles poblacionales (con/sin patologías asociadas, diferentes franjas de edad, nivel de condición física, etc.).
- Llevar a cabo valoraciones funcionales y de condición física mediante baterías de pruebas validadas, diseñar informes de evaluación, utilizar los datos obtenidos en las evaluaciones para el diseño de las sesiones y realizar un seguimiento en la progresión de los usuarios.
- Estrategias de comunicación con usuarios/as, escucha activa, observación del lenguaje no verbal, estrategias de motivación.

¿Con qué apoyo cuentas?

- Seminarios específicos en función de las patologías y características de los/as usuarios/as.
- Tutorización y supervisión del diseño y desarrollo de las sesiones por tutores académicos (docentes del grado de CAFD) y tutores profesionales.
- Reuniones grupales con tus tutores y coordinadores para informarte del funcionamiento de las prácticas y conocer la idiosincrasia de la actividad.

¿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 Sala de Musculación y Fitness o similar.

¿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?

Hay distintos horarios en los cuales se imparte el PMC:

Turno 3 días semana		Turno 2 días semana	
Lunes	08:00-09:00	Martes	15:30-16:30
	09:30:10:30		19:00-20:00
Miércoles	15:30-16:30	Jueves	20:30-21:30
Viernes	17:00-18:00		
	19:00-20:00		

La elección de turno dependerá de las vacantes disponibles por parte de otros monitores. Cada monitor/a realizará un único turno con el objeto de extender la posibilidad de hacer prácticas al mayor número de estudiantes interesados.

Las actividades tienen una periodización trimestral, estructurada de la siguiente forma:

- 1er trimestre: 1 octubre – 31 diciembre
- 2º trimestre: 1 enero – 31 marzo
- 3er trimestre: 1 abril – 30 junio
- PMC verano: meses de julio y septiembre por separado.

Recuerda que puedes realizar dos prácticas al mismo tiempo siempre que no se superen 8 horas diarias o 40 horas semanales y se hagan en horarios compatibles.

¿Dónde se imparte la actividad?

El programa se encuentra ubicado en el complejo de formación deportiva “El Clot”, dentro de las instalaciones de la Universidad Miguel Hernández de Elche.



Si estás interesado/a, contacta a través de:

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

Información específica sobre el PMC:

<https://deportes.umh.es/actividades-2/musculacion-y-cardio/>