

Monitor de Cardio Box

Modalidad: Online

Duración: 120 horas

Objetivos:

El monitor de cardio-box es un profesional que debe adaptar las clases y los esfuerzos requeridos, en las mismas, a las necesidades del alumnado, evitando en todo momento poner en riesgo la salud de los participantes en la actividad. A través de este pack de materiales didácticos el alumnado podrá adquirir los conocimientos necesarios para desarrollar sus competencias profesionales con las debidas garantías y con la calidad suficiente.

Contenidos:

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

Introducción.

- Mecánica del movimiento.

Fundamentos anatómicos del movimiento.

- Planos, ejes y articulaciones.

- Fisiología del movimiento.

- Preparación y gasto de energía.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

Morfología.

Fisiología.

División del esqueleto.

Desarrollo óseo.

Sistema óseo.

- Columna vertebral.

- Tronco.

- Extremidades.

- Cartílagos.

- Esqueleto apendicular.

Articulaciones y movimiento.

- Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina.

- Articulación de la rodilla

- Articulación coxo-femoral.

- Articulación escapulo humeral.





UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

Introducción.

Tejido muscular.

Clasificación muscular.

Acciones musculares.

Ligamentos.

Musculatura dorsal.

Tendones.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

Sistema energético.

ATP (Adenosina Trifosfato).

Tipos de fuentes energéticas.

Sistemas anaeróbico aláctico o sistema fosfágeno.

Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica.

Sistema aeróbico u oxidativo.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

El ejercicio físico.

- Clasificación.

- Efectos fisiológicos del ejercicio físico.

- Efectos fisiológicos en niños y adolescentes.

- Fases del ejercicio.

Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.

- Adaptaciones metabólicas.

- Adaptaciones circulatorias.

- Adaptaciones cardíacas.

- Adaptaciones respiratorias.

- Adaptaciones de la sangre.

- Adaptaciones del medio interno.

Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga.

- Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular.

- La fatiga.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

Introducción al entrenamiento.

Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos.

- Síndrome general de adaptación del organismo a los esfuerzos.

- Ley del umbral (Ley de Shultz-Arnoldt).

- Principio de supercompensación.

- Principios del entrenamiento de la condición física.

Factores que intervienen en el entrenamiento físico.

Medición y evaluación de la condición física.

Calentamiento y enfriamiento.



Técnicas de relajación y respiración.

- Respiración.
- Relajación.

Entrenamiento de la flexibilidad.

Entrenamiento cardiovascular o aeróbico.

Entrenamiento muscular.

Entrenamiento de la fuerza.

El desentrenamiento.

Conducta de higiene en el entrenamiento.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICA DE BRAZOS Y PIERNAS

Introducción.

Imagen del instructor.

Brazos.

- Guardias.
- Golpeos.

Piernas.

Práctica.

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA PURA Y APLICACIÓN

Boxeo.

Kárate.

Taekwondo.

Capoeira.

Coreografía marcial.

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Introducción a las lesiones deportivas.

Definición.

La prevención.

Tratamiento.

Lesiones deportivas frecuentes.

- Introducción.
- Lesiones deportivas más frecuentes.

¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?

¿Qué puedes hacer si te lesionas?

Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones.

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

Introducción a los primeros auxilios

- Principios básicos de actuación en primeros auxilios.
- La respiración.
- El pulso.

Actuaciones en primeros auxilios.





TRAINING

- Ahogamiento.
- Las pérdidas de consciencia.
- Las crisis cardíacas.
- Hemorragias.
- Las heridas.
- Las fracturas y luxaciones.
- Las quemaduras.

Normas generales para la realización de vendajes.

Maniobras de resucitación cardiopulmonar.

- Ventilación manual.
- Masaje cardíaco externo.

