



MONITOR DE MUSCULACIÓN Y TRABAJO CON CARGAS



PROFESORADO:

- ✓ Licenciado en Ciencias de la Actividad física y el Deporte (Especialista en Psicomotricidad y Pilates).
- ✓ Diplomado en Fisioterapia. Experto en Readaptación Funcional.
- ✓ Personal Trainer Fitness Acuático Speedo.

LUGAR DE IMPARTICIÓN

- ✓ Complejo Deportivo Ciudad de Cádiz. (Cádiz). Sábados por la tarde.

*Posibilidad de desarrollo en una instalación (gimnasio) en convenio con Movement+Wellness.

NÚMERO DE HORAS

- ✓ 75 horas **presenciales** en viernes y sábado.
- ✓ **Tareas personales + prácticum** = 35 horas.
- ✓ **Examen Teórico + Examen práctico como monitor + Examen de ejecución técnica.**

TEMPORALIZACIÓN

HORARIO	DÍA	
	VIERNES	SÁBADO
1º SEMANA MARZO	8	9
Mañana	Presentación Principios del entrenamiento Capacidades Físicas	La fuerza / Flexibilidad / Resistencia
tarde		
2º SEMANA MARZO	15	16
Mañana	Ejercicios; Instalaciones; Biomecánica; Quinesiología.	
tarde		
3º SEMANA MARZO	22	23
Mañana	Métodos de Entrenamiento y Planificación en musculación	
tarde		
4º SEMANA ABRIL	5	6
Mañana	Anatomía; Nutrición; Lesiones en el trabajo con cargas Ergonomía de Trabajo con Cargas	
tarde		
tarde		



MÓDULOS A DESARROLLAR EN EL CURSO:

1. Introducción.
2. Descripción y Características de las Instalaciones.
3. Anatomía Descriptiva y Palpatoria.
4. Biomecánica Funcional.
5. Planos y movimientos.
6. Técnica, Alineación, Respiración, Corrección.
7. Ejercicios Clásicos, Funcionales y Especiales.
8. Teoría del Entrenamiento.
9. Planificación del Entrenamiento.
10. La Fuerza.
11. Bioenergética.
12. Entrenamiento Cardiovascular.
13. Flexibilidad.
14. Modos y Métodos de Entrenamiento.
15. Tablas, Rutinas y Prescripción del Ejercicio.
16. Nutrición y Ayudas Ergogénicas.
18. Lesiones en el Levantamiento con Cargas.
19. Ergonomía Levantamiento con Cargas en los Dif. Ejercicios.
20. Psicomotricidad.
21. Plataforma Virtual.

DESARROLLO DE LAS CLASES:

Metodología vivencial y constructivista a través de exposiciones teóricas y sesiones prácticas.

Queremos preguntas, dudas, que nos lo cuestionemos todo porque ese será el camino para la producción del mayor aprendizaje y cambio en vuestra manera de pensar.

Siempre lo decimos, el nivel del curso lo marca el alumnado, cuanto más implicación y más se exprese al profesorado, mayores contenidos, experiencias y posibilidades.

Todas las semanas recibiréis un correo electrónico comentando los módulos que se verán ese fin de semana al igual que diferentes comentarios o propuestas acerca de los mismos.

Para las clases teóricas se recomienda ropa cómoda.

DESCANSOS:

Se puede llevar un bocadillo, aunque en la cercanía de la instalación de Cádiz tenemos multitud de posibilidades para la compra de comida, merienda, ...

Es una buena oportunidad para que el alumnado interactúe y cree relaciones sociales compartiendo los tiempos de descanso.

CONTACTO	<input type="checkbox"/> Movement+Wellness: 691214322. <input type="checkbox"/> Mail: info@movewell.org
-----------------	---

DOCUMENTOS A ENTREGAR	<p>La entrega de documentos deberá realizarse durante el periodo de preinscripción:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Impresos de inscripción (I-01, I-02) que aparecen en las siguientes páginas ya firmados. 1 Fotocopia del D.N.I. ✓ Ingreso del curso. concepto: nombre alumno_musculacion Caixa Catalunya, Avd/ del Puerto, nº2, Cádiz. ✓ Nº cuenta: 2013-1550-81-0200214250
--------------------------------------	--

LUGAR DEL CURSO Y HORARIO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El lugar del curso: Centros Fitness en convenio (Activa club, Polideportivo Ciudad de Cádiz). ✓ El horario será de viernes (16 a 20 horas) y sábados (10 a 14 y 16 a 20). La duración será de 4 fines de semana. ✓ El Desarrollo del curso será online y presencial. Durante el desarrollo del curso habrá una atención tutorial presencial, telefónica o vía mail. ✓ El comienzo será el día 8 de marzo hasta el día 6 de abril. ✓ Desde el primer día se traerá ropa cómoda con la que realizar las prácticas.
HORAS	100 horas. Trabajo presencial y a través de la plataforma virtual.
TÍTULO OTORGADO Y CAPACITACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nombre del título: Monitor de Trabajo con Cargas y Musculación. ✓ Homologa: Movement+Wellness y NEOSPORT, S.L ✓ Capacita para: Trabajar como monitor de musculación y asesor de entrenamientos con cargas.
PLAZO DE INSCRIPCIÓN Y LUGAR	<input type="checkbox"/> Movement+Wellness: 691214322. Mail: info@movewell.org El plazo estará abierto hasta dos días antes del inicio del curso.

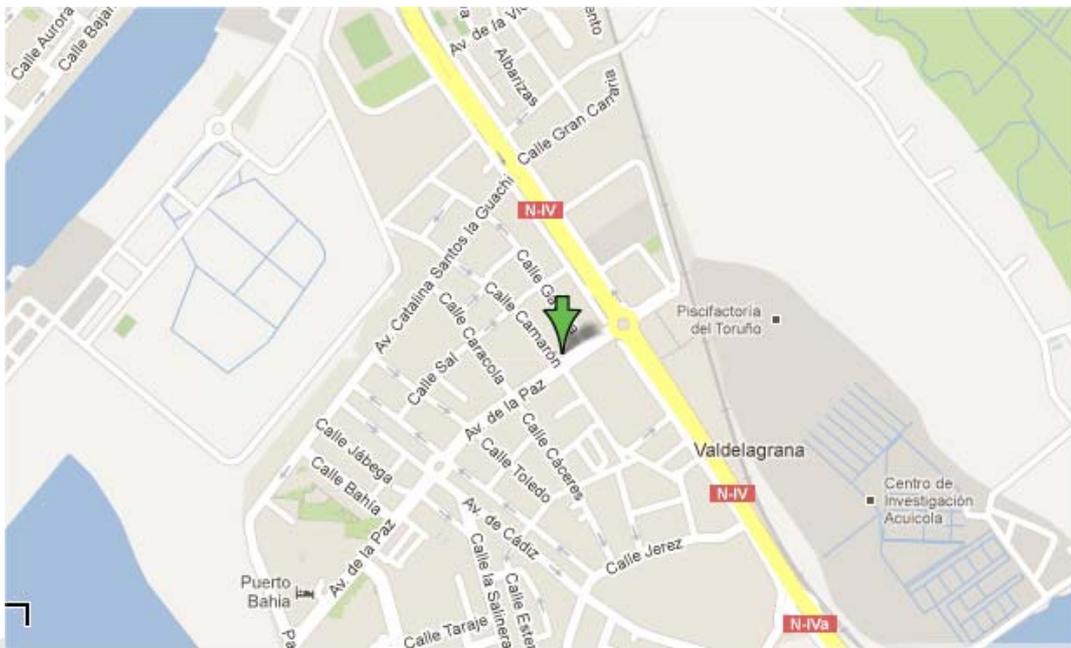
DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS A SUPERAR PARA APROBAR EL CURSO

1ª. Ejecución de ejercicios.	Ejecutar con corrección ergonómica 5 ejercicios propuestos.
2ª. Corrección del usuario.	Ante una ejecución de un usuario de 5 ejercicios corregirlo ergonómicamente informando de las consecuencias para su salud en la mala ejecución que realice.
3º. Examen escrito.	Examen sobre los contenidos vistos: planificación del entrenamiento, diseño de ejercicios y sesiones, ...
4º. Tareas de los módulos.	Realización y entrega de las tareas de aplicación práctica de cada módulo.



PLANOS DE LAS INSTALACIONES:

- ✓ Activa Club Valdelagrana:



- ✓ Complejo Deportivo Ciudad de Cádiz:



Para cualquier cuestión que queráis comentarnos podéis contestarnos al correo o llamarnos al teléfono:
691 214 322.

IMPRESO DE INSCRIPCIÓN I-01

PEGAR
FOTO

NÚMERO DE REGISTRO:	
----------------------------	--

A rellenar por Movement+Wellness

Fecha:			
Nombre del alumno/a:			
Apellidos:			
D.N.I.:		Fecha de nacimiento:	
Teléfono fijo:		Teléfono móvil:	
E-mail:			
Domicilio:			
Localidad:		Provincia y C.P.	
Persona de contacto en caso de accidente:	Nombre y apellidos:		
	Teléfono fijo:		Teléfono móvil:

Ocupación y lugar		
Opinión personal acerca del nivel de conocimientos poseídos acerca de este curso (entre 1-7)		
EXPERIENCIA PREVIA REFERENTE AL CURSO		

IMPRESO DE INSCRIPCIÓN I-02

PEGAR
FOTO

NÚMERO DE REGISTRO:

A rellenar por Movement+Wellness

Fecha:			
Nombre del alumno/a:			
Apellidos:			
D.N.I.:		Fecha de nacimiento:	
Teléfono fijo:		Teléfono móvil:	
E-mail:			
Domicilio:			
Localidad:		Provincia y C.P.	
Persona de contacto en caso de accidente:	Nombre y apellidos:		
	Teléfono fijo:		Teléfono móvil:

Ocupación y lugar	
Opinión personal acerca del nivel de conocimientos poseídos acerca de este curso (entre 1-7)	
EXPERIENCIA PREVIA REFERENTE AL CURSO	
<div style="border: 1px solid black; height: 60px; width: 100%;"></div>	