Diplomado

Monitor de Gimnasio en Clases Grupales

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica



tech universidad tecnológica

Diplomado

Monitor de Gimnasio en Clases Grupales

Modalidad: **Online**
Duración: **6 semanas**
Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
Horas lectivas: **150 h.**
Acceso web: **www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/diplomado/monitor-gimnasio-clases-grupales**

Índice

01 Presentación — pág. 4

02 Objetivos — pág. 8

03 Dirección del curso — pág. 12

04 Estructura y contenido — pág. 16

05 Metodología — pág. 20

06 Titulación — pág. 28

01

Presentación

Conscientes de los beneficios no solo a nivel físico sino también psicológico que ofrece la actividad deportiva, los gimnasios han optado por ofrecer cada vez un catálogo más amplio de actividades diferentes, entre las que se incluyen las de tipo grupal. Bajo esta premisa, TECH ha diseñado esta opción académica que tiene como objetivo instruir a los monitores de gimnasio para que manejen de manera exitosa las clases grupales, teniendo en consideración todos y cada uno de los aspectos que rigen este tipo de actividades.





Aprende a gestionar de manera exitosa las clases grupales y da un vuelco positivo a tu carrera profesional”

Existe numerosa evidencia científica que respalda los beneficios que la actividad física practicada regularmente representa a los individuos en general y a la salud psicofísica en particular.

En concreto, el deporte consigue un incremento en la autoestima y conducta de cada individuo debido a la reducción de tensiones y ansiedades que se presentan en el sujeto que practica sistemáticamente actividades físicas placenteras. Así también existe evidencia relativa a una disminución de los estados que inducen estados de depresión, y se ha informado que esto es debido a alejarse de ciertos problemas, aclarar la mente con otro tipo de pensamientos y en ocasiones propiciar fácilmente posibles soluciones.

Por todo lo expuesto, y el agregado de interminable lista de comprobadas ventajas que la actividad física representa en beneficio a la salud psicofísica de aquellos que se involucran en un programa de ejercicio, es que se argumenta y consolida una amplia propuesta de tipos de actividades físicas dentro de los gimnasios.

Los centros de entrenamiento en general y los gimnasios en particular acercan a los usuarios un abanico de propuestas de actividades en procura de cubrir heterogéneas necesidades y gustos, para, de esta manera, consolidar la permanencia y sistematicidad a los programas propuestos.

El crecimiento marcado de las propuestas de actividades físicas grupales representa evidencia suficiente de una marcada necesidad/inclinación de un grupo mayoritario de personas que eligen este tipo de propuestas de actividad física.

A partir de todo lo argumentado, el alumno de este programa tendrá la posibilidad de conocer y transitar conceptualmente a ciencia cierta el perfil metodológico y pedagógico detrás de las diferentes propuestas de clase grupal que pueden encontrarse en la mayoría de los centros de entrenamiento y gimnasios de la comunidad mundial.

Este **Diplomado en Monitor de Gimnasio en Clases Grupales** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Las características más destacadas son:

- El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Actividad Física y Deporte
- Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet

Conviértete en un punto de inflexión positivo en la salud de las personas, motivando su cambio físico como Monitor de Gimnasio de clases grupales"

Las herramientas, conocimientos y competencias que adquirirás te permitirán despuntar en un sector que cada vez requiere más monitores especializados”

Da un giro a tu carrera profesional de 180º cursando este programa.

Estás ante una gran oportunidad académica de alto nivel que te permitirá competir con los mejores del sector.

El programa incluye, en su cuadro docente, a profesionales del sector que vierten en este programa de actualización la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.



02

Objetivos

El Diplomado en Monitor de Gimnasio en Clases Grupales de TECH nace con el objetivo fundamental de potenciar en el alumno la adquisición de competencias concretas que se convertirán en el sustento en el que apoyará su praxis diaria. Para ello, se ha establecido un ternario de altísimo nivel basado en las últimas novedades del sector y creado en el máximo rigor científico. Estos contenidos serán impartidos por un equipo de profesionales de primer nivel, quienes dotarán al alumno con herramientas valiosísimas para trabajar como Monitor de Gimnasio con unas mayores garantías de éxito. De esta manera, el profesional podrá revalorizar su perfil y posicionarse a la vanguardia dentro de un sector en auge.





Haz carrera en el mundo de la actividad deportiva y comienza a cumplir tus objetivos profesionales cursando este completo programa académico”

Objetivos generales

- Adquirir conocimientos basados en la evidencia científica más actual con total aplicabilidad en el campo práctico
- Dominar todos los métodos más avanzados en cuanto a evaluación del rendimiento deportivo se refiere
- Dominar y aplicar con certeza los métodos de entrenamientos más actuales para la mejora del rendimiento deportivo y calidad de vida, así como mejora en las patologías más comunes
- Dominar los principios que rigen la Fisiología del Ejercicio, así como la Bioquímica
- Integrar con éxito todos los conocimientos adquiridos en los diferentes módulos en la práctica real





Objetivos específicos

- Conocer de manera profunda diferentes tipos de clases grupales y su aplicabilidad al campo de la práctica
- Seleccionar aquellas clases grupales más apropiadas a las necesidades y deseos de heterogéneas poblaciones
- Administrar correctamente y con argumentos sólidos aquellas estrategias pedagógico-metodológicas que caracterizan el perfil de las diferentes clases grupales propuestas
- Conocer y aplicar diferentes tipos de estrategias que proporcionen un ámbito de seguridad en el manejo de la carga externa que caracteriza la modalidad de cada tipo de clase grupal propuesta

Tus objetivos y los de TECH se unen y se materializan en este programa académico con valor curricular de excelencia"

03

Dirección del curso

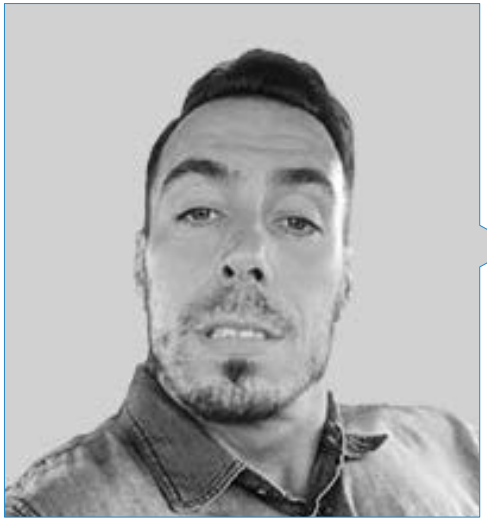
Uno de los aspectos que hacen único a este programa frente a otros del sector es el cuadro docente que lo imparte. Así, el profesional que decida a cursar este programa con TECH, aprenderá de la mano de un claustro docente de excelencia con años de experiencia en el sector y con la mayor voluntad de egresar a los mejores en este campo. Por eso, ha sido también este equipo quien ha diseñado los contenidos del programa, asegurando al alumno un aprendizaje completo, basado en el mayor rigor científico y en las últimas novedades del sector.





Aprende de la mano de los mejores del sector y comienza a ver como tu carrera profesional emprende el vuelo hacia la excelencia"

Dirección



D. Rubina, Dardo

- CEO de Test and Training
- Coordinador de la Preparación Física EDM
- Preparador físico del Primer Equipo EDM
- Máster en Alto Rendimiento Deportivo (ARD) COE
- Certificación EXOS
- Especialista en Entrenamiento de Fuerza para la Prevención de Lesiones, Readaptación Funcional y Físico-Deportiva
- Especialista en Entrenamiento de la Fuerza Aplicada al Rendimiento Físico y Deportivo
- Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico
- Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías
- Diplomado en Estudios Avanzados (DEA) Universidad de Castilla la Mancha
- Doctorando en Alto Rendimiento Deportivo (ARD)



Profesores

Dña. Riccio, Anabella

- Profesora de entrenamiento funcional en Distrito B
- Licenciada en Educación Física
- Especialista en Programación y evaluación del ejercicio
- Curso en bioquímica para programar el ejercicio

04

Estructura y contenido

La estructura y los contenidos de este Diplomado en Monitor de Gimnasio en Clases Grupales han sido ideados, diseñados y creados por un grupo de profesionales de referencia en el sector de la actividad física. Este equipo, consciente de la relevancia y la actualidad de la educación en este campo, ha hecho un esfuerzo capital en generar el temario más completo y actualizado del mercado. Un compendio de contenidos que se complementa con la labor de otros expertos, quienes otorgan al temario un formato multimedia de alta didáctica y que hace calar en el alumno un aprendizaje inmersivo, completo y contextual.





El contenido que este programa te ayudará a convertirte en un auténtico experto en la materia”

Módulo 1. Clases grupales

1.1. Principios del entrenamiento
- 1.1.1. Unidad funcional
- 1.1.2. Multilateralidad
- 1.1.3. Especificidad
- 1.1.4. Sobrecarga
- 1.1.5. Continuidad
- 1.1.6. Progresión
- 1.1.7. Recuperación
- 1.1.8. Individualidad

1.2. Control de carga
- 1.2.1. Carga interna
- 1.2.2. Carga externa

1.3. *Stretching*
- 1.3.1. *Stretching*
- 1.3.2. Objetivos del *Stretching*
- 1.3.3. Organización pedagógica de la clase *Stretching*

1.4. GAP
- 1.4.1. Objetivos de la clase de GAP
- 1.4.2 Organización pedagógica de la clase de GAP
- 1.4.3 Carga externa en la clase de GAP

1.5. Pilates de suelo
- 1.5.1. Características del *pilates mat*
- 1.5.2. Ejercicios y propuestas de movimiento del *pilates mat*
- 1.5.3. Carga de entrenamiento en una clase de *pilates mat*

1.6. Ritmos
- 1.6.1. Tipos de clases
- 1.6.2. Características de las clases de ritmos
- 1.6.3. Propuestas pedagógicas para el armado de una clase de ritmos

1.7. Clases no convencionales
- 1.7.1. Características del entrenamiento no convencional
- 1.7.2. Propuesta de ejercicios
- 1.7.3. Organización pedagógica de una clase de entrenamiento no convencional

1.8. Entrenamiento funcional
- 1.8.1. Entrenamiento funcional
- 1.8.2. Organización pedagógica de la clase entrenamiento funcional
- 1.8.3. Utilización de la carga interna

1.9. Aeróbica
- 1.9.1. Tipo de clases de gimnasia aeróbica
- 1.9.2. Estructura pedagógica de la clase

1.10. Ciclismo *Indoor*
- 1.10.1. Nacimiento de la especialidad en los gimnasios
- 1.10.2. Ciclismo *Indoor* en la salud
- 1.10.3. Estructura de la clase de ciclismo *Indoor*

1.11. Clases para adultos mayores
- 1.11.1. Perfil del grupo adultos mayores
- 1.11.2. Beneficios de la actividad física en adultos mayores
- 1.11.3. Estructura de la clase grupal con adultos mayores

1.12. Clases para adultos en edad avanzada
- 1.12.1. Historia de yoga
- 1.12.2. Yoga y salud

Bienvenido al programa académico que sentará las bases de tu crecimiento profesional”



05

Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: ***el Relearning.***

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***





Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización"

Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo"



Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.



El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.

Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

> *Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera"*

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomasen decisiones y emitiesen juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

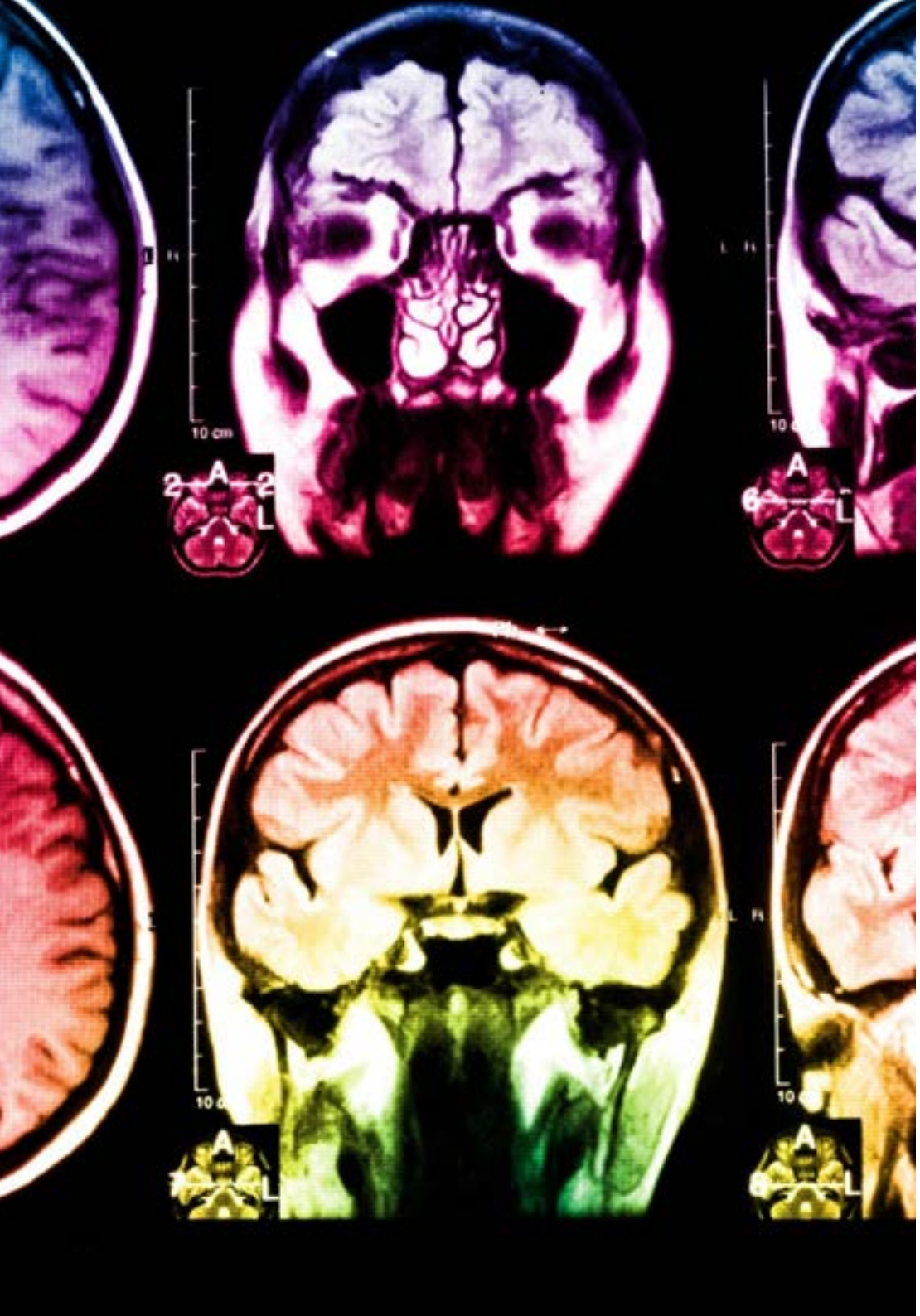
Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.

En TECH se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019, conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos…) con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en español.





En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.

Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:

Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.

Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

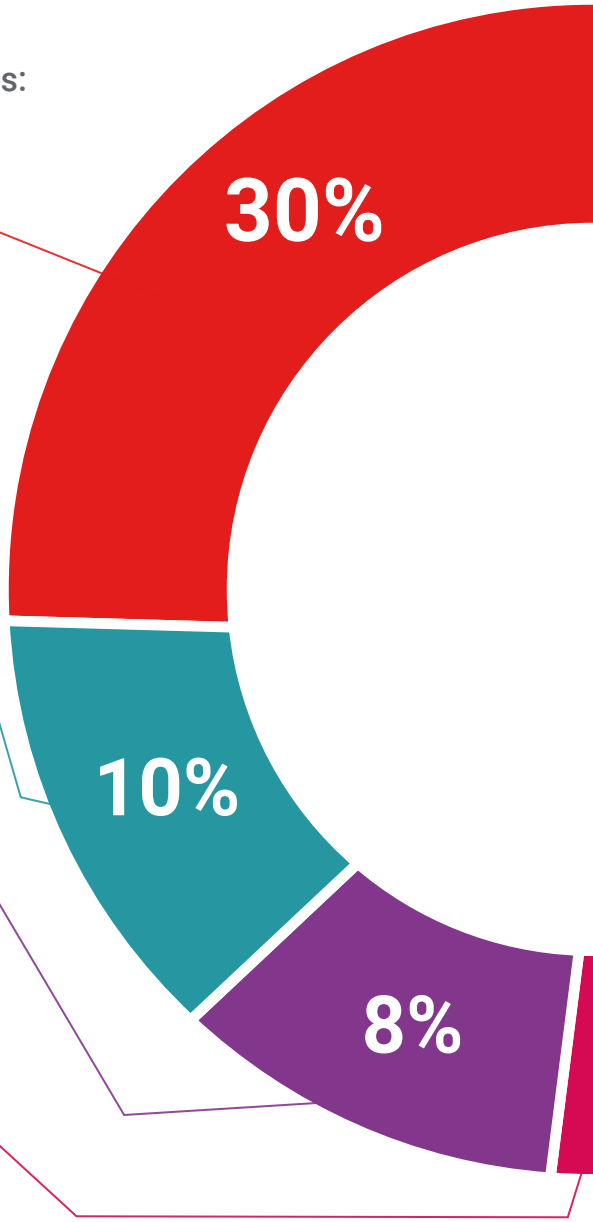
El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.

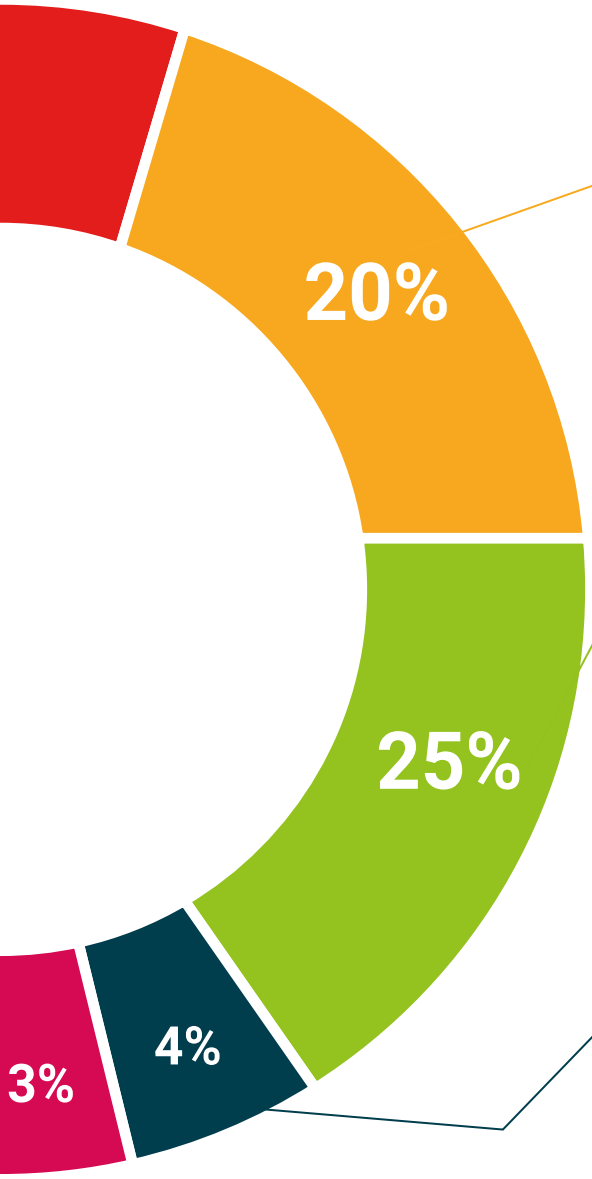
Prácticas de habilidades y competencias

Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.

Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





Case studies

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.

Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".

Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.

06

Titulación

El Diplomado en Monitor de Gimnasio en Clases Grupales garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Diplomado expedido por TECH Universidad Tecnológica.





Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”

Este **Diplomado en Monitor de Gimnasio en Clases Grupales** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Diplomado** emitido por **TECH Universidad Tecnológica.**

El título expedido por **TECH Universidad Tecnológica** expresará la calificación que haya obtenido en el Diplomado, y reúne los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Diplomado en Monitor de Gimnasio en Clases Grupales**

N.º Horas Oficiales: **150 h.**

Avalado por la NBA


tech universidad tecnológica

Otorga la presente

CONSTANCIA

a

C. _____, con documento de identificación nº_____

Por haber superado con éxito y acreditado el programa de

DIPLOMADO

en

Monitor de Gimnasio en Clases Grupales

Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 150 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

A 17 de junio de 2020

Mtra.Tere Guevara Navarro
Rectora

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos

*Apostilla de la haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de la Haya, TECH EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.

tech universidad tecnológica

Diplomado

Monitor de Gimnasio en Clases Grupales

Modalidad: **Online**

Duración: **6 semanas**

Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**

Horas lectivas: **150 h.**

Diplomado

Monitor de Gimnasio en Clases Grupales

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica