Diplomado

Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico en Etapa Infantojuvenil y Adulto Mayor

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica



tech universidad tecnológica

Diplomado

Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico en Etapa Infantojuvenil y Adulto Mayor

Modalidad: **Online**

Duración: **6 semanas**

Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**

Horas lectivas: **150 h.**

Acceso web: **www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/monitor-gimnasio-ejercicio-fisico-etapa-infantojuvenil-adulto-mayor**

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

Un Monitor de Gimnasio debe enfrentar en su trabajo diario diferentes situaciones a las que ha de ser capaz de responder con éxito. Entre ellas, una de las que más suele preocupar a los profesionales es la atención a poblaciones de diferentes edades, pues hay que saber trabajar con sus necesidades para poderles ofrecer un servicio correcto y adaptado a sus requerimientos. Por ello, este programa académico busca nutrir los conocimientos del profesional del Deporte para que sea capaz de trabajar con colectivos especiales como mujeres embarazadas, personas obesas, en edades infantojuveniles, sabiendo adaptar sus posibilidades físicas al plan de entrenamiento para poder ofrecerles unos resultados ó+ptimos.





TECH pone en manos del alumnado un programa de alta exigencia donde podrán aprender a trabajar con poblaciones en edades especiales como infantojuvenil o adultos mayores”

Este Diplomado abordará de manera profunda el proceso de entrenamiento en diferentes etapas etarias como son la infantojuvenil y el adulto mayor. Sobre ellas, se desglosarán las características principales de cada una de estas etapas en base a sus cambios morfo funcionales, la incidencia de las neurociencias y la nutrición con el objetivo de programar sesiones de entrenamiento respetando la individualidad de la carga de trabajo físico.

Todo ello, condensado en un programa académico de tan solo seis semanas y que pretende convertirse en un antes y un después para la carrera profesional del alumno, permitiéndole ejercer como Monitor de Gimnasio para personas en edades especiales con unas mayores garantías.

Además, al tratarse de un programa dictado en modalidad online, el profesional podrá actualizar sus conocimientos y adquirir nuevas competencias sin necesidad de renunciar o descuidar el resto de sus actividades diarias.

Este **Diplomado en Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico en Etapa Infantojuvenil y Adulto Mayor** contiene el programa educativo más completo y actualizado del mercado. Las características más destacadas del programa 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

Presta una atención de primera a tu cliente en edades especiales y comienza a competir con los mejores del sector”

Bienvenido al programa académico que sentará las bases de tu crecimiento profesional y te abrirá las puertas hacia un futuro prometedor”

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

Si lo que estás buscando es un crecimiento profesional, entonces este programa académico es para ti.

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 programa académico. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.



02

Objetivos

El objetivo fundamental de este programa académico es 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 de herramientas valiosísimas para trabajar como Monitor de Gimnasio, sabiendo trabajar y atender a poblaciones especiales.

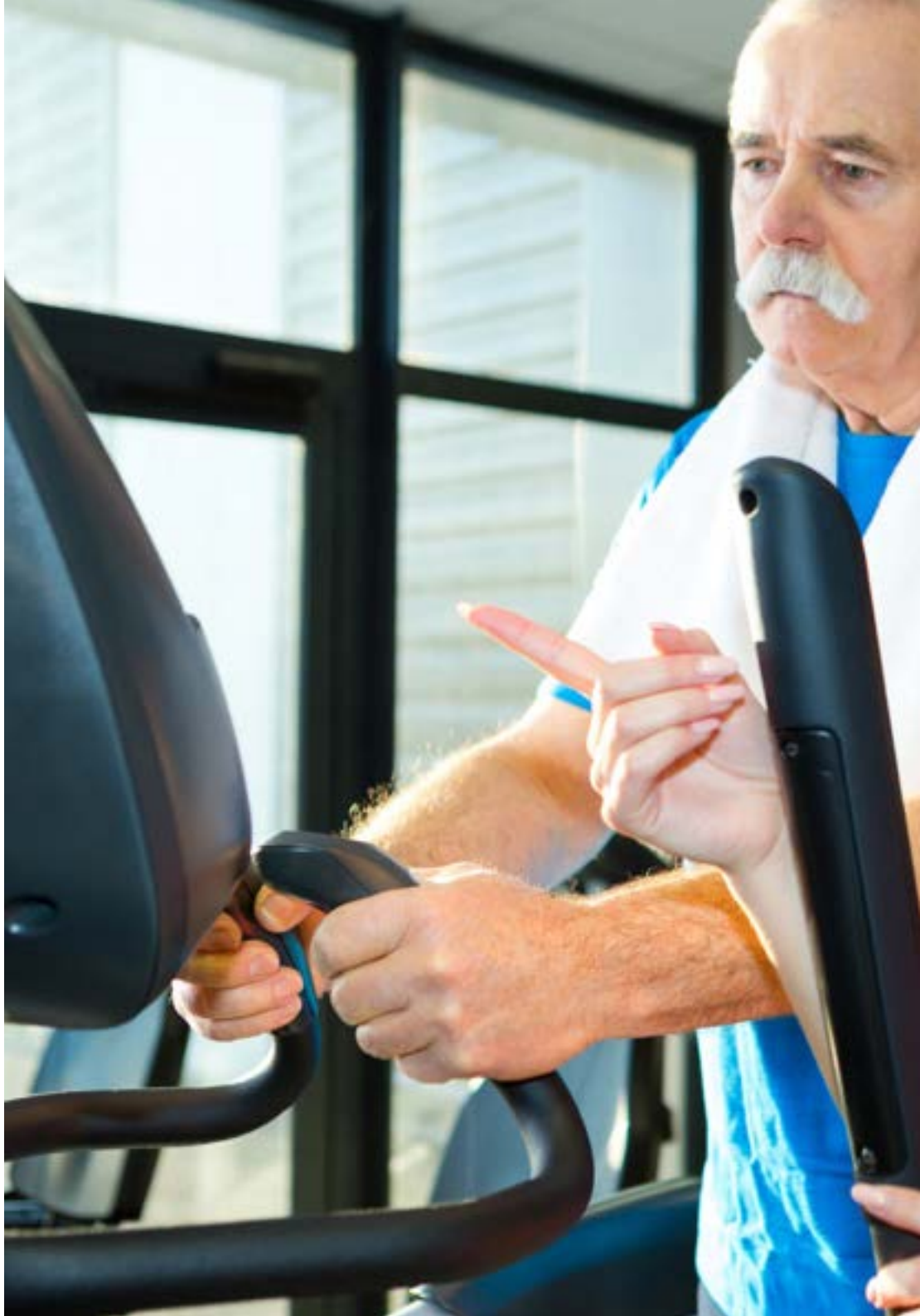




Si tu objetivo es crecer y comenzar a trabajar como Monitor de Gimnasio sabiendo trabajar con poblaciones en edades especiales, entonces este programa te encantará"

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

- Comprender los aspectos biopsicosociales de los niños, adolescentes y adultos mayores
- Conocer de manera profunda las particularidades de cada grupo etario y su abordaje concreto
- Ser capaz de planificar y programar el entrenamiento de una manera individualizada en niños, adolescentes y adultos mayores

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

03

Dirección del curso

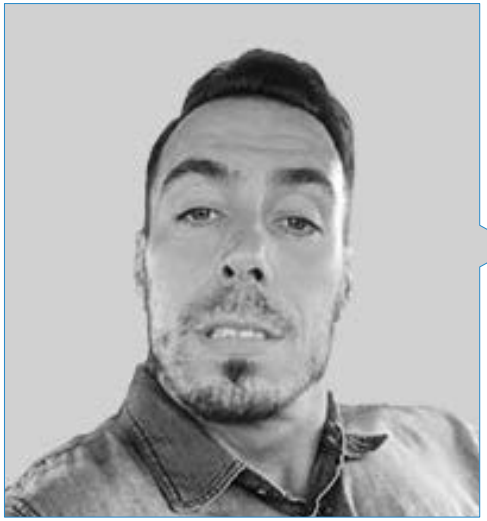
El claustro docente de este programa está conformado por un grupo de expertos en activo y con alto nivel. Así, el profesional que decida a cursar este programa con TECH, aprenderá de la mano de un profesorado de excelencia, con años de experiencia en el sector y con la mayor voluntad de egresar a los 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.





TECH ha hecho un esfuerzo capital en traer para ti al cuadro docente más completo y multidisciplinar del sector. No pierdas la oportunidad de estudiar con los mejores"

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

D. Renda, Juan

- Profesor Nacional en Educación Física. ISEF Nº1 "Dr. Enrique Romero Brest"
- Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría. Instituto Universitario Fundación H.A. Bacelo
- Licenciatura en Educación Física con Orientación en Fisiología del Trabajo Físico Universidad Nacional Gral. San Martin
- Maestría en Educación Física en la Universidad Nacional de Lomas de Zamora

04

Estructura y contenido

Los contenidos de este Diplomado han sido diseñados con base en el máximo rigor científico y teniendo en cuenta las últimas novedades del sector. De la misma manera, han estado encargados de idear y plasmar el temario un grupo de experto de instituciones de prestigio que vierten en este programa de actualización académica la experiencia de sus años de trabajo y su investigación constante en este campo de estudio. Esto permite llevar al alumno la biblioteca de contenidos más completa del mercado, que se convertirá en su sustento teórico a la hora de enfrentarse a su trabajo diario.





Un contenido de primera diseñado por y para profesionales de excelencia"

MÓDULO 1. Ejercicio físico en etapa infantojuvenil y adulto mayor

1.1. El ejercicio físico en edades infanto-juvenil
- 1.1.1. Crecimiento, maduración y desarrollo
- 1.1.2. Desarrollo e individualidad: Edad Cronológica vs. Edad Biológica
- 1.1.3. Fases sensibles
- 1.1.4. Desarrollo a largo plazo (*Long Term Athlete Development*)

1.2. Evaluación de la aptitud física en infanto juvenil
- 1.2.1. Principales baterías de evaluación
- 1.2.2. Valoración de las capacidades coordinativas
- 1.2.3. Valoración de las capacidades condicionales
- 1.2.4. Evaluaciones morfológicas

1.3. Programación del ejercicio físico en infanto juvenil
- 1.3.1. Entrenamiento de la fuerza muscular
- 1.3.2. Entrenamiento de la aptitud aeróbica
- 1.3.3. Entrenamiento de la velocidad
- 1.3.4. Entrenamiento de la flexibilidad

1.4. Neurociencias y desarrollo infantojuvenil
- 1.4.1. Neuro aprendizaje en la infancia
- 1.4.2. La motricidad. Base de la inteligencia
- 1.4.3. Atención y emoción. Aprendizaje infantil
- 1.4.4. Neurobiología y teoría epigenética en el aprendizaje

1.5. Abordaje del ejercicio físico en el adulto mayor
- 1.5.1. Proceso de envejecimiento
- 1.5.2. Cambios morfofuncionales en el adulto mayor
- 1.5.3. Objetivos del ejercicio físico en el adulto mayor
- 1.5.4. Beneficios del ejercicio físico en el adulto mayor

1.6. Valoración gerontológica integral
- 1.6.1. Test de capacidades coordinativas
- 1.6.2. Índice de Katz de independencia de las actividades de la vida diaria
- 1.6.3. Test de capacidades condicionantes
- 1.6.4. Fragilidad y vulnerabilidad en el adulto mayor

1.7. Síndrome de inestabilidad
- 1.7.1. Epidemiología de las caídas en el anciano
- 1.7.2. Detección de pacientes de riesgo sin caída previa
- 1.7.3. Factores de riesgo de caída en el anciano
- 1.7.4. Síndrome post caída

1.8. Nutrición en edades infantojuvenil y adultos mayores
- 1.8.1. Requerimientos nutricionales para cada etapa etaria
- 1.8.2. Aumento en la prevalencia en obesidad infantil y diabetes tipo 2 en niños
- 1.8.3. Asociación de enfermedades degenerativas con el consumo de grasas saturadas
- 1.8.4. Recomendaciones nutricionales para la práctica de ejercicio físico

1.9. Neurociencias y adultos mayores
- 1.9.1. Neurogénesis y aprendizaje
- 1.9.2. La reserva cognitiva en adultos mayores
- 1.9.3. Siempre podemos aprender
- 1.9.4. El envejecimiento no es sinónimo de enfermedad
- 1.9.5. Alzheimer y Parkinson, el valor de la actividad física

1.10. Programación del ejercicio físico en adultos mayores
- 1.10.1. Entrenamiento de la fuerza y potencia muscular
- 1.10.2. Entrenamiento de la aptitud aeróbica
- 1.10.3. Entrenamiento cognitivo
- 1.10.4. Entrenamiento las capacidades coordinativas
- 1.10.5. Conclusión y cierre del módulo

Estudia en TECH y comienza a multiplicar tus posibilidades laborales”



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.

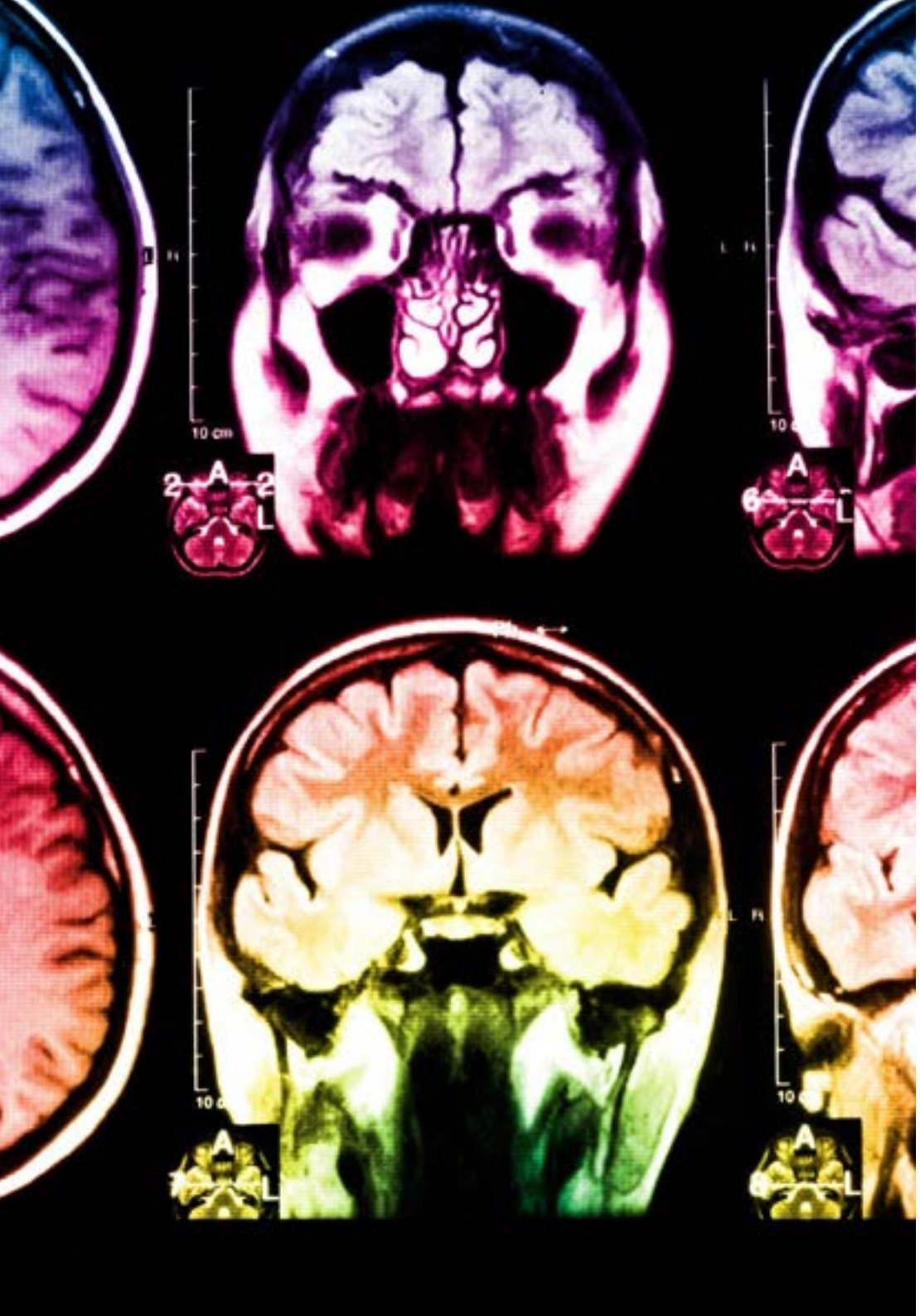
Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

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.

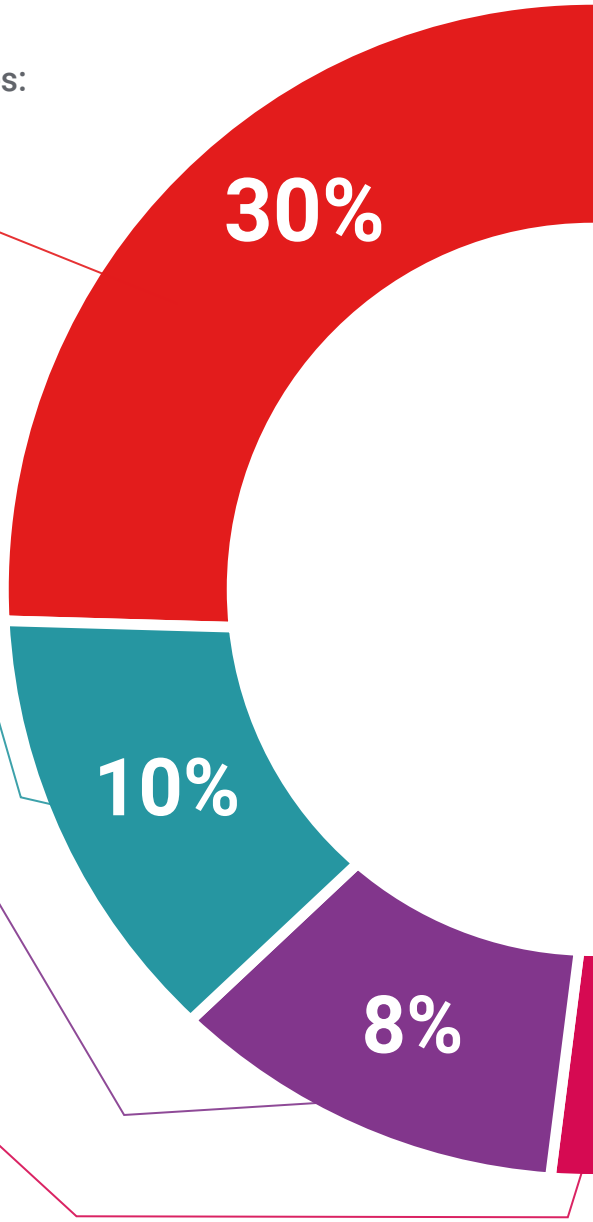
El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.

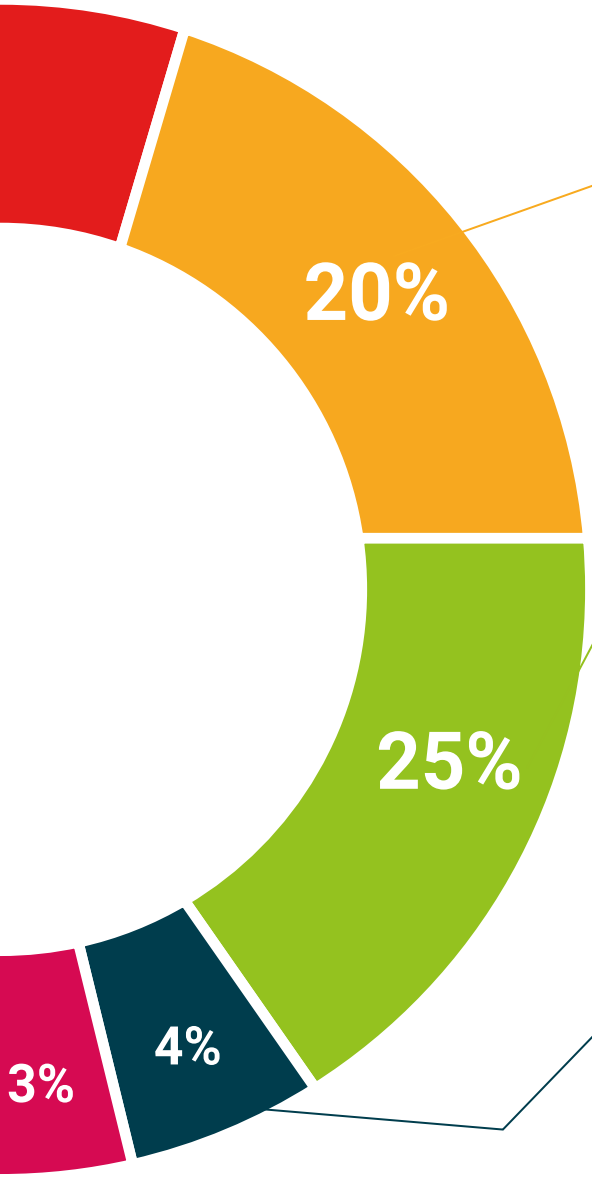
Prácticas de habilidades y competencias

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 esta capacitación y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”

Este **Diplomado en Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico en Etapa Infantojuvenil y Adulto Mayor** 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 el Ejercicio Físico en Etapa Infantojuvenil y Adulto Mayor.**

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 el Ejercicio Físico en Etapa Infantojuvenil y Adulto Mayor

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 el Ejercicio Físico en Etapa Infantojuvenil y Adulto Mayor

Modalidad: **Online**

Duración: **6 semanas**

Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**

Horas lectivas: **150 h.**

Diplomado

Monitor de Gimnasio en el Ejercicio Físico en Etapa Infantojuvenil y Adulto Mayor

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica