

Competencias técnicas:

Acción formativa comprendida dentro de la convocatoria regulada mediante Decreto Foral 115/2018 de 22 de Agosto, por el que se establecen las bases de subvenciones para la promoción de la empleabilidad de **personas jóvenes desempleadas, hasta 30 años, de Bizkaia, Sección 2ª**.

MONITOR/A DEPORTIVO/A

(45 Horas)

Contenidos:

Módulo 1: El deporte y la figura del monitor deportivo

- Logro y mantenimiento de la salud.
- Efectos de la actividad física sobre la salud
- Funciones básicas del monitor/a deportivo/a
- Anatomía y estiramientos
- Cómo prevenir y tratar las lesiones deportivas
- El monitor de Gimnasio
 - Centros de fitness: instalaciones y equipamiento
 - Tipos de entrenador y sus funciones
 - Principios básicos del entrenamiento de fuerza
 - Dossier de ejercicios de piernas, pecho, espalda, brazos y hombros, abdominales y lumbares
- El entrenador de clases colectivas
 - La figura del entrenador de clases colectivas
 - Clases colectivas y estructura de una clase
 - Clases de aeróbic: principales pasos y ejercicios
 - Clases de step: principales pasos y ejercicios
 - Otros tipo de clases colectivas: cardiobox, stretching y circuit training
- Perfiles de los/as clientes:
 - Valoración de la condición física
 - Biológica y motivacional de las personas.
- Las características del juego.

Módulo 2. El cuerpo humano. Sistema óseo.

- El aparato locomotor: sistema óseo
- Atlas de anatomía general
- Fisiología muscular.
- Prevenir y tratar lesiones

Módulo 3. El metabolismo.

- Sistema aeróbico y anaeróbico de aporte de energía.
- Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.

Módulo 4. Primeros auxilios.

- Fundamentos de Primeros Auxilios.
- RCP Básica y Obstrucción de la Vía Aérea por Cuerpo Extraño.
- Técnicas y Maniobras de la Primera Asistencia al Accidentado.
- Asistencia a Víctimas.