

Diplomado

Monitor de Gimnasio en Clases Grupales

Avalado por la NBA



tech
universidad





Diplomado

Monitor de Gimnasio en Clases Grupales

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/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 de estudio

pág. 20

06

Titulación

pág. 30

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 universitario 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”

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.

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.



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 temario 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 universitario”



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 universitario 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 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 universitario que sentará las bases de tu crecimiento profesional”



05

Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intenso y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

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



Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios”

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos según el índice global score, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



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 que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás 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.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



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 nuestras futuras decisiones difíciles.



Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06

Titulación

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



“

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 universitario 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**.

Este título expedido por **TECH Universidad** expresará la calificación que haya obtenido en el **Diplomado**, y reunirá 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**

Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**

Duración: **6 semanas**



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



Diplomado
Monitor de Gimnasio
en Clases Grupales

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Diplomado

Monitor de Gimnasio en Clases Grupales

Avalado por la NBA

