

# Experto Universitario

## Evaluación del Rendimiento para Monitor de Gimnasio

Avalado por la NBA





## Experto Universitario Evaluación del Rendimiento para Monitor de Gimnasio

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 meses**
- » Titulación: **TECH Universidad FUNDEPOS**
- » Acreditación: **18 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: [www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/experto-universitario/experto-evaluacion-rendimiento-monitor-gimnasio](http://www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/experto-universitario/experto-evaluacion-rendimiento-monitor-gimnasio)

# 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. 22*

06

Titulación

---

*pág. 32*

# 01 Presentación

Este completísimo programa académico de TECH pone el foco en instruir a los profesionales de las Ciencias del Deporte para que sean capaces de gestionar y administrar los gimnasios teniendo en cuenta todos los aspectos necesarios para que esta labor se realice con éxito. Todo ello, sabiendo también dirigir las clases grupales y evaluar el rendimiento deportivo de los usuarios a través de test y pruebas específicas. Estos conocimientos harán del alumno un profesional transversal y completo, capaz de ejercer en este tipo de instituciones con altas garantías de éxito.





“

*Gracias a este Experto Universitario tu labor irá un paso más allá. No solo te convertirás en Monitor de Gimnasio, sino que también sabrás administrar estas instituciones de manera exitosa”*

En las últimas décadas, los beneficios atribuidos a la actividad física han sido respaldados por publicaciones científicas que asocian el incremento del ejercicio sistemático y los buenos hábitos en la mejora de la calidad de vida. Así mismo, se ha descubierto que la ausencia de la actividad física y los hábitos negativos representan una seria amenaza para la salud en general. Es por este motivo que las personas se ven en la necesidad de acudir a sitios especializados, gimnasios y centros de entrenamiento, donde puedan realizar actividades físicas de forma controlada y guiada por profesionales idóneos en el campo.

Por lo tanto, los gimnasios, además de ser una estrategia para acompañar dicha realidad, representan espacios en donde se promueve el bienestar psicofísico y, por ende, es fundamental que pueda contar con la presencia de profesionales de la Actividad Física y la Salud que puedan satisfacer las necesidades de los usuarios y, a su vez, que puedan asesorar a las personas en la forma en que debe realizarse la actividad física.

Sea el propósito conocer el estado de la aptitud física al inicio de un proceso de entrenamiento o conocerlo y objetivarlo en cualquier momento en que transite el mismo.

Así también, las ciencias del ejercicio avanzan precipitadamente en la comunicación de propuestas de evaluación que gozan de una creciente característica de especificidad en virtud del objetivo fisiológico que se pretenda objetivar, y todo ello en comunión con el aporte y avance de los recursos tecnológicos que se prestan al servicio de dicha instancia.

A partir de lo expuesto, el alumno egresado de este programa tendrá la posibilidad de conocer diversas herramientas y formas de evaluar la aptitud física a fin de aplicarlos en sus diferentes ámbitos de desempeño.

Este **Experto Universitario en Evaluación del Rendimiento para Monitor de Gimnasio** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Sus 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



*Si lo que quieres es dar el salto de calidad en un sector en auge, entonces este programa es para ti”*

“

*Además, este programa te da la oportunidad de aprender a realizar test específicos para analizar el estado físico de tus clientes”*

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.

*Al tratarse de un programa online, podrás estudiar dónde y cuándo quieras. Solo necesitarás un ordenador con conexión a internet para disfrutar de los contenidos más completos del mercado.*

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



# 02 Objetivos

El programa en Evaluación del Rendimiento para Monitor de Gimnasio 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 primera, quienes dotarán al alumno con herramientas valiosísimas para trabajar como Monitor de Gimnasio con unas mayores garantías de éxito.





“

*Bienvenido al programa que te ayudará  
a cumplir tus objetivos profesionales.  
Te estábamos esperando”*



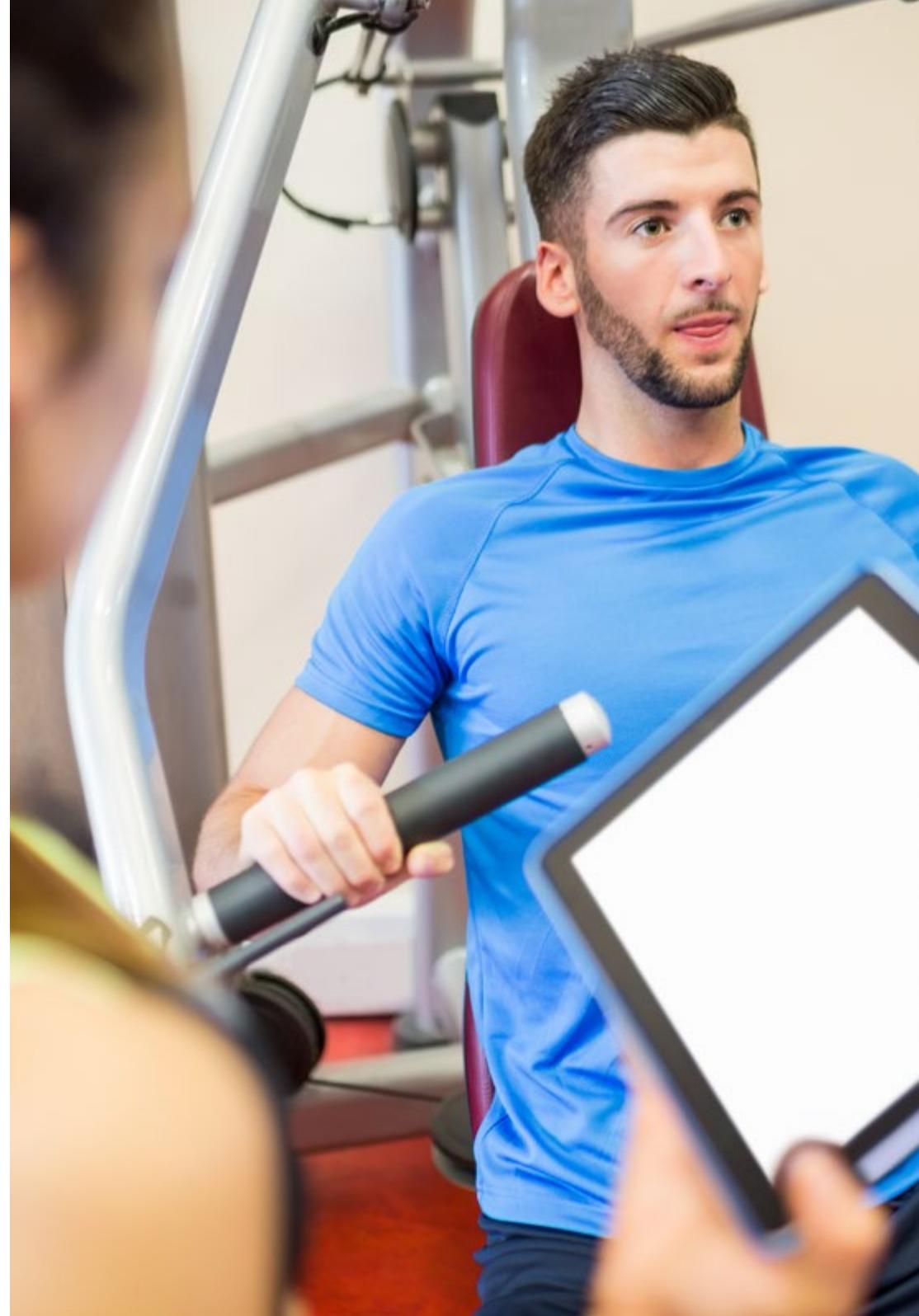
## Objetivos generales

---

- ◆ Adquirir de 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

“

*La excelencia académica de los programas de TECH se materializa en el despunte profesional de sus alumnos”*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Logística y función administrativa del monitor de sala

- ◆ Proporcionar al alumno información relativa a las principales tareas de índole administrativas necesarias para organizar las diferentes actividades propuestas y el recurso humano responsable y profesional que allí se desempeña
- ◆ Facilitar al profesor/Monitor de Gimnasio tanto de los conocimientos teóricos como de aquellas herramientas necesarias para coordinar la logística de este espacio laboral
- ◆ Conocer de manera profunda los diferentes tipos de tareas relativas a la logística administrativa
- ◆ Comprender la importancia de las funciones administrativas de un gimnasio como parte de su acervo profesional
- ◆ Administrar correctamente los recursos de manejo de tareas administrativas y recurso humano del lugar
- ◆ Seleccionar con criterio y aplicar diferentes tipos de estrategias administrativas acordes a su contexto laboral real

### Módulo 2. Clases grupales

- ◆ 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 poblaciones heterogéneas
- ◆ 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

### Módulo 3. Evaluación del rendimiento deportivo

- ◆ Conocer en profundidad diferentes tipos de evaluación y su aplicabilidad al campo de la práctica
- ◆ Seleccionar aquellas pruebas/test más apropiados a sus necesidades específicas
- ◆ Administrar correctamente y con seguridad los protocolos de los diferentes test y la interpretación de los datos recopilados
- ◆ Conocer y aplicar diferentes tipos de tecnologías actualmente utilizadas en el campo de la evaluación del ejercicio ya sea en el ámbito de la salud y del rendimiento de la aptitud física en cualquier nivel de exigencia

# 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

### D. Delovo, Nahuel

- ◆ Profesor de Educación Física
- ◆ Preparador Físico Federación Peruana de Rugby
- ◆ Coordinador General de Athlon Capacitaciones
- ◆ Strength and Conditioning World Rugby,Level1
- ◆ Strength and Conditioning World Rugby,Pre Level2

### 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

### D. Masse, Juan Manuel

- ◆ Director del Grupo de Estudios Athlon Ciencia
- ◆ Preparador Físico en varios equipos profesionales de fútbol en Sudamérica

# 04

## Estructura y contenido

La estructura de este programa se ha ideado para lograr que el profesional de las Ciencias Deportivas sea capaz de trabajar como Monitor de Gimnasio, conociendo en profundidad todas las singularidades del sector y sabiendo responder a los problemas e inconvenientes que puedan surgir. Todo ello, a partir de una metodología única y el soporte de los mejores expertos en la materia. Así, TECH garantiza al alumnado un contenido de calidad acorde a sus expectativas, otorgándole la oportunidad de destacar en su área laboral. Estará capacitado para desempeñar las diversas funciones que con este programa se relacionan, junto a las propuestas más innovadoras de este campo de actuación, guiándole así hacia la excelencia.





“

*Estudiando con estos contenidos te aseguras el conocimiento más completo y efectivo”*

## Módulo 1. Logística y Función Administrativa del Monitor en Sala

- 1.1. Control de ingresos y egresos
  - 1.1.1. Manejo de planilla de cálculo
  - 1.1.2. Sistemas automatizados de control de ingresos y egresos
- 1.2. Propuesta de actividades
  - 1.2.1. Variedad de propuestas y disciplinas de un gimnasio
  - 1.2.2. Salas dentro de un gimnasio
    - 1.2.2.1. Sala de musculación
    - 1.2.2.2. Sala de actividades colectivas
    - 1.2.2.3. Sala de ciclismo *Indoor*
    - 1.2.2.4. Sala de pilates
    - 1.2.2.5. Sala de rehabilitación o terapias
- 1.3. Abonos y logística contable
  - 1.3.1. Organización de los costos por actividades
  - 1.3.2. Propuestas de planes que vinculan diferentes actividades
- 1.4. Fichas de ingreso y datos
  - 1.4.1. Control físico del ingreso de clientes
  - 1.4.2. Control digitalizado del ingreso de clientes
- 1.5. Redes sociales y difusión
  - 1.5.1. Manejo de Instagram y Facebook para publicitar actividades del gimnasio
  - 1.5.2. Diseño simple de publicaciones sobre actividades y eventos del gimnasio en redes sociales
- 1.6. Reuniones de profesionales
  - 1.6.1. Estrategias necesarias para convocar presencialmente a los profesionales de cada sector
  - 1.6.2. Estrategias virtuales para el manejo de información entre profesionales de cada sector.
- 1.7. Limpieza y mantenimiento
  - 1.7.1. Elaboración de un cronograma de limpieza general y sanitización de los instrumentos de trabajo
  - 1.7.2. Implementación de un sistema de control y mantenimiento del funcionamiento de las instalaciones del gimnasio
- 1.8. Insumos de seguridad e higiene
  - 1.8.1. Manejo de conocimientos básicos sobre instrumentos de seguridad interna
  - 1.8.2. Manejo de conocimientos básicos sobre medidas de higiene general



- 1.9. Relación propuesta de actividad y perfil del cliente
  - 1.9.1. Diversos perfiles del potencial cliente
  - 1.9.2. Actividades vinculadas a cada perfil
- 1.10. Elementos y/o materiales esenciales
  - 1.10.1. Detalle de elementos básicos que serán necesarios para un correcto desarrollo de las distintas actividades
  - 1.10.2. Funciones y utilidades de cada elemento más comúnmente utilizado

## Módulo 2. Clases grupales

- 2.1. Principios del entrenamiento
  - 2.1.1. Unidad funcional
  - 2.1.2. Multilateralidad
  - 2.1.3. Especificidad
  - 2.1.4. Sobrecarga
  - 2.1.5. Continuidad
  - 2.1.6. Progresión
  - 2.1.7. Recuperación
  - 2.1.8. Individualidad
- 2.2. Control de carga
  - 2.2.1. Carga interna
  - 2.2.2. Carga externa
- 2.3. *Stretching*
  - 2.3.1. *Stretching*
  - 2.3.2. Objetivos del *Stretching*
  - 2.3.3. Organización pedagógica de la clase *Stretching*
- 2.4. Glúteos, abdomen y piernas (GAP)
  - 2.4.1. Objetivos de la clase de GAP
  - 2.4.2. Organización pedagógica de la clase de GAP
  - 2.4.3. Carga externa en la clase de GAP
- 2.5. Pilates de suelo
  - 2.5.1. Características del *pilates mat*
  - 2.5.2. Ejercicios y propuestas de movimiento del *pilates mat*
  - 2.5.3. Carga de entrenamiento en una clase de *pilates mat*
- 2.6. Ritmos
  - 2.6.1. Tipos de clases
  - 2.6.2. Características de las clases de ritmos
  - 2.6.3. Propuestas pedagógicas para el armado de una clase de ritmos
- 2.7. Clases no convencionales
  - 2.7.1. Características del entrenamiento no convencional
  - 2.7.2. Propuesta de ejercicios
  - 2.7.3. Organización pedagógica de una clase de entrenamiento no convencional
- 2.8. Entrenamiento funcional
  - 2.8.1. Entrenamiento funcional
  - 2.8.2. Organización pedagógica de la clase entrenamiento funcional
  - 2.8.3. Utilización de la carga interna
- 2.9. Aeróbica
  - 2.9.1. Tipo de clases de gimnasia aeróbica
  - 2.9.2. Estructura pedagógica de la clase
- 2.10. Ciclismo *Indoor*
  - 2.10.1. Nacimiento de la especialidad en los gimnasios
  - 2.10.2. Ciclismo *Indoor* en la salud
  - 2.10.3. Estructura de la clase de ciclismo *Indoor*
- 2.11. Clases para adultos mayores
  - 2.11.1. Perfil del grupo adultos mayores
  - 2.11.2. Beneficios de la actividad física en adultos mayores
  - 2.11.3. Estructura de la clase grupal con adultos mayores
- 2.12. Clases para adultos en edad avanzada
  - 2.12.1. Historia de yoga
  - 2.12.2. Yoga y salud

### Módulo 3. Evaluación del rendimiento deportivo

- 3.1. Evaluación
  - 3.1.1. Test, evaluación, medición
  - 3.1.2. Validez, fiabilidad
  - 3.1.3. Propósitos de la evaluación
- 3.2. Tipos de tests
  - 3.2.1. Test de laboratorio
    - 3.2.1.1. Virtudes y limitaciones de los test realizados en laboratorio
  - 3.2.2. Test de Campo
    - 3.2.2.1. Virtudes y limitaciones de los test de campo
  - 3.2.3. Test directos
    - 3.2.3.1. Aplicaciones y transferencia al entrenamiento
  - 3.2.4. Test indirectos
    - 3.2.4.1. Consideraciones prácticas y transferencia al entrenamiento
- 3.3. Evaluación de la composición corporal
  - 3.3.1. Bioimpedancia
    - 3.3.1.1. Consideraciones en su aplicación al campo
    - 3.3.1.2. Limitaciones en la validez de sus datos
  - 3.3.2. Antropometría
    - 3.3.2.1. Herramientas para su implementación
    - 3.3.2.2. Modelos de análisis para la composición corporal
  - 3.3.3. Índice de Masa Corporal (IMC)
    - 3.3.3.1. Restricciones del dato obtenido para la interpretación de la composición corporal
- 3.4. Evaluación de la aptitud aeróbica
  - 3.4.1. Test de VO2Max en cinta
    - 3.4.1.1. Test de Astrand
    - 3.4.1.2. Test de Balke
    - 3.4.1.3. Test de ACSM
    - 3.4.1.4. Test de Bruce
    - 3.4.1.5. Test de Foster
    - 3.4.1.6. Test de Pollack
  - 3.4.2. Test de VO2max en Cicloergómetro
    - 3.4.2.1. Test de Astrand Ryhming
    - 3.4.2.2. Test de Fox
  - 3.4.3. Test de potencia en Cicloergómetro
    - 3.4.3.1. Test de Wingate
  - 3.4.4. Test de VO2Max en campo
    - 3.4.4.1. Test de Leger
    - 3.4.4.2. Test de la Universidad de Montreal
    - 3.4.4.3. Test de 1. Milla
    - 3.4.4.4. Test de los 12. minutos
    - 3.4.4.5. Test de los 2.4. km
  - 3.4.5. Test de Campo para determinar zonas de entrenamiento
    - 3.4.5.1 Test de 30-15. IFT
  - 3.4.6. UNCa Test
  - 3.4.7. Yo-Yo Test.
    - 3.4.7.1. Yo-Yo Resistencia. YYET Nivel 1. y 2
    - 3.4.7.2. Yo-Yo Resistencia Intermitente. YYEIT Nivel 1. y 2
    - 3.4.7.3. Yo-Yo Recuperación Intermitente. YYERT Nivel 1. y 2
- 3.5. Evaluación de aptitud neuromuscular
  - 3.5.1. Test de Repeticiones Submáximas
    - 3.5.1.1. Aplicaciones prácticas para su evaluación.
    - 3.5.1.2. Fórmulas de estimación validadas en los diferentes ejercicios de entrenamiento
  - 3.5.2. Test de 1. RM
    - 3.5.2.1. Protocolo para su realización
    - 3.5.2.2. Limitaciones de la valoración de la 1. RM
  - 3.5.3. Test de saltos horizontales
    - 3.5.3.1. Protocolos de evaluación
  - 3.5.4. Test de velocidad (5m,10m,15m, etc.)
    - 3.5.4.1. Consideraciones sobre el dato obtenido en evaluaciones de tipo Tiempo/ Distancia
  - 3.5.5. Test Progresivos Incrementales Máximos/Submáximos
    - 3.5.5.1. Protocolos validados
    - 3.5.5.2. Aplicaciones prácticas

- 3.5.6. Test de saltos verticales
  - 3.5.6.1. Salto SJ
  - 3.5.6.2. Salto CMJ
  - 3.5.6.3. Salto ABK
  - 3.5.6.4. Test DJ
  - 3.5.6.5. Test de saltos continuos.
- 3.5.7. Perfiles F/V verticales/horizontales
  - 3.5.7.1. Protocolos de evaluación de Morín y Samozino
  - 3.5.7.2. Aplicaciones prácticas desde un perfil Fuerza/Velocidad
- 3.5.8. Test Isométricos con celda de carga
  - 3.5.8.1. Test de Fuerza Máxima Isométrica Voluntaria (FMI)
  - 3.5.8.2. Test de Déficit Bilateral en Isometría (%DBL)
  - 3.5.8.3. Test de Déficit lateral (%DL)
  - 3.5.8.4. Test de Ratio Isquiosurales/Cuádriceps
- 3.6. Herramientas de evaluación y monitoreo
  - 3.6.1. Cardiófrecuenciómetros
    - 3.6.1.1. Características de los dispositivos
    - 3.6.1.2. Zonas de entrenamiento por FC
  - 3.6.2. Analizadores de Lactato
    - 3.6.2.1. Tipos de dispositivos, prestaciones y características
    - 3.6.2.2. Zonas de entrenamiento según determinación de Umbral de Lactato (UL)
  - 3.6.3. Analizadores de Gases
    - 3.6.3.1. Dispositivos de Laboratorio vs. Portátiles
  - 3.6.4. GPS
    - 3.6.4.1. Tipos de GPS, características, virtudes y limitaciones
    - 3.6.4.2. Métricas determinadas para la interpretación de la carga externa
  - 3.6.5. Acelerómetros
    - 3.6.5.1. Tipos de acelerómetros y características
    - 3.6.5.2. Aplicaciones prácticas desde la obtención de datos de un acelerómetro
  - 3.6.6. Transductores de posición
    - 3.6.6.1. Tipos de transductores para movimientos verticales y horizontales
    - 3.6.6.2. Variables medidas y estimadas mediante un transductor de posición
    - 3.6.6.3. Datos obtenidos desde un transductor de posición y sus aplicaciones a la programación del entrenamiento
  - 3.6.7. Plataformas de fuerza
    - 3.6.7.1. Tipos y características de las plataformas de fuerza
    - 3.6.7.2. Variables medidas y estimadas mediante el uso de una plataforma de fuerza
    - 3.6.7.3. Abordaje práctico a la programación del entrenamiento
  - 3.6.8. Celdas de carga
    - 3.6.8.1. Tipos de celdas, características y prestaciones
    - 3.6.8.2. Usos y aplicaciones para el rendimiento deportivo y la salud
  - 3.6.9. Células fotoeléctricas
    - 3.6.9.1. Características, y limitaciones de los dispositivos
    - 3.6.9.2. Usos y aplicaciones en la práctica
  - 3.6.10. Aplicaciones móviles
    - 3.6.10.1. Descripción de las Apps más utilizadas del mercado: My Jump, PowerLift, Runmatic, Nordic
- 3.7. Carga interna y carga externa
  - 3.7.1. Medios de evaluación objetivos
    - 3.7.1.1. Velocidad de ejecución
    - 3.7.1.2. Potencia media mecánica
    - 3.7.1.3. Métricas de los dispositivos GPS
  - 3.7.2. Medios de evaluación subjetivos
    - 3.7.2.1. PSE
    - 3.7.2.2. sPSE
    - 3.7.2.3. Ratio Carga Crónica/Aguda
- 3.8. Fatiga
  - 3.8.1. La fatiga y la recuperación
  - 3.8.2. Evaluaciones
    - 3.8.2.1. Objetivas de laboratorio: CK, urea, cortisol, etc.
    - 3.8.2.2. Objetivas de campo: CMJ, test isométricos, etc.
    - 3.8.2.3. Subjetivas: Escalas Wellnes, TQR, etc.
  - 3.8.3. Estrategias de recuperación: inmersión en agua fría, estrategias nutricionales, automasajes, sueño
- 3.9. Consideraciones para la aplicación práctica
  - 3.9.1. Test de saltos verticales. Aplicaciones prácticas
  - 3.9.2. Test progresivo incremental Máximo/Submáximas. Aplicaciones prácticas
  - 3.9.3. Perfil Fuerza Velocidad Vertical. Aplicaciones prácticas

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 en la plataforma de reseñas Trustpilot, 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.

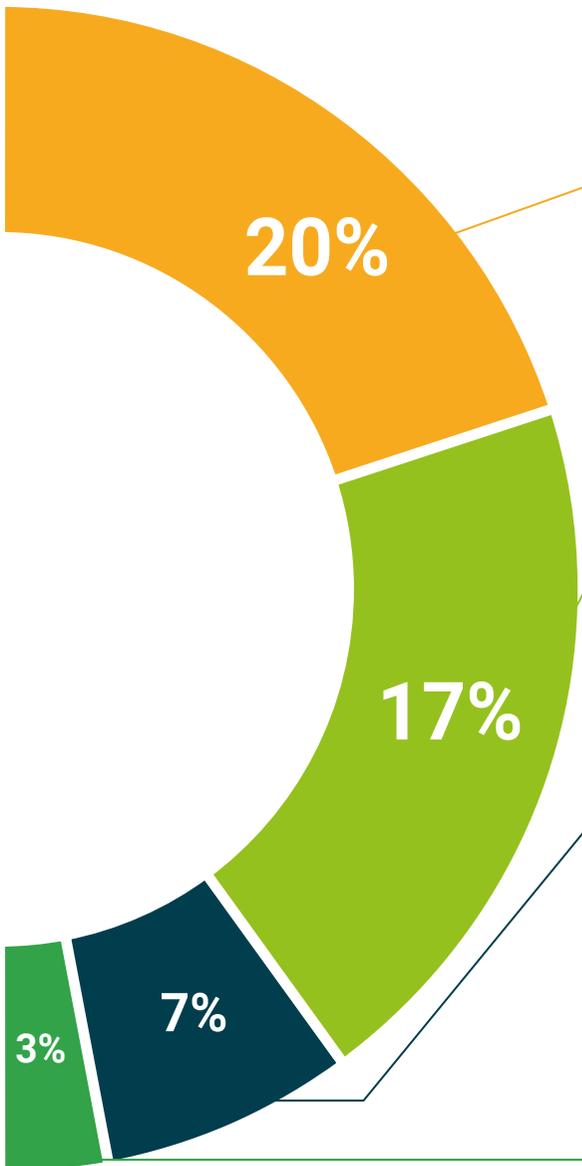
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### 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 Experto Universitario en Evaluación del Rendimiento para Monitor de Gimnasio garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a dos diplomas de Experto Universitario, uno expedido por TECH Global University y otro expedido por Universidad FUNDEPOS.



“

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

El programa del **Experto Universitario en Evaluación del Rendimiento para Monitor de Gimnasio** es el más completo del panorama académico actual. A su egreso, el estudiante recibirá un diploma universitario emitido por TECH Global University, y otro por Universidad FUNDEPOS.

Estos títulos de formación permanente y actualización profesional de TECH Global University y Universidad FUNDEPOS garantizan la adquisición de competencias en el área de conocimiento, otorgando un alto valor curricular al estudiante que supere las evaluaciones y acredite el programa tras cursarlo en su totalidad.

Este doble reconocimiento, de dos destacadas instituciones universitarias, suponen una doble recompensa a una formación integral y de calidad, asegurando que el estudiante obtenga una certificación reconocida tanto a nivel nacional como internacional. Este mérito académico le posicionará como un profesional altamente capacitado y preparado para enfrentar los retos y demandas en su área profesional.

Título: **Experto Universitario en Evaluación del Rendimiento para Monitor de Gimnasio**

Modalidad: **online**

Duración: **6 meses**

Acreditación: **18 ECTS**



\*Apostilla de la Haya. En caso de que el alumno solicite que su diploma de TECH Global University recabe la Apostilla de La Haya, TECH Universidad FUNDEPOS realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



**Experto Universitario**  
Evaluación del Rendimiento  
para Monitor de Gimnasio

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Universidad FUNDEPOS
- » Acreditación: 18 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Experto Universitario

## Evaluación del Rendimiento para Monitor de Gimnasio

Avalado por la NBA

