

**CONTENIDOS**

**1. TÉCNICAS DE DESARROLLO FÍSICO Y APTITUDINAL.**

- CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE
- EL MONITOR DEPORTIVO: DEFINICIÓN Y CUALIFICACIÓN
- APRENDIZAJE MOTOR
- PSICOMOTRICIDAD. CUALIDADES PSICOMOTRICES
- CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS
- DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
- ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA DEL CUERPO HUMANO
- SALUD Y EJERCICIO FÍSICO
- TRAUMATOLOGÍA DEPORTIVA Y LESIONES MÁS FRECUENTES
- PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.

**2. TÉCNICAS DE DESARROLLO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS.**

- INICIACIÓN DEPORTIVA
- ACERCAMIENTO TEÓRICO CONCEPTUAL DEL DEPORTE
- EL FÚTBOL
- EL BALONCESTO
- EL BALONMANO
- EL VOLEIBOL
- LOS DEPORTES DE RAQUETA: EL BÁDMINTON.

**3. TÉCNICAS DE DESARROLLO FÍSICO INTEGRAL.**

- EL FITNESS
- LA MUSCULACIÓN

**4. TÉCNICAS DE GESTIÓN.**

- TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
- LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

**5. SEGURIDAD E HIGIENE.**

**6. PRIMEROS AUXILIOS.**