



## CARGA LECTIVA MONITOR (I NIVEL)

<b>Bloque Común</b>	<b>Presenciales</b>	<b>No presenciales</b>
Fundamentos biológicos	8	7
Área del comportamiento y del aprendizaje	5	5
Teoría y práctica del entrenamiento deportivo	8	7
Organización y Legislación del deporte		5
Carga horaria del bloque común	45 horas	
<b>Bloque Específico</b>	<b>Presenciales</b>	<b>No presenciales</b>
Didáctica de la iniciación al balonmano	20	5
Formación técnico-táctica (ofensiva y defensiva)	20	5
Reglas de juego	4	2
Historia del balonmano		4
Seguridad e Higiene en el Deporte	6	4
Área de desarrollo profesional		5
Carga horaria del bloque específico	75 horas	
Carga horaria de los dos bloques	120 horas	
Periodo de prácticas. Carga horaria	150 horas	
Carga horaria total	270 horas	



# 1. Bloque común

## A) AREA DE FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS

### 1. Objetivos.:

- a) Conocer los elementos básicos de la anatomía humana, con especial atención al aparato locomotor y el sistema cardiovascular.
- b) Conocer con la terminología básica de las ciencias biológicas, en especial la utilizada habitualmente en el deporte.
- c) Comprender el funcionamiento del organismo humano y su adaptación al ejercicio físico.

### 2. Contenidos.:

- a) Elementos básicos de anatomía humana, con especial atención al aparato locomotor y cardio-respiratorio.
- b) Elementos básicos de fisiología, con especial referencia al ejercicio físico.



## **B) AREA DEL COMPORTAMIENTO Y DEL APRENDIZAJE**

### **1. Objetivos.:**

- a) Conocer los elementos básicos de la psicología del desarrollo, con especial atención a la evolución de los intereses, personalidad, psicomotricidad, inteligencia, etc., de los niños y adolescentes.
- b) Conocer los factores que mejoran el proceso de adquisición de las habilidades deportivas.
- c) Conocer el papel que juega el técnico deportivo en la adquisición de destrezas y habilidades deportivas.
- d) Conocer los métodos y sistemas de enseñanza de las habilidades deportivas.

### **2. Contenidos.:**

- a) Introducción a la psicología evolutiva. Su relación con la iniciación y enseñanza deportiva.
- b) Conceptos básicos sobre la organización y funcionamiento de los grupos deportivos.
- c) Aprendizaje del acto motor.
- d) Evaluación de la enseñanza-aprendizaje de la actividad física.



## **C) AREA DE TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

### **1. Objetivos.:**

- a) Conocer los elementos básicos del entrenamiento deportivo.
- b) Conocer las bases de la teoría de la adaptación al entrenamiento.
- c) Conocer las cualidades físicas básicas en relación con el rendimiento deportivo.
- d) Conocer los métodos básicos para el desarrollo de las cualidades físicas.
- e) Identificar un núcleo básico de ejercicios con las cualidades que desarrollan.

### **2. Contenidos.:**

- a) El entrenamiento. Consideraciones básicas.
- b) Los objetivos y medios del entrenamiento. Consideraciones generales.
- c) El calentamiento. Funciones. Metodología.
- d) Sistemas básicos para el desarrollo de las cualidades físicas.



## **D) AREA DE ORGANIZACIÓN Y LEGISLACIÓN DEL DEPORTE.**

### **1. Objetivos.:**

- a) Conocer la estructura y organización básica del deporte en España.
- b) Conocer la estructura y organización del deporte de la Comunidad Autónoma correspondiente.

### **2. Contenidos.:**

- a) Organización deportiva del Estado y de las Comunidades Autónomas.
- b) Competencias de las Administraciones Públicas en el ámbito del deporte.
- c) Competencias de las Federaciones deportivas y los clubes deportivos.



## 2. Bloque específico

### A) FORMACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA (OFENSIVA Y DEFENSIVA)

#### 1. Objetivos.:

- Describir los elementos básicos de la técnica y la táctica del balonmano.
- Determinar los gestos técnicos básicos del balonmano en la etapa de iniciación deportiva.
- Emplear la terminología elemental de la técnica y la táctica del balonmano.
- Demostrar los gestos técnicos fundamentales del balonmano.

#### 2. Contenidos.

- Los Deportes de equipo. Características básicas de los deportes de equipo.
  - El esquema elemental del acto motor.
  - Las características básicas de los deportes de equipo.
  - Las definiciones básicas.
  - Los objetivos del ataque y de la defensa.
- El transporte de balón.
  - Los pases y recepciones.
  - Los lanzamientos y las paradas.
  - La progresión con bote.
- Los lanzamientos
  - Los elementos básicos para lanzar potente y preciso.
  - Los aspectos tácticos elementales del lanzamiento.
- El ataque
  - Objetivos
  - Formas de superar al adversario: el desmarque y la finta.
  - La organización del equipo en ataque.



- La defensa
  - Objetivos
  - El marcaje, las interceptaciones y las ayudas
  - La organización del equipo en defensa.
  
- El portero
  - La posición de base
  - Los desplazamientos
  - La terminología, nomenclatura y simbología



## B) DIDÁCTICA DE LA INICIACIÓN AL BALONMANO

### 1. Objetivos.:

- Comprender las características del juego y sus implicaciones metodológicas.
- Emplear los métodos y estilos de enseñanza en función de los objetivos y contenidos, adecuándolos a las distintas edades de los alumnos.
- Aplicar los principios de la didáctica al proceso de enseñanza-aprendizaje del balonmano.
- Emplear una progresión metodológica en la enseñanza del balonmano.
- Determinar los contenidos técnicos y tácticos de la etapa de iniciación al balonmano
- Caracterizar los diferentes métodos y estilos de enseñanza aplicables en la fase de iniciación
- Conocer los medios e instrumentos básicos de evaluación

### 2. Contenidos.:

- Los fundamentos didácticos.
  - La naturaleza del proceso de enseñanza-aprendizaje.
  - El aprendizaje motor.
  - Las habilidades motrices en el balonmano.
- Descripción y análisis del juego del balonmano desde una perspectiva metodológica.
  - Las características del juego.
  - Los componentes estructurales y funcionales.
  - El ciclo del juego. Ataque defensa.
- Estructuración del proceso de enseñanza-aprendizaje en balonmano. Etapas de formación.
  - El proceso de formación de un deportista.
  - Las etapas de la formación en el balonmano.



- Las etapas en la enseñanza y entrenamiento del Balonmano. La progresión metodológica.
- La etapa de iniciación. Características generales.
  - Los principios metodológicos.
  - El modelo de intervención y tendencias metodológicas.
  - Las fases de la iniciación en el balonmano.
  - Las formas de intervención.
- Los fundamentos para el diseño y desarrollo de la programación en la etapa de iniciación al balonmano.
  - Concepto de programación.
  - Diseño de una programación básica para la etapa de iniciación.
  - Diseño de actividades de enseñanza y aprendizaje.
  - La sesión de entrenamiento.
- El aprendizaje en el balonmano.
  - El aprendizaje con niños.
  - Condiciones y factores que influyen en el aprendizaje.
  - El aprendizaje en las primeras etapas.



## **C) REGLAS DE JUEGO**

### **1. Objetivos.:**

- Conocer las características reglamentarias de los elementos que intervienen en el desarrollo del juego del balonmano.
- Enseñar las normas básicas del reglamento del balonmano.

### **3. Contenidos.**

- Reglas de referencias espaciales
- Reglas de referencias temporales
- Reglas referidas al móvil y su uso en el juego
- Reglas referidas al comportamiento del jugador en el campo
- Reglas referidas al árbitro, cronometrador y anotador
- El proceso de aprendizaje de las reglas básicas en los jóvenes jugadores.:
  - Adaptación de las reglas a la etapa de desarrollo motor concreto
  - La educación y el respeto al juego limpio



## D) ÁREA DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL DEPORTE

### 1. Objetivos generales.:

- Conocer las lesiones por sobrecarga y por agentes indirectos más frecuentes en balonmano, así como los medios para su prevención
- Conocer los hábitos de higiene imprescindibles en la práctica del balonmano
- Conocer la posible influencia de los materiales y equipamientos en la generación de lesiones
- Conocer aspectos básicos en la actuación ante accidentes

### 2. Contenidos.:

- Lesiones mas frecuentes por sobrecarga en la práctica del balonmano. Prevención y actuación
- Lesiones mas frecuentes por agentes indirectos en la práctica del balonmano. Prevención y actuación
- Higiene en la práctica del balonmano
- Influencia de las drogodependencias (con especial insistencia en el consumo de tabaco y alcohol) en la salud
- Los materiales y equipamientos en la práctica del balonmano y posible influencia en la aparición de lesiones



## **E) ÁREA DE DESARROLLO PROFESIONAL**

### **1. Objetivos generales.:**

- Conocer el entorno institucional y legal del balonmano
- Conocer la legislación laboral aplicable a los monitores (nivel I)
- Conocer los requisitos legales para ejercer la función de monitor de balonmano
- Conocer las competencias, funciones, tareas y responsabilidades del monitor de balonmano

### **2. Contenidos.:**

- La figura del monitor de balonmano (nivel I). Marco legal
- Requisitos laborales y fiscales para el ejercicio profesional. Responsabilidad civil y penal
- Competencias profesionales