Código: 57610
Curso: Programa Superior de Aerobic, Fitness y actividades dirigidas con música
Modalidad: DISTANCIA
Duración: 320h.

Metodología

El Curso está desarrollado con una metodología Online. Este sistema de enseñanza e-learning está organizado de tal forma, que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales. Esta modalidad también permite el acceso al curso a aquellas personas que viven en zonas rurales y que tienen interés en continuar formándose.
El alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a su disponibilidad de tiempo.

Se dispondrá de un extenso material online sobre los aspectos teóricos del curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado, se exigirá un mínimo de 50% del total de las respuestas acertadas. Durante todo el transcurso de la formación, dispondrá de la atención de los tutores, así como la posibilidad de realizar consultas a través de la plataforma de teleformación para cursos online. Además también dispondrá de una *Guía didáctica del alumno* dónde aparece el horario de tutorías y demás información relevante.

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la modalidad elegida y de las horas de formación. La titulación será puesta a disposición del alumno en la plataforma de teleformación una vez finalizado el curso.

Profesorado, medios y titulación

Nuestro centro de formación ha sido fundado en 1996 y en la actualidad, tiene presencia a nivel nacional disponiendo de una plantilla de más de 800 docentes entre personal laboral y freelance. Todos ellos son especialistas en diferentes familias profesionales y les acreditan los numerosos cursos que han impartido para nuestro grupo empresarial. Entre nuestro staff de formadores se encuentran ingenieros, arquitectos, economistas, informáticos, publicistas, diseñadores, médicos, enfermeros, veterinarios, fisioterapeutas, psicólogos, sociólogos, periodistas, filólogos, abogados, cocineros, licenciados en administración de empresas, licenciados en actividades físicas y deportivas, jardineros, peluqueros, educadores sociales, etc.

En todos nuestros cursos, independientemente de la metodología, se ponen a disposición del alumno los medios y materiales docentes necesarios para el desarrollo del mismo.
En los cursos en modalidad e-learning, las consultas y tutorías se pueden realizar a través de teléfono, email y la propia plataforma de teleformación.

En cuanto a la titulación, mostramos a continuación, el modelo de diploma que obtendrás a la finalización del curso:

securs@
CONSULTORA DE FORMACIÓN

Avda. Ramón Nieto Nº 133, Bajo 36205 VIGO
Tlf: 986912815 Fax: 986912816
www.securs@.com

CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN Y APROVECHAMIENTO

D./Dña. XXXXX XXXXX XXXXX con D.N.I. 11111111H , ha realizado, con pleno aprovechamiento, el curso titulado **Almacenamiento de la información e introducción a los SGBD** , que forma parte del certificado ADMINISTRACIÓN DE BASES DE DATOS, con Código **13643**, entre los días **15/07/2020** y **15/10/2020**, con una duración total de **50** horas, en la modalidad formativa **ONLINE**

Contenidos impartidos (Ver Dorso)

Firma y sello de la entidad responsable de impartir la formación

Fecha de expedición
16 OCT 2020

Firma del alumno

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification

Requistos previos

Estar en posesión de uno de los siguientes títulos:
Título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria (ESO).
Prueba de Acceso a Ciclo Formativo de Grado Medio.
Título de Bachillerato.
Formación Profesional de Grado Medio.
Formación Profesional de Grado Superior.
Diplomatura Universitaria.
Licenciatura Universitaria o equivalente.
Grado Universitario o equivalente.

Salidas profesionales

Nuestros Programas Superiores están aprobados por nuestro **Centro de formación SECURSA** en uso de nuestra autonomía y auditados por el sello de calidad **"Comprehensive Training System"**.

Están orientados a la formación avanzada y especialización profesional, ofreciendo un tipo de formación más flexible y diversificada, acorde a las demandas de la sociedad y orientados fundamentalmente a alternativas laborales en el ámbito de la empresa privada.

Objetivos

MONITOR DE AERÓBIC Y STEP

En el aeróbic y el step se realiza una actividad física que implica una alta dosis de gasto de energía a través del baile o del seguimiento de rutinas bailables o coreografías que ponen en movimiento al organismo y permiten gastar muchas calorías, por lo que se ha convertido en un deporte muy extendido hoy en día en toda la población mundial.
A través de este pack de materiales didácticos el alumnado podrá aprender las características que tienen el aeróbic y el step como deportes, saber organizar una clase de aeróbic y de step, introducir las pautas necesarias para la correcta ejecución de los ejercicios aeróbicos y conocer las posibles lesiones que se pueden producir, para así poder prevenirlas.

PROFESOR DE FITNESS Y ACTIVIDADES EN GRUPO DIRIGIDAS CON MÚSICA

A través de este pack de materiales didácticos el alumnado podrá adquirir las competencias profesionales que le permitan ejercer como profesor de fitness y actividades dirigidas con música aportando conocimientos sobre el dominio técnico, interpretación y ejecución de secuencias y composiciones coreográficas, aprendiendo sobre programación en fitness colectivo con soporte musical y sabiendo dirigir y dinamizar actividades de fitness colectivo.

Contenidos

MONITOR DE AERÓBIC Y STEP

MÓDULO 1. MONITOR DE AERÓBIC Y STEP
UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO HUMANO
El aparato locomotor
Los huesos
Los músculos
Las articulaciones
UNIDAD DIDÁCTICA 2. REACCIÓN Y CAMBIOS EN EL CUERPO ANTE EL EJERCICIO FÍSICO
Introducción
Utilización de sustratos metabólicos durante el ejercicio físico
Hidratos de carbono
Lípidos
Proteínas
Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
UNIDAD DIDÁCTICA 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA
Introducción: la nutrición deportiva
Los alimentos: clasificación y características
Los nutrientes
Las dietas en las personas que realizan actividad física
UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL AERÓBIC
Origen y evolución del aeróbic
Definición del concepto de aeróbic y sus objetivos
Beneficios del aeróbic
Consideraciones generales para el aeróbic
Material necesario para las clases de aeróbic
Características más apropiadas del lugar donde se lleva a cabo una clase de aeróbic
Variantes del aeróbic
UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS PARA EL AERÓBIC
Introducción: definición y características de las cualidades físicas básicas
Resistencia
Fuerza
Velocidad
Flexibilidad
UNIDAD DIDÁCTICA 6. OTRAS CUALIDADES FÍSICAS IMPORTANTES PARA EL AERÓBIC
Introducción
Coordinación
Equilibrio
UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA CLASE DE AERÓBIC
Partes de una sesión de aeróbic
La música en una sesión de aeróbic

Pasos básicos de aeróbic
Diseño de coreografías
UNIDAD DIDÁCTICA 8. LESIONES DEPORTIVAS EN AERÓBIC: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO
Introducción a las lesiones deportivas: definición del concepto
Prevención de las lesiones deportivas
Las lesiones deportivas leves
Las lesiones deportivas agudas
Causas más comunes de las lesiones en aeróbic

PROFESOR DE FITNESS Y ACTIVIDADES EN GRUPO DIRIGIDAS CON MÚSICA

MÓDULO 1. DOMINIO TÉCNICO, INTERPRETACIÓN Y EJECUCIÓN DE SECUENCIAS Y COMPOSICIONES COREOGRÁFICAS
UNIDAD DIDÁCTICA 1. TÉCNICA Y ALINEACIÓN SEGMENTARIA EN EL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL
Apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas
Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos: Pautas para detectarlos
Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios
Contraindicaciones
UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA RÍTMICA EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL
Acentos o beats débiles y fuertes.
Frases y series musicales.
Adaptaciones del ritmo natural.
Lagunas rítmicas.
Velocidad ejecución – frecuencia (bits/minuto)
UNIDAD DIDÁCTICA 3. PASOS, GESTOS TÉCNICOS Y COMBINACIONES EN EL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL. EJECUCIÓN TÉCNICA
Gestos técnicos utilizados en el Aeróbic, el Step y las actividades derivadas de la danza: movimientos sin impacto, bajo impacto y alto impacto
Gestos técnicos utilizados en las clases de tonificación o intervalos: ejercicios utilizados para la tonificación de los grandes grupos musculares
Gestos técnicos utilizados para las actividades cardiovasculares con soporte material específico (bicicletas, elípticas, otros)
Gestos técnicos propios de actividades de propiocepción postural y dominio del movimiento derivados de las Gimnasias Suaves
UNIDAD DIDÁCTICA 4. COMBINACIONES COREOGRÁFICAS, ESTILOS Y MODALIDADES
Variaciones y combinaciones con los pasos y gestos técnicos básicos, propios del Fitness colectivo con soporte musical
Estilos y modalidades.
Elementos coreográficos
Reproducción de secuencias y combinaciones coreográficas
MÓDULO 2. PROGRAMACIÓN EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL
UNIDAD DIDÁCTICA 1. SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA-ADAPTACIONES FUNCIONALES PARA LA SALUD (FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO)
Concepto de Fitness

Concepto de wellness, evolución del Fitness al wellness
Adaptación funcional –respuesta saludable a la actividad física:
Metabolismo energético
Adaptación cardio-vascular
Adaptación del sistema respiratorio
Hipertrofia - Hiperplasia
Distensibilidad muscular: Límites-incremento adaptativo
Adaptación del sistema nervioso y endocrino
Fatiga y recuperación
Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividad física
Higiene corporal y postural
UNIDAD DIDÁCTICA 2. FACTORES DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ
Condición Física – Capacidades Físicas
Capacidades Físicas y Rendimiento Atlético (concepto tradicional)
Condición Física en Fitness – Componentes
Capacidades coordinativas
UNIDAD DIDÁCTICA 3. DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN FITNESS
Principios generales del desarrollo de las capacidades condicionales:
Fitness colectivo con soporte musical como sistema de acondicionamiento físico:
UNIDAD DIDÁCTICA 4. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL
Fundamentos – marco teórico
Elementos de la programación
Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del Fitness colectivo con soporte musical
UNIDAD DIDÁCTICA 5. PROGRAMAS ESPECÍFICOS DE ENTRENAMIENTO EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL
Elaboración – progresión secuencial de cada tipo de actividad
Programas cardiovasculares con aparatos y/o máquinas auxiliares para la mejora cardiovascular
Programas cardiovasculares con actividades derivadas del Aeróbic o la danza
Programas de tonificación o de intervalos
Programas de propiocepción postural y dominio del movimiento, basadas en las gimnasias suaves
La sesión de entrenamiento
Progresión coreográfica en la sesión de entrenamiento
UNIDAD DIDÁCTICA 6. RECURSOS INFORMÁTICOS APLICADOS AL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL
Software específico de entrenamiento y elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física aplicados al Fitness colectivo con soporte musical
Ofimática adaptada
UNIDAD DIDÁCTICA 7. EVALUACIÓN APLICADA AL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL
Fundamentos – marco teórico
Ajustes necesarios del programa
Elementos e instrumentos para la evaluación
Desarrollo de plantillas, test, pruebas y cuestionarios de registro de datos
Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de Fitness

colectivo con soporte musical
MÓDULO 3. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL
UNIDAD DIDÁCTICA 1. INSTALACIONES, APARATOS Y ELEMENTOS PROPIOS DEL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL. MANTENIMIENTO PREVENTIVO Y OPERATIVO
Características de las salas de Fitness colectivo con soporte musical
Medias de seguridad básicas para el uso sin riesgos de los espacios estructurales y del material auxiliar
Accesibilidad a los espacios y materiales de personas con alguna limitación de autonomía personal.
Inventario actualizado de materiales auxiliares.
Calendario de mantenimiento de las estructuras y materiales auxiliares.
Peso libre: barras, discos y mancuernas.
Gomas elásticas, Step, colchonetas y otros.
Bicicletas indoor, elípticas y otros.
Proceso de mantenimiento preventivo, operativo y correctivo.
UNIDAD DIDÁCTICA 2. BIOMECÁNICA APLICADA A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS
Principios básicos de la biomecánica del movimiento.
Componentes de la Biomecánica.
Los reflejos miotáticos-propioceptivos.
Análisis de los movimientos.
Biomecánica básica de los ejercicios con cargas externas.
UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA APLICADOS AL OCIO Y A LAS ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
Desarrollo evolutivo.
Sociología del ocio, y la actividad físico deportiva.
UNIDAD DIDÁCTICA 4. METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DE INSTRUCCIÓN EN EL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL
Proceso de instrucción-enseñanza en las actividades rítmicas.
Estrategias de motivación hacia la ejecución.
Técnicas de enseñanza.
Sistemática de ejecución, estructura, variantes y errores de ejecución
Metodología específica de aprendizaje de secuencias-composiciones coreográficas.
Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento en Fitness colectivo con soporte musical.
UNIDAD DIDÁCTICA 5. MEDIDAS COMPLEMENTARIAS AL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
Ayudas psicológicas.
Ayudas ergogénicas: complementos dietéticos.
Ayudas fisiológicas.
Composición corporal, balance energético y control de peso.
Técnicas recuperadoras.
UNIDAD DIDÁCTICA 6. COLECTIVOS CON NECESIDADES ESPECIALES EN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS
Discapacidad.
Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de

limitación en la autonomía funcional.
Organización y adaptación de recursos.
UNIDAD DIDÁCTICA 7. SEGURIDAD Y PREVENCIÓN EN EL ÁMBITO DEL FITNESS
Medidas de prevención de riesgos, de protección medioambiental y de seguridad y de salud laboral en instalaciones deportivas.