PROFESOR DE AEROBIC Y CLASES DIRIGIDAS CON MÚSICA. 30197-1402

SKU: EVOL-3717-iNO-B | **Categorías:** DEPORTES, Dirección de Instalaciones, Entidades Y Eventos Deportivos

INFORMACIÓN DEL CURSO

Horas 200

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN

PROFESOR DE AEROBIC Y CLASES DIRIGIDAS CON MÚSICA

Objetivos

En el aeróbic 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. Con este curso se aprenderán las pautas necesarias para desarrollar correctamente este tipo de actividad física, para además, seguir extendiendo sus beneficios a todas las personas que estén interesadas en ello.

Contenidos

1. MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL AEROBIC

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL AERÓBIC

1. El aeróbic
2. Beneficios de la práctica de Aeróbic
3. Consideraciones generales para el Aeróbic
4. Material necesario para las clases de Aeróbic
5. Características más apropiadas del lugar donde se lleva a cabo una clase de Aeróbic

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS PARA EL AERÓBIC

1. Introducción: definición y características de las cualidades físicas básicas
2. Resistencia
3. Fuerza
4. Velocidad
5. Flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. OTRAS CUALIDADES FÍSICAS IMPORTANTES PARA EL AERÓBIC

1. Introducción
2. Coordinación
3. Equilibrio

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA CLASE DE AERÓBIC

1. Partes de una sesión de aeróbic
2. La música en una sesión de aeróbic
3. Pasos básicos de aeróbic
4. Diseño de coreografías

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LESIONES DEPORTIVAS EN AERÓBIC: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas: definición del concepto
2. Prevención de las lesiones deportivas
3. Las lesiones deportivas leves
4. Las lesiones deportivas agudas
5. Causas más comunes de las lesiones en aeróbic
6. MÓDULO 2. DOMINIO TÉCNICO, INTERPRETACIÓN Y EJECUCIÓN DE SECUENCIAS Y COMPOSICIONES COREOGRÁFICAS EN AEROBIC

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TÉCNICA Y ALINEACIÓN SEGMENTARÍA EN AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL

1. Apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas
2. Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos: Pautas para detectarlos
3. Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios
4. Contraindicaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA RÍTMICA EN AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL

1. Acentos o beats débiles y fuertes
2. Frases y series musicales
3. Adaptaciones del ritmo natural
4. Lagunas rítmicas
5. Velocidad ejecución - frecuencia (bits/minuto)

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PASOS, GESTOS TÉCNICOS Y COMBINACIONES EN AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL. EJECUCIÓN TÉCNICA

1. Gestos técnicos utilizados en el Aeróbic: movimientos sin impacto, bajo impacto y alto impacto
2. Gestos técnicos utilizados en las clases de tonificación o intervalos: ejercicios utilizados para la tonificación de los grandes grupos musculares
3. Gestos técnicos utilizados para las actividades cardiovasculares con soporte material específico (bicicletas, elípticas, otros)

4. 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

1. Variaciones y combinaciones con los pasos y gestos técnicos básicos, propios del Aerobic con soporte musical
2. Estilos y modalidades
3. Elementos coreográficos
4. Reproducción de secuencias y combinaciones coreográficas
5. MÓDULO 3. PROGRAMACIÓN EN AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL

1. Fundamentos - marco teórico
2. Elementos de la programación
3. Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del Aerobic con soporte musical

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PROGRAMAS ESPECÍFICOS DE ENTRENAMIENTO EN AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL

1. Elaboración - progresión secuencial de cada tipo de actividad
2. Programas cardiovasculares con aparatos y/o máquinas auxiliares para la mejora cardiovascular
3. Programas cardiovasculares con actividades derivadas del Aeróbic o la danza
4. Programas de tonificación o de intervalos
5. Programas de propiocepción postural y dominio del movimiento, basadas en las gimnasias suaves
6. La sesión de entrenamiento
7. Progresión coreográfica en la sesión de entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. RECURSOS INFORMÁTICOS APLICADOS AL AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL

1. Software específico de entrenamiento y elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física aplicados al Aerobic con soporte musical
2. Ofimática adaptada

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EVALUACIÓN APLICADA AL AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL

1. Fundamentos - marco teórico
2. Ajustes necesarios del programa
3. Elementos e instrumentos para la evaluación
4. Desarrollo de plantillas, test, pruebas y cuestionarios de registro de datos
5. Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de Fitness colectivo con soporte musical