

Considerado uno de los cursos de formación más prestigioso a nivel nacional, con un método de enseñanza muy práctico al que acompaña un programa de estudios completo y actualizado, asegurando a los alumnos/as una formación adecuada para realizar su labor profesional con eficacia y seguridad.

La mejor opción para todos aquellos que desean iniciarse en el mundo del aeróbic, las actividades dirigidas y el fitness, garantizándose una casi inmediata incorporación a su mercado laboral.

OBJETIVOS GENERALES

- Capacitarte para diseñar e impartir sesiones colectivas dirigidas con soporte musical en las actividades de **aeróbic, step y tonificación dirigida**: conocimiento de los patrones básicos de movimiento, correcta ejecución de los mismos y diseño y ejecución de coreografías adaptadas al nivel de los usuarios.
- Proporcionarte los conocimientos básicos de utilización de la música como soporte del movimiento para estas y otras actividades dirigidas, teniendo en cuenta el ritmo, la velocidad adecuada y la adaptación de cada uno de los patrones de movimiento (aeróbic y step) para lograr una adecuada intensidad en la sesión.
- Aprender las técnicas de comunicación (verbales y gestuales) y los recursos pedagógicos necesarios para dirigir sesiones colectivas, con expresividad, fluidez y seguridad.
- Diseñar y dirigir programas de entrenamiento muscular para la mejora de la condición física en clases colectivas y/o entrenamientos individuales en salas polivalentes. Modelos de sesiones: Intervalos, Circuitos, GAP, etc.

ESTRUCTURA DEL CURSO, DURACIÓN Y MODALIDAD FORMATIVA

Para tu comodidad FEDA ha fraccionado este curso de formación en tres unidades formativas, certificaciones parciales y acumulables.

Obtendrás una certificación FEDA por cada módulo realizado, y acumulándolas obtendrás una de las certificaciones más prestigiosas en el panorama nacional **Técnico de Base FEDA en Actividades Dirigidas con Soporte Musical**. Anualmente se realizarán dos convocatorias por cada uno de los módulos que componen el curso.

Si ya has cursado alguna de las certificaciones puedes **convalidarla** y realizar sólo el resto del curso. (*Infórmate sobre las convalidaciones*)

Carga lectiva total: 150 horas.

- **Bloque Común: 75 horas. – A distancia (con posibilidad de hacerlo On-line)**
 - Fundamentos Biológicos y Mecánicos de la Motricidad Humana
- **Bloque Específico: 75 horas. – Presencial.**
 - Certificado FEDA en Aeróbic y Step (50 horas)
 - Certificado FEDA en Tonificación Dirigida. (25 horas)

Horarios:

La carga lectiva presencial se desarrollará siempre en **Sábados**, en horario de **10.00 a 15.00 horas y de 16.30 a 19.00 horas**. Ver cuadrante adjunto de fechas y horarios.

FECHAS:

Próxima convocatoria: Marzo-2010 a Junio-2010

Presentación, entrega de materiales y comienzo del curso: **27 de MARZO de 2010**

Finalización: **26 de Junio de 2010**

FECHAS	HORARIO	
27-03-2010	10,30 a 13.00 h	Presentación del curso – Entrega de material didáctico (manuales feday de apoyo (CD didáctico) – Entrega de Kit de regalos, afiliaciones, seguros médicos, etc. COMIENZO DEL CURSO
10-04-2010	10,00 a 15.00 h	Desarrollo de los contenidos prácticos-Sesiones prácticas- Aprendizaje Cooperativo. Aeróbic y Step
17-04-2010 Mañana y tarde	10,00 a 15.00 h 16.30 a 19.00 h	Desarrollo de los contenidos prácticos-Sesiones prácticas- Aprendizaje Cooperativo. Aeróbic y Step
08-05-2010	10,00 a 15.00 h	Desarrollo de los contenidos prácticos-Sesiones prácticas- Aprendizaje Cooperativo. Aeróbic y Step
15-05-2010 Mañana y tarde	10,00 a 15.00 h 16.30 a 19.00 h	Desarrollo de los contenidos prácticos-Sesiones prácticas- Aprendizaje Cooperativo. Aeróbic y Step
22-05-2010	10.00 a 15.00 h	Desarrollo de los contenidos prácticos-Sesiones prácticas- Aprendizaje Cooperativo. Aeróbic y Step
29-05-2010 Mañana y tarde	10,00 a 15,00 h 16.30 a 19.00 h	Desarrollo de los contenidos prácticos-Sesiones prácticas- Aprendizaje Cooperativo. Aeróbic y Step
05-06-2010	10,00 a 15,00 h	Desarrollo de los contenidos prácticos-Sesiones prácticas- Aprendizaje Cooperativo. Tonificación Dirigida
12-06-2010 Mañana y tarde	10,00 a 15.00 h 16.30 a 19.00 h	Desarrollo de los contenidos prácticos-Sesiones prácticas- Aprendizaje Cooperativo. Tonificación Dirigida
19-06-2010 Mañana y tarde	10.00 a 15.00 h 16.30 a 19.00 h	Desarrollo de los contenidos prácticos-Sesiones prácticas- Aprendizaje Cooperativo. Tonificación Dirigida
26-06-2010 Mañana y tarde	10,00 a 15,00 h 16.30 a 19.00 h	Desarrollo de los contenidos prácticos-Sesiones prácticas- Aprendizaje Cooperativo. Tonificación Dirigida EVALUACION FINAL DEL BLOQUE ESPECIFICO

Metodología:

Los alumnos/as contarán en todo momento con un tutor que les asesorará y realizará un seguimiento personalizado tanto del Bloque Troncal como del Bloque Específico, para ayudarles a un mejor y más eficaz seguimiento de los contenidos y aplicaciones prácticas del curso.

Las horas correspondientes al Bloque específico (presenciales) se desarrollaran en una sala perfectamente equipada (sala de parquet, espejo, equipo de música y complementos necesarios para el desarrollo del bloque de tonificación dirigida) y además del material teórico, audiovisual y práctico propio del curso (Manuales FEDA© y Kits de materiales FEDA) se entregarán durante todo el curso material didáctico de apoyo, así como se facilitará la participación en actividades prácticas de promoción (Aerobithon, Stepmania, etc.) y en otros eventos de carácter formativo (Seminarios, Fitness Day, Congresos, etc.)

Personal Docente:

Técnicos Superiores FEDA en Aeróbic y Actividades Dirigidas.

Licenciados y Diplomados en Educación Física, con formación académica específica en este campo.

Expertos en la actividad de reconocido prestigio y experiencia profesional.

Nº de Plazas: Grupos reducidos. **Plazas Limitadas.**

CONTENIDOS.

Bloque Común: Fundamentos Biológicos y Mecánicos de la Motricidad Humana

• El objetivo general de este bloque común, cuyo programa de estudios se detalla a continuación es el de obtener los conocimientos esenciales y fundamentales de la motricidad humana y su aplicación al ejercicio y la actividad física saludable. Es una formación de carácter básica y obligatoria que constituye los cimientos de las competencias profesionales específicas.

• Contempla el estudio de la materia teórica desde un punto de vista práctico y dinámico, utilizando herramientas de síntesis eficaces, con nuevos y actuales contenidos, un lenguaje sencillo y ameno y elementos visuales que favorecerán la comprensión y asimilación.

• Es común a todos los cursos de formación de la FEDA independientemente del perfil profesional que elijas y podrás realizarlo On-Line ó a Distancia , con el consiguiente ahorro económico.

Índice de Contenidos:

Anatomía Funcional
Fisiología Humana y del Ejercicio
Teoría del Entrenamiento
Nutrición
Lesiones Deportivas
Primeros Auxilios
Psicología Deportiva
Acceso al Mercado Laboral



Convalidaciones de éste bloque:

Podrán convalidar este módulo para la realización de cualquier certificación FEDA, es decir con la asistencia sólo al modulo específico y el correspondiente descuento por convalidación:

- Los Técnicos FEDA que ya lo hubiesen realizado.
- Alumnos de INEF, MEF, TAFAD, etc., que acrediten tener realizados los contenidos del programa de estudios que se relaciona ó similar (*ver índice de contenidos*)
- Técnicos Deportivos y Monitores de otras escuelas de formación deportiva que acrediten haber realizado el programa de estudios que se relaciona ó similar (*ver índice de contenidos*)

(Tenemos a tu disposición información más amplia y específica sobre este módulo. En caso de dudas, solicítala)

Bloque Específico: Aeróbic, Step y Tonificación Dirigida de Base.

Índice de Contenidos:

Orígenes y evolución del aeróbic.
Ejercicio aeróbic.
Beneficios de la práctica del aeróbic.
La música como herramienta de trabajo.
Material básico para la práctica del aeróbic.
Material complementario.
El técnico-instructor.
Ejercicios potencialmente peligrosos.
Principios básicos de la clase.
Los movimientos básicos de aeróbic y step.
Adaptación musical de los patrones de movimiento.
Estructura de la clase.
Direcciones, planos y figuras.
Construcción coreográfica.
La tonificación dirigida
Ejercicios de tonificación muscular.
Diferentes sesiones de Tonificación: GAP, Interval, etc.
La flexibilidad y la relajación



LUGAR de realización del Bloque Específico (presencial):

Instalaciones Concertadas:

Complejo Deportivo Universitario Los Bermejales (SADUS)

Avda. Dinamarca, s/n (Barrio de los Bermejales) 41012 –Sevilla.

AUTOBÚS Línea 34



Centro Deportivo Galisport Triana

C/ Ignacio Gómez Millán, s/n - (Plaza del Zurraque – Triana)
41010 – SEVILLA

AUTOBÚS Línea 43 (San Vicente de Paul) Líneas C1-C2-5 y 6 (Ronda de Triana)



REQUISITOS DE ACCESO:

- Tener cumplidos los 16 años
- Estar en posesión del graduado de ESO, graduado escolar o equivalente.
- No padecer ningún tipo de lesión y/o enfermedad que imposibilite la práctica del ejercicio físico.
- Rellenar todos sus datos personales en la hoja de inscripción
- Entregar fotocopia del DNI o Pasaporte y dos fotografías tipo carnet.
- Para la reserva efectiva de plaza deberá abonarse el importe de la matrícula
- Fotocopia del documento que acredite el posible descuento (convalidación) a aplicar.

PRECIO Total: 795 Eur.

Matrícula; 170 € (para la reserva efectiva de plaza)

Financiación (sin coste alguno): 5 Pagos Mensuales de 125 €.

Descuentos: * No acumulables y sobre el precio del curso, sin incluir la matrícula.

10 % Dto.

- Por abono del curso al contado.
- Por Convalidación del Bloque Troncal; Técnicos de Base FEDA (Nivel I) en Fitness, TSAAFD, Diplomados en E.F., estudiantes de INEF, etc.

5 % Dto.

- Estudiantes Universitarios.
- Alumnos FEDA Sevilla de cualquier curso y/o especialidad con la afiliación FEDA en vigor.

La inscripción al curso incluye:

► Una FORMACIÓN VANGUARDISTA Y ADAPTADA A TUS NECESIDADES, que incluirá:

- La realización de un curso eminentemente práctico con un “asesoramiento y seguimiento personalizado a través de un Tutor”, y un profesorado de reconocida experiencia y prestigio dentro del sector.
- **Material Didáctico (Manuales FEDA©).** Totalmente actualizados y de reciente publicación.
- **Seguro de Accidente Deportivo con MAPFRE.**
- **Carnet de Afiliado a F.E.D.A., gratuito** durante toda la duración del curso, con el que obtendrás importantes descuentos y ventajas en tiendas y empresas de aeróbic y fitness a nivel nacional.
- **Bolsa de Trabajo** para facilitarte tu inmediata incorporación al mercado laboral.
- **Participación activa en todas nuestras actividades** con grandes ventajas y descuentos; Viajes Organizados a Convenciones FEDA, Seminarios de Especialización, Aerobithones, Stepmania, Fitness Day, etc.
- **KIT de regalos FEDA** al comienzo del curso: carpeta, bolígrafo, CD Sistemas de Entrenamiento, IQ Training Basic, camiseta FEDA, CD de música, etc. * Variable según stock





¿COMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN y REALIZAR LA INSCRIPCIÓN?

- ✓ Podrás rellenar la Hoja de Inscripción y abonar el importe de la Matrícula:

* En Nuestras Oficinas.

Oficina de FEDA Sevilla y DESAFIO SPORT, S.L.

FEDA Sevilla tiene sus oficinas en: Avda. Reina Mercedes, nº 21, 1º-B. 41012-SEVILLA.

Horario habitual de mañana y tarde;

- Mañanas: Lunes a Viernes de 10.00 a 14.00 horas.
- Tardes: Lunes a Jueves de 17.30 a 20.00 horas.



* Facilitándonos los datos por teléfono y haciendo el ingreso de la matrícula por transferencia bancaria.

.-Transferencia Bancaria en la cuenta que se detalla a continuación:

Ingresar en Nº de Cta: BSCH 0049 /0919 /11/ 2990108161

Concepto: Denominación del curso (Aeróbic) + Nombre y Apellidos.

Una vez realizado el ingreso no olvides llamarnos a los
Tfnos: 95 461 21 00 – 95 461 21 04 para comprobar tu reserva efectiva de plaza.
Te recomendamos hacerlo con al menos una semana de antelación al inicio del curso.

- ✓ Conócenos y ven a visitarnos. Estaremos encantados de atenderte y facilitarte sin compromiso, toda la información que necesites. Te atendemos también a través de nuestros teléfonos 954612100 – 954612104. Puedes concertar, si así lo deseas, una cita en el día y horario que mejor te convenga.
- ✓ Envíanos un mail con tu consulta a sevilla@feda.net y facilítanos un teléfono de contacto para que nosotros te llamemos.
- ✓ Visita nuestra página web www.aerobicsevilla.com, a través de ella podrás enviarnos un formulario de "Solicitud de Información", accederás a nuestra Bolsa de Empleo, podrás conocer todos nuestros cursos de formación, eventos y actividades promocionales, álbum de fotos etc.



ANEXO:

CERTIFICADO FEDA EN Fundamentos Biológicos y Mecánicos de la Motricidad Humana (Módulo 1 - Bloque Común)

Presentación:

En la actualidad, el modelo de estudios de FEDA se encuentra totalmente actualizado y adecuado a las bases de formación que establece el Instituto Nacional de las Cualificaciones Profesionales para las familias de actividades físicas, deportivas y de ocio relacionadas con el fitness-wellness.

Dentro de la nueva estructura general formativa de FEDA, se encuentra este bloque de contenidos que te detallamos a continuación y que presenta como principales características:

- Es una **formación de carácter básica y obligatoria*** que constituye los cimientos de las competencias profesionales específicas. (* ver apartado de convalidaciones)

- Es **común a todos los cursos específicos** de formación de la FEDA ; Fitness, Aeróbic, Ciclo Indoor, Tonificación, Pilates, Fitness Acuático, Cardio-Kick-Box, Body-Fitness-System, etc.

Por tanto, independientemente del perfil profesional que elijas, vamos a asegurarte una formación más sólida y acorde con las exigencias de un sector en continuo crecimiento que cada vez exige mayor formación y polivalencia a los técnicos.

- Podrás realizarlo **ON-LINE Ó A DISTANCIA**, con el consiguiente ahorro económico, bien como parte del curso de especialidad elegido, o bien de forma independiente, administrándote tu mismo tu tiempo de formación y contando siempre con el apoyo y la supervisión de nuestra Jefatura de Estudios.

- Contempla el estudio de la materia teórica desde un punto de vista **práctico y dinámico**, utilizando herramientas de síntesis eficaces, **con nuevos y actuales contenidos**, un lenguaje sencillo y ameno y elementos visuales que favorecerán la comprensión y asimilación.

- El objetivo general de este bloque común, cuyo programa de estudios se detalla a continuación es el de **obtener los conocimientos esenciales y fundamentales de la motricidad humana y su aplicación al ejercicio y la actividad física saludable.**

Convalidaciones de este módulo:

Podrán convalidar este módulo para la realización de cualquier certificación FEDA, es decir con la asistencia sólo al modulo específico y el correspondiente descuento:

- Los Técnicos FEDA que ya lo hubiesen realizado.
- Alumnos de INEF, MEF, TAFAD, etc., que acrediten tener realizados los contenidos del programa de estudios que se relaciona ó similar (*ver índice de contenidos*)
- Técnicos Deportivos y Monitores de otras escuelas de formación deportiva que acrediten haber realizado el programa de estudios que se relaciona ó similar (*ver índice de contenidos*)

Trámites para obtener la convalidación:

En caso de querer obtener la convalidación de este módulo (bloque común), el alumno deberá seguir los siguientes trámites:

- **Rellenar la “Solicitud de Convalidación”**, proporcionada por FEDA Sevilla.
- Entregar **fotocopia del certificado o título por el cual certifica la convalidación**, ó en su caso, el programa de asignaturas y/o contenidos de los cursos realizados y superados.
- Una vez valorada y aprobada la convalidación por parte de FEDA, el alumno debe abonar las Tasas relativas a la expedición del Certificado de la FEDA de este módulo.

Llámanos y te informaremos.

Índice de Contenidos

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1. ANATOMÍA FUNCIONAL

- 1.1. Generalidades del Aparato Locomotor**
 - 1.1.1. El Movimiento Corporal**
- 1.2. Los Huesos**
 - 1.2.1. Tipos de Huesos**
 - 1.2.2. El Esqueleto: Huesos Principales**
- 1.3. Las Articulaciones**
 - 1.3.1. Elementos de las Articulaciones**
- 1.4. Los Músculos**
 - 1.4.1. Musculatura del Tren Superior**
 - 1.4.2. Musculatura del Tren Inferior**
- 1.5. Test de Autoevaluación**

CAPÍTULO 2. FISIOLOGÍA HUMANA Y DEL EJERCICIO

- 2.1. Órganos y Sistemas del Cuerpo Humano**
 - 2.1.1. Sistema Nervioso**
 - 2.1.1.1. Estructura y Funcionamiento**
 - 2.1.1.2. Beneficios del Ejercicio en el Sistema Nervioso**
 - 2.1.2. Aparato Circulatorio**
 - 2.1.2.1. Estructura y Funcionamiento**
 - 2.1.2.2. Beneficios del Ejercicio en el Aparato Circulatorio**
 - 2.1.2.3. Conceptos Importantes**
 - 2.1.3. Aparato Respiratorio**
 - 2.1.3.1. Estructura y Funcionamiento**
 - 2.1.3.2. Beneficios del Ejercicio en el Aparato Respiratorio**
 - 2.1.3.3. Conceptos Importantes**
 - 2.1.3.4. La Importancia de la Respiración**
 - 2.1.4. Sistema Musculoesquelético**
 - 2.1.4.1. Estructura y funcionamiento**
 - 2.1.4.2. Beneficios del Ejercicio en el Aparato Musculoesquelético**
 - 2.1.4.3. Conceptos Importantes**
- 2.2. El Metabolismo**
- 2.3. Fuentes de Energía**
 - 2.3.1. Moléculas Energéticas**
- 2.4. Sistemas Productores de Energía**
 - 2.4.1. Sistema de los Fosfágenos**
 - 2.4.3. Sistema Aeróbico**
 - 2.4.2. Sistema del Anaeróbico Láctico**
- 2.5. La Termorregulación**
 - 2.5.1. Mecanismos que Producen Calor**
 - 2.5.2. Mecanismos que Eliminan Calor**
 - 2.5.3. Mecanismos Termorreguladores**
 - 2.5.4. La Hidratación**
- 2.6. Test de Autoevaluación**

CAPÍTULO 3. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

- 3.1. El Entrenamiento**
 - 3.1.1. Entrenamiento Fisiológico o Básico**
 - 3.1.2. Entrenamiento Deportivo o Específico**
- 3.2. Actividad Cardíaca y Nivel de Entrenamiento**
- 3.3. Principios del Entrenamiento Deportivo**
 - 3.3.1. Principios Biológicos**
 - 3.3.2. Principios Pedagógicos**
- 3.4. Conceptos Importantes**
- 3.5. Test de Autoevaluación**

CAPÍTULO 4. NUTRICIÓN

- 4.1. Principios Generales**
- 4.2. Nutrientes Energéticos**
 - 4.2.1. Hidratos de Carbono**
 - 4.2.2. Lípidos**
 - 4.2.3. Prótidos**
- 4.3. El Agua: Hidratación**
- 4.4. Minerales**
- 4.5. Vitaminas**
 - 4.5.1. Vitaminas Hidrosolubles**
 - 4.5.2. Vitaminas Liposolubles**
- 4.6. La Dieta**
- 4.7. Test de Autoevaluación**

CAPÍTULO 5. LESIONES DEPORTIVAS

- 5.1. Introducción**
- 5.2. Clasificación Básica de las Lesiones Deportivas**
 - 5.2.1. Fracturas**
 - 5.2.2. Traumatismos de Músculos y Ligamentos**
 - 5.2.2.1. Sin Lesión Anatómica**
 - 5.2.2.2. Con Lesión Anatómica**
- 5.3. Test de Autoevaluación**

CAPÍTULO 6. PRIMEROS AUXILIOS

- 6.1. Criterios Generales de Actuación**
- 6.2. Contusiones y Hematomas**
- 6.3. Corte de Digestión**
- 6.4. Lipotimia**
- 6.5. Epilepsia**
- 6.6. Heridas**
- 6.7. Ampollas**
- 6.8. El Botiquín de Urgencias**
- 6.9. Parada Cardiorrespiratoria: RCP Básica**
 - 6.9.1. Uso del Desfibrilador Externo Automático (D. E. A.)**
- 6.10. Atragantamiento**
- 6.11. Test de Autoevaluación**

CAPÍTULO 7. PSICOLOGÍA DEPORTIVA

- 7.1. Introducción**
- 7.2. Técnicas para Mejorar Nuestras Clases**
- 7.3. La Activación**
- 7.4. Test de Autoevaluación**

CAPÍTULO 8. ACCESO AL MERCADO LABORAL

- 8.1. El Currículum**
 - 8.1.1. Diseño**
 - 8.1.2. Carta de Presentación**
 - 8.1.3. Referencias**
- 8.2. La Entrevista**
 - 8.2.1. Comienzo de la Entrevista**
 - 8.2.2. Informe de Posicionamiento**
 - 8.2.3. Entrevista de Selección**
 - 8.2.4. Entrevistas Posteriores**
 - 8.2.5. Preguntas Más Comunes**

BIBLIOGRAFÍA