

CURSO DE KICK BOX CARDIO			
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA			
FECHA	HORA	TEMA	Profesor
Viernes 20 Mayo	16.00- 18.00	- Presentación e introducción del curso - Definiciones - Historia y orígenes - Anatomía y Fisiología	Lorena Vega Mayor
	18.00- 18.30	Descanso	Lorena Vega Mayor
	18.30- 20.00	- Práctica 1: Clase de Kick Box Cardio Básica(1)	Lorena Vega M
	20.00- 21.00	- Resumen de lo trabajado en la práctica	Lorena Vega Mayor
Sábado 21 Mayo (Mañana)	9.00- 11.00	- Técnica de movimientos y posiciones - Combinación de las técnicas - Combinación con la música	Lorena Vega Mayor
	11.00- 11.30	Descanso	Lorena Vega Mayor
	11.30- 12.00	- Práctica 2: Kick Box Cardio (2)	Lorena Vega Mayor
	12.00- 13.00	- Teórico-Práctica (1): Yo les doy las premisas y ellos montan la coreografía	Lorena Vega Mayor
	13.30- 14.30	- Práctica 3: Enseñar la coreografía montada a los compañeros (que la realizarán)	Lorena Vega Mayor
Sábado 21 Mayo (Tarde)	16.00- 17.00	- La música como herramienta de trabajo - Mixmeister (1)	Lorena Vega Mayor
	17.00- 17.30	- Acondicionamiento de la sala y materiales	Lorena Vega Mayor

Servicios integrales de gestión deportiva.

	17.30-19.00	- Práctica 4: Kick Box Cardio con material (1)	Lorena Vega Mayor
	19.00-19.30	Descanso	Lorena Vega Mayor
	19.30-20.30	- Estructura de una clase de Kick Box Cardio	Lorena Vega Mayor
Domingo 22 Mayo	9.00-10.00	- Orientaciones metodológicas	Lorena Vega Mayor
	10.00-11.00	- Práctica 5: Kick Box Cardio con material (2)	Lorena Vega Mayor
	11.00-11.30	Descanso	Lorena Vega Mayor
	11.30-12.30	- Teórico-Práctica (2): Realizar la estructura de una clase de Kick Box Cardio con material	Lorena Vega Mayor
	12.30-14.30	- Práctica 6: Exponer de forma práctica la estructuración realizada.	Lorena Vega Mayor

FECHA	HORA	TEMA
Viernes 27 Mayo	16.00-18.00	- El técnico-monitor - Mixmeister (2)
	18.00-18.45	- Practica 7: Kick Box Cardio coreográfica
	18.45-19.15	Descanso
	19.15-20.00	- Teórico-práctica (3): Kick Box Cardio coreográfica (Estructurar sesión)
	20.00-21.00	- Práctica 8: Kick box Cardio Libre
Sábado 28 Mayo (Mañana)	9.00-11.00	- Beneficios de la práctica del Kick Box Cardio - Primeros Auxilios y salud
	11.00-11.30	Descanso
	11.30-12.30	- Teórico-Práctica (4): Estructurar una sesión en pareja
	12.30-14.30	- Práctica 9: Exponer la sesión
Sábado 28 Mayo (Tarde)	16.00-16.30	- El calentamiento - Los estiramientos y la vuelta a la calma
	16.30-17.30	- Teórico-Práctica (5): Estructurar sesión con material en pareja

Servicios integrales de gestión deportiva.

	17.30-19.30	- Práctica 10: Explicar la sesión
	19.30-20.30	Preguntas y preparación de la evaluación
Domingo 29 Mayo	9.00-14.00	Evaluación: Examen teórico y práctico.

Importe: 230€ (se puede pagar en 2 plazos)

Lugar de Impartición: Pabellón de la Vega de San José, Grancagym

Fechas Previstas: 20, 21, 22, 27, 28,29 de Mayo

Horas Lectivas: 40hs

Servicios integrales de gestión deportiva.

C/ Alonso Quintero 42.
35001. Las Palmas de Gran Canaria
Tel.: 928 331 596
Fax: 928 320 721
web: www.gedecan.com

gestión de instalaciones
formación y servicios
equipamiento deportivo
informática y nuevas tecnologías
asesoramiento