



Objetivos y programa del curso

MONITOR de AERÓBIC, STEP,...

DURACIÓN: 120 horas PRESENCIALES + 80 horas de TRABAJOS DE AUTOAPRENDIZAJE

OBJETIVO GENERAL

- Crear sesiones de ejercicios coreografiados según la música con diferentes formatos y con un objetivo de mejora de la capacidad de resistencia cardiovascular.
- Dirección de clases de actividades aeróbicas usando la metodología pedagógica más adecuada para la coreografía final y lograr la motivación del grupo.
- Incluir actividades de tonificación y estiramientos para lograr una mejora Equilibrada de las cualidades físicas de los participantes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Medicina

- Reconocer las modificaciones en el cuerpo humano debidas al ejercicio aeróbico físico a corto y largo plazo.
- Reconocer signos de alarma durante la práctica de ejercicio físico.
- Reconocer las limitaciones del colectivo al que se dirige.
- Reconocer los beneficios que tiene el seguimiento continuado de un entreno.
- Reconocer las contraindicaciones del ejercicio físico.
- Educar en salud y orientar sobre nutrición a los clientes.

Tecnología

- Dirigir una clase colectiva con música.
- Reconocer al colectivo al que se ha de dirigir.
- Diseñar los objetivos que ha de conseguir el grupo.
- Programar las sesiones según los objetivos establecidos.
- Vigilar la correcta ejecución de los ejercicios.
- Adecuar los ejercicios a los diferentes niveles y características de cada persona.
- Evaluar la programación.



Habilidades/Actitudes

- Demostrar un método de trabajo.
- Reconocer distintos estilos de música.
- Coordinar movimientos: derecha-izquierda, de frente-espalda,...
- Atender las necesidades psíquicas del alumno desde su entrada hasta la salida.
- Demostrar una actitud comunicativa, motivadora, y interés por mejorar.

PROGRAMA DEL CURSO POR SESIONES

MONITOR DE AERÓBIC, STEP,

Asignatura: Tecnología: 100 horas. 20 sesiones x 4 h. + 4 sesiones x 5 h.

1. Introducción al aeróbic. Objetivos del curso. Estudio básico de la música (master beat, b.p.m, frases y bloques musicales). Introducción a los pasos básicos. Ejecución de los pasos básicos.
2. Objetivos del calentamiento. Combinación de movimientos para el calentamiento.
3. Combinación de secuencias para el calentamiento. Método de la suma. Taller práctico de calentamientos.
4. Construcción de bloques para el calentamiento coreografiado. Estiramientos de la parte del calentamiento.
5. Examen parcial.
6. Pasos básicos de la parte principal. Técnica. Pasos que cambian o no la pierna líder.
7. Combinación de pasos básicos para la parte principal. Estructuras asimétricas.
8. Combinación de pasos básicos para la parte principal. Estructuras simétricas.
9. Sistemas de enseñanza. Método de las progresiones: iniciación al método de variación. Taller práctico sobre el método de variación.
10. Sistemas de enseñanza. Método de las progresiones: iniciación al método de sustitución. Taller práctico sobre el método de sustitución.
11. Aplicación de métodos pedagógicos. Introducción a las frases cruzadas simples. Construcción coreográfica.
12. Ajuste de la intensidad de la parte cardiovascular. Elección del orden de los bloques coreográficos. Fluidez y amplitud de movimientos. Creación de coreografías.
13. Examen parcial.
14. Introducción al Step. Estructura de la clase. Técnicas de ejecución. Mecánica correcta de trabajo con Step. Música: velocidad de ejecución e intensidad. Progresión pedagógica.



15. Metodología en el calentamiento. Concepto de la pierna líder. Técnicas de construcción coreográfica: estilo libre, estilo coreografiado. Posición del alumno: frontal, lateral y a caballo.
16. Parte principal. Método de las progresiones. Tipos de pasos previos. Similares al producto final (método de variación) y no similares (método de sustitución) en coreografías asimétricas y simétricas.
17. Aspectos didácticos y recursos pedagógicos: cambios de plano, frases cruzadas, incremento de estructuras, frases incompletas...
18. Métodos de enseñanza avanzados: métodos de inserción.
19. Análisis de los principales grupos musculares. Ejercicios de tonificación: miembros superiores.
20. Ejercicios de tonificación: miembros inferiores.
21. Ejercicios de tonificación: tronco. Análisis musculares y contraindicados. Utilización de la música. Metodología de enseñanza: clase de tonificación muscular. Talleres.
22. Ejercicios de estiramientos: combinaciones coreográficas y música. Secuencias de estiramientos para clases cardiovasculares y de tonificación. Ejercicios de relajación y respiración.
23. Comunicación. Protocolo de actuación al frente de una sesión colectiva.
24. Clase tipo. Muestra de cómo debe ser una sesión de aeróbic. Muestra de cómo debe ser una sesión muscular. Repaso de los contenidos del curso.
25. Examen final: presentación de trabajos y dirección de sesiones.

Asignatura: Medicina: 20 horas (20 sesiones x 1 h.)

1. Introducción. ¿En qué consiste el Aeróbic? Conceptos básicos.
2. Frecuencia cardiaca. Control cardiovascular.
3. Partes de la sesión de entreno. Objetivos fisiológicos de cada parte.
4. Evolución de la frecuencia cardiaca en una sesión de aeróbic. La zona de entreno. ¿Qué significa estar por debajo o por encima de ella?
5. Sistema anaeróbico y fatiga láctica. Combustibles energéticos.
6. Quema de grasa durante y después del ejercicio. Beneficios de la combinación de los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.
7. Sistema cardiovascular y respiratorio.
8. Adaptaciones del organismo al ejercicio físico.
9. EXAMEN PRIMER PARCIAL.
10. Introducción a la anatomía.
11. Anatomía aplicada al ejercicio: Balance muscular.
12. Anatomía aplicada al ejercicio: Balance muscular.
13. Anatomía aplicada al ejercicio: Balance muscular.
14. Higiene y prevención: Postura y su importancia en el ejercicio.
15. Lesiones por sobrecargas específicas y más frecuentes en actividades colectivas.
16. Lesiones por sobrecargas específicas y más frecuentes en actividades colectivas.
17. Importancia de la alimentación para la salud: funciones de los nutrientes.



18. Recomendaciones básicas dietéticas: hidratos de carbono, grasas y proteínas.
19. Importancia de la hidratación, como hidratarse. Deshidratación.
20. EXAMEN FINAL.