



Carval Formación sl



MONITOR DE AERÓBIC Y STEP CON PRÁCTICAS

3.0 ★★★★★ 1 opinión

Curso · A Distancia

349 € IVA inc.

Invierte en tu profesionalismo, esta es tu oportunidad.

Tipología	Curso
Nivel	Nivel intermedio
Metodología	A distancia
Duración	4 Meses
Inicio	Fechas a elegir
Prácticas en empresa	Sí

Aumenta tus posibilidades de abordar con éxito los retos profesionales y personales con este completo curso que ofrece Emagister como monitor de aeróbic y step con prácticas, impartido por Carval Formación.

Sea un experto en la materia y en cualquier rama de la Industria, con esta amplio abanico formativo como Monitor de Aeróbic y Step, donde conocerá en profundidad el funcionamiento del cuerpo y su estructura, también obtendrá conocimientos sobre la historia, el origen y la evolución del aeróbic, así como las cualidades físicas básicas para poder practicarlo.

No lo pienses más y ¡Fórmate ya! en el ámbito con grandes expectativas del futuro, inscríbete ahora haciendo clic en el botón que aparece en pantalla y aplica estos conocimientos en tu Carrera Profesional.

Instalaciones y fechas

A distancia

INICIO

Fechas a elegir

Matrícula abierta

A tener en cuenta

¿Cuáles son los objetivos de este curso?



¿A quién va dirigido?



Requisitos



Preguntas & Respuestas



Hola, me interesa mucho aprender sobre las adaptaciones que realiza el cuerpo cuando se hace ejercicio físico. ¿Podrías decirme si este curso aborda ese tema en ...

Alba B., 25/10/2023

Respuesta de Equipo E. (25/10/2023)

Gracias por tu interés en el curso. Nos complace decirte que sí, en este programa de estudio se aborda de manera detallada las adaptaciones que realiza el cuerpo durante el ejercicio físico. Te proporcionará los conocimientos necesarios para comprender cómo se producen estas adaptaciones y cómo aprovecharlas ...



¿Podrías decirme si este curso cubre temas relacionados con la alimentación adecuada para optimizar el rendimiento físico?

Francisco A., 25/10/2023

Respuesta de Equipo E. (25/10/2023)

Gracias por comunicarte con Emagister. Nos alegra decirte que sí, en este programa de estudio abordamos de manera exhaustiva el tema de la alimentación adecuada para optimizar el rendimiento físico. Aprenderás sobre los nutrientes esenciales, las estrategias de hidratación y las pautas dietéticas específicas ...

Opiniones

Montserrat Muñoz

3.0 ★★☆☆☆ 24/04/2019

✓ Opinión verificada

Sobre el curso: La parte teórica me gusta mucho, pienso que es muy interesante y a parte el soporte del monitor online pienso que es de mucha ayuda, a mi me ha sido muy útil siempre que he necesitado algún tipo de ayuda. El contenido está bien pero creo que estaría mejor si lo actualizaran un poco más.

¿Recomendarías este curso?: Sí

*Todas las opiniones recogidas por Emagister & iAgora han sido verificadas

Logros de este Centro



¿Cómo se consigue el sello CUM LAUDE?

▼

Materias

✓ Deporte

✓ Prevención

- ✓ Aerobic
- ✓ Flexibilidad
- ✓ Nutrición deportiva
- ✓ Proteínas
- ✓ Dietas
- ✓ Lesiones deportivas
- ✓ Step
- ✓ Nutrientes
- ✓ Monitor
- ✓ Gimnasio
- ✓ Beneficios
- ✓ Orígenes
- ✓ Sistemas del cuerpo
- ✓ El ejercicio aeróbico
- ✓ Evolución del aeróbico
- ✓ Step en España
- ✓ Objetivos de entrenamiento
- ✓ Fundamentos del ejercicio
- ✓ Niveles de entrenamiento

Profesores



Daniel González Martín

TUTOR

Temario

EN FORMA CON EL STEP-AERÓBIC

1. ¿Por qué llevar una vida activa?
2. Aspectos básicos a tener en cuenta
3. Consideraciones sobre el entrenamiento de la resistencia
4. Objetivos básicos y estructura de la serie "step-aeróbico"
5. Planificación de las clases
6. Valoración del rendimiento
7. Propuestas para controlar los resultados del aprendizaje
8. Criterios de valoración
9. Material didáctico

MATERIAL DIDÁCTICO. PRIMERA PARTE

STEP-AERÓBIC

10. Pasos en el step
11. Las reglas más importantes para practicar con el step

- 12.Movimientos de los brazos
- 13.Estructuración de un programa para el step
- 14.Modelo de las cinco fases
- 15.Distribución de los steps
- 16.Factores de carga en el entrenamiento del step-aeróbic
- 17.Posibilidades de regulación de la intensidad de la carga
- 18.Fortalecimiento con el step
- 19.Estirar con el step
- 20.Cueing
- 21.Coreografías

MATERIAL DIDÁCTICO. SEGUNDA PARTE

BASES DEL ENTRENAMIENTO

- 22.Fitness y salud
- 23.Factores que influyen en el fitness
- 24.Concepto de salud entre los jóvenes
- 25.Forma física
- 26.Consejos generales para el entrenamiento
- 27.Principios del entrenamiento
- 28.Carga y recuperación
- 29.Reglas de aplicación de la carga
- 30.Métodos de entrenamiento
- 31.Pulso
- 32.Diccionario de términos relacionados con “pulso”
- 33.Representación gráfica de la frecuencia cardíaca después de la carga
- 34.Factores que influyen en los valores de frecuencia cardíaca
- 35.Sensación subjetiva de esfuerzo
- 36.Calentamiento (warm-up)
- 37.Reglas básicas del calentamiento
- 38.Efectos del calentamiento
- 39.Enfriamiento (cool-down)
- 40.Entrenamiento de la relajación
- 41.“Relajación” en las clases de deporte
- 42.Respiración tranquilizadora
- 43.Relajación muscular progresiva
- 44.Capacidades motoras básicas
- 45.Estructuración de la resistencia
- 46.Efectos positivos del entrenamiento de la resistencia
- 47.Posibilidades de regulación en el entrenamiento de la resistencia
- 48.Frecuencia cardíaca de entrenamiento
- 49.Consejos prácticos para el entrenamiento de la resistencia
- 50.Entrenamiento de la resistencia en el deporte escolar
- 51.Prueba de Cooper
- 52.¿Cómo determinar mi capacidad de resistencia?
- 53.Prueba de walking
- 54.Fuerza
- 55.Entrenamiento de la fuerza en el deporte escolar
- 56.Dosificación de las cargas en el entrenamiento de la fuerza
- 57.Ejercicios de estabilización
- 58.Mi entrenamiento de la fuerza
- 59.Velocidad

- 60. Entrenamiento de la velocidad
- 61. Coordinación
- 62. Desarrollo de la coordinación en los adolescentes
- 63. Medidas a tomar para el entrenamiento de la coordinación
- 64. Ejercicios de coordinación con la pelota
- 65. Estiramiento
- 66. Métodos de estiramiento
- 67. 10 reglas “de oro” para el estiramiento
- 68. Equilibrio muscular
- 69. Ejercicios de estiramiento
- 70. Mi programa de estiramientos individualizado
- 71. Protocolo de determinación de las características físicas
- 72. Diario de mi entrenamiento de la fuerza
- 73. Diario de mi entrenamiento de la resistencia
- 74. Lista de comprobación para elegir un gimnasio
- 75. Prueba del estrés semanal