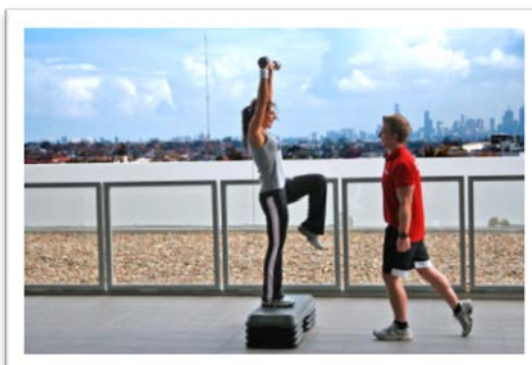


CURSO MONITOR DE FITNESS

- Presentación
- Datos del curso
- Descripción del curso
- Objetivos del curso
- Contenido
- Materiales Didácticos
- Metodología
- Evaluación
- Cómo contactar
- Calidad



Presentación

Este documento te servirá como orientación a lo largo de todo el Curso. Aquí podrás obtener toda la información que necesitas para el correcto seguimiento del mismo.

La Guía Didáctica tratará de responder a todas las preguntas que te puedan surgir durante el desarrollo del Curso, de modo que puedas llevar a cabo tu trabajo del modo más autónomo e independiente posible. No obstante las dudas que no pueda resolver este documento las resolverá el equipo de Ges Formación que te acompañarán en todo momento en tu proceso de aprendizaje.

Datos del Curso

Denominación: “CURSO MONITOR DE FITNESS”

Horas: 300

Modalidad: Posibilidad de realizarlo Distancia y/u Online



Descripción del curso

El Fitness es considerado un estilo de vida natural y saludable, que nos permite alcanzar un equilibrio físico y global y tiene como objetivo la mejora de la calidad de vida. El técnico de Fitness se encarga de asignar los programas de entrenamiento más adecuados a cada persona y de orientar y corregir al usuario en sus defectos de ejecución, motivando para que continúe entrenando y así obtener los beneficios de un trabajo equilibrado, seguro y saludable.

Este curso le capacitará para dirigir clases colectivas con alumnos, diseñar programas individualizados de entrenamiento, emplear máquinas y aparatos de Fitness y ayudar a su correcta utilización.

Objetivos del curso

- Conocer las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento para aplicarlas a los ejercicios característicos de Fitness.
- Identificar el proceso de la biomecánica y ergonomía que se lleva a cabo en el cuerpo humano, así como la importancia de los mismos en el deporte.
- Saber la forma en la que influye la psicología humana y deportiva en el comportamiento del deportista, considerándolo de gran importancia para obtener los mejores resultados en la actividad física.
- Planificar y llevar a cabo programas de entreno de deporte – salud buscando el equilibrio de las cualidades físicas (fuerza, resistencia, movilidad...).
- Adaptar las actividades y los ejercicios según las diferentes características de cada colectivo.
- Aprender a dinamizar actividades de acondicionamiento físico básico.
- Demostrar y supervisar la correcta realización de los ejercicios usando los métodos de enseñanza adecuados.

Contenido

BLOQUE I. FUNDAMENTOS DE MOTRICIDAD

1. El aparato locomotor. Sistema óseo y articular
2. El aparato locomotor. Sistema muscular
3. El aparato locomotor. Sistema muscular (II): Músculos hipopresivos
4. Anatomía y fisiología del aparato respiratorio
5. Anatomía y fisiología del sistema circulatorio y nervioso
6. Biomecánica deportiva
7. Metabolismo en fisiología del ejercicio
8. Psicología humana y deportiva
9. Ergonomía y deporte




BLOQUE II. MONITOR DE FITNESS


1. La figura del monitor de Fitness
2. La historia del Fitness
3. Evaluación de los componentes de Fitness
4. Centro de Fitness: instalaciones y equipamiento
5. Diseño de programas de Fitness: clases dirigidas
6. Primeros auxilios en Fitness



Materiales Didácticos


 Carta de presentación

 Guía del alumno

 3 manuales teóricos

 Maletín porta documentos

 Bolígrafo

 Alta en plataforma

Metodología

DISTANCIA	ONLINE
<p>La metodología a seguir se basa en ir leyendo el manual teórico e ir cumplimentando los ejercicios de autoevaluación. Los materiales son de tipo monográfico, de sencilla lectura y de carácter eminentemente práctico. Esta metodología está ideada para garantizar un aprendizaje real de los contenidos. Además tendrá a su disposición un tutor personal especializado, al que podrá consultarle cualquier duda relacionada con el curso.</p>	<p>La metodología de aprendizaje consiste en la lectura de las lecciones disponibles en la plataforma virtual. Al final de cada tema se realizará el examen correspondiente y se podrá comprobar el resultado nada más finalizarlo. Esta metodología está diseñada para garantizar un aprendizaje interactivo por parte del alumnado, que en todo momento contará con la supervisión y la asesoría de un tutor especializado.</p>

Evaluación

DISTANCIA	ONLINE
<p>Para la evaluación deberá hacernos llegar el cuaderno de ejercicios. Recibirá su titulación una vez se haya comprobado que ha superado satisfactoriamente el 60% del total de pruebas evaluables del curso.</p>	<p>Para proceder a la evaluación deberá completar el examen de evaluación y las demás tareas propuestas así como notificar la finalización del curso a través de la plataforma virtual. Recibirá su titulación una vez se haya comprobado que ha superado satisfactoriamente el 60% de total de pruebas evaluables del curso.</p>

Para superar el curso

El alumn@ tiene que haber realizado todo el itinerario formativo, así como tener una calificación positiva en las distintas evaluaciones que contempla el Curso.



Cómo contactar

Mensajería de la plataforma

Correo electrónico: tutorias@gesformacion.es



Llamando por teléfono al **958 40 20 95:**

En horario laboral

De lunes a viernes, de 09:30 a 13:30 y de 17:00 a 20:00



Calidad

La impartición, el/los tutores, contenidos y organización general serán evaluados por los propios alumnos/as mediante un cuestionario preparado para tal fin.

