

DOBLE TITULACIÓN

MÁSTER EN DISEÑO DE COREOGRAFÍAS Y FITNESS
+
MONITOR DE AERÓBIC Y STEP



Escuela Europea
del Deporte

EED005

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



DESTINATARIOS

Esta Doble Titulación está dirigida a empresarios, directivos, emprendedores, trabajadores, estudiantes y cualquier persona que pretenda adquirir los conocimientos necesarios en diseño de coreografías y fitness y en monitor de aeróbic y step.


Permite conocer los aspectos fundamentales para el monitor de fitness, el diseño coreográfico en el fitness colectivo con soporte musical, aeróbic y step, la nutrición deportiva, las cualidades físicas básicas, la clase de aeróbic, la clase de step y las lesiones deportivas.

El alumno, al finalizar cada unidad didáctica, dispondrá de ejercicios de autoevaluación que le permitirán valorar los conocimientos adquiridos a lo largo del estudio.

En ambas modalidades el alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA
600H 

MODALIDAD
MIXTA, ONLINE 
*Ambas modalidades incluyen
módulos con clases en directo.

CURSO INICIAL
ONLINE 

TUTORIAS
PERSONALIZADAS 

IDIOMA
ESPAÑOL 

DURACION
HASTA UN AÑO 
*Prorrogable

IMPORTE

VALOR ORIGINAL: ~~2380~~ €

VALOR ACTUAL: 595 €

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MÁSTER EN DISEÑO DE COREOGRAFÍAS Y FITNESS + MONITOR DE AERÓBIC Y STEP**”, de ESCUELA EUROPEA DEL DEPORTE, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1

DISEÑO DE COREOGRAFÍAS PARA MONITORES DE FITNESS

MÓDULO 1. ASPECTOS FUNDAMENTALES PARA EL MONITOR DE FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
2. Fundamentos anatómicos del movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. Articulaciones y movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA MUSCULAR

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético
2. ATP (Adenosina Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
2. Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA AL FITNESS

1. Introducción
2. Nutrición y salud
3. Necesidad de nutrientes
4. Hidratación y rendimiento deportivo
5. Las ayudas ergogénicas

6. Elaboración de dietas

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADAS AL FITNESS

1. Introducción al entrenamiento
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
3. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
4. Medición y evaluación de la condición física
5. Calentamiento y enfriamiento
6. Técnicas de relajación y respiración
7. Entrenamiento de la flexibilidad
8. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
9. Entrenamiento muscular
10. Entrenamiento de la fuerza
11. El desentrenamiento
12. Conducta de higiene en el entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS AL FITNESS

1. Introducción a los Primeros Auxilios
2. Actuaciones en primeros auxilios
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

MÓDULO 2. DISEÑO COREOGRÁFICO EN EL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MUSICA EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

1. Estilos musicales utilizados en Fitness colectivo con soporte musical.
2. Elaboración de composiciones musicales.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COMPOSICIÓN DE COREOGRAFÍAS, ESTILOS Y MODALIDADES

1. Variaciones y combinaciones con los pasos básicos
2. Estilos y modalidades.
3. Elementos coreográficos.
4. Metodología de la composición coreográfica.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA

1. Señalización verbal y no verbal.
2. Señalización visual previa.

3. Señalización interactiva.
4. Señalización fonética.
5. Sistema de Señalización Estándar.
6. Imágenes de enseñanza: Imagen espejo- imagen alumno-imagen híbrida.
7. Emplazamiento prioritario o adecuado: situación del profesor respecto a los usuarios al utilizar las estrategias de enseñanza.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL COMO MEDIO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

1. Dimensión del Fitness colectivo con soporte musical como sistema de entrenamiento para la mejora de la condición física.
2. Carga de entrenamiento (interacción volumen-intensidad).
3. Estructura de la sesión de entrenamiento.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. RECURSOS TÉCNICOS PARA LA ELABORACIÓN DE COREOGRAFÍAS. USO Y APLICACIÓN

1. Medios audio-visuales.
2. Medios informáticos: hardware y software específicos.
3. Representación gráfica y escrita: planillas estándar para la transcripción coreográfica con registro de número de cuentas, pierna líder, tren inferior (ejercicio o paso utilizado), desplazamiento, dirección y tren superior (patrón de brazos).

ANEXO 1. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

PARTE 2

MONITOR DE AERÓBIC Y STEP

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO?

1. Conceptos y definiciones
2. Orígenes y evolución

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERFIL DEL MONITOR DEPORTIVO

1. Capacidades profesionales
 - Habilidades
 - Competencias
 - Dirección y gestión del grupo
 - Figura del líder
2. Obligaciones y ámbitos de trabajo
 - Formación
 - Ámbitos de trabajo
 - Funciones y responsabilidades

UNIDAD DIDÁCTICA 3. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZAS

1. Proceso de enseñanza y aprendizaje

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISCIPLINAS RELACIONADAS CON EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Psicología del deporte
2. *Coaching* deportivo

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 2. PRINCIPIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Principios biológicos
 - Principio de unidad funcional
 - Principio de multilateralidad
 - Principio de especificidad
 - Principio de individualización
 - Principio de variedad
 - Principio de progresión o carga progresiva
 - Principio de sobrecarga
 - Principio de relación entre carga-descanso
 - Principio de continuidad y repetición
2. Principios pedagógicos
 - Principio de participación activa y consciente
 - Principio de transferencia
 - Principio de periodización

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CRONOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SEDENTARISMO COMO FACTOR DE RIESGO PARA LA SALUD

UNIDAD DIDÁCTICA 4. COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Modo
2. Intensidad
3. Frecuencia
4. Duración

UNIDAD DIDÁCTICA 5. BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Ejercicio y bienestar
2. Perjuicios de la actividad física

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 3. FUNDAMENTOS DE LA ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA APLICADAS AL MOVIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA FISIOTERAPIA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS FÍSICOS DEL MOVIMIENTO

1. Mecánica del movimiento
 - Masa
 - Fuerza
 - Leyes de Newton
 - Palanca
 - Movimiento-aceleración
 - Rozamiento
 - Vector
 - Energía
 - Trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNDAMENTOS ANATÓMICOS DEL MOVIMIENTO

1. Posición anatómica de referencia
 - Planos anatómicos
 - Ejes de movimiento
2. Movimientos articulares

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLOGÍA DEL MOVIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ENERGÍA Y ACTIVIDAD DEPORTIVA

1. Metabolismo aeróbico y anaeróbico

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 4. SISTEMA ÓSEO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNCIONES DEL ESQUELETO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA ÓSEA

1. Composición del esqueleto
 - Tejido óseo
 - Tejido cartilaginoso
 - Tejido fibroso
2. Constitución de los huesos
 - Tejido óseo compacto
 - Tejido óseo esponjoso
3. Tipos de huesos
 - Huesos largos
 - Huesos cortos
 - Huesos planos
 - Huesos irregulares

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESQUELETO HUMANO

1. Esqueleto axial
 - Huesos de la cabeza
 - Huesos del tronco
2. Esqueleto apendicular
 - Huesos de la cintura escapular
 - Huesos de los miembros superiores
 - Huesos de la cintura pelviana
 - Huesos de los miembros inferiores

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ARTICULACIONES

1. Tipos de articulaciones
 - Según su función
 - Según su estructura

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PATOLOGÍAS DE LOS HUESOS

1. Curvatura anómala
2. Osteoporosis
3. Artritis
4. Fracturas

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 5. SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TEJIDO MUSCULAR

1. Músculo esquelético
2. Músculo cardíaco
3. Músculo liso

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNCIONES DEL SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESTRUCTURA DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO

1. Uniones: tendones y ligamentos
2. Movimientos y grupos musculares

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRINCIPALES MÚSCULOS ESQUELÉTICOS

1. Cabeza, cara y cuello

2. Tronco
3. Extremidades superiores
4. Extremidades inferiores

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALTERACIONES DEL SISTEMA MUSCULAR

1. Distrofia muscular
2. Espasmo muscular o calambre
3. Fibromialgia

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 6. SISTEMA CARDIOVASCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA DEL CORAZÓN Y LOS VASOS SANGUÍNEOS

1. Corazón
 - Estructura
 - Sistema de conducción
2. Vasos sanguíneos
 - Tipos de vasos sanguíneos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNCIONES DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR

1. Transporte de oxígeno y nutrientes
2. Regulación de la temperatura corporal
3. Eliminación de desechos

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 7. REQUISITOS ENERGÉTICOS EN EL EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUENTES ENERGÉTICAS DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO

1. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
2. Sistema anaeróbico aláctico o sistema del fosfágeno
3. Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RESPUESTAS METABÓLICAS AL EJERCICIO

1. Agotamiento de la fosfocreatina
2. Agotamiento del glucógeno muscular
3. Agotamiento del glucógeno hepático
4. Acidosis o pH muscular bajo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CARACTERÍSTICAS DE LA ADAPTACIÓN

1. Síndrome General de Adaptación
2. Homeostasis
3. Ley del Umbral o Ley de Arnold-Shultz

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ADAPTACIONES DEL ENTRENAMIENTO AERÓBICO

1. Metabólicas
2. Musculares
3. Cardiovasculares
4. Respiratorias
5. Esqueléticas
6. Composición corporal

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ADAPTACIONES DEL ENTRENAMIENTO ANAERÓBICO

1. Neurológicas
2. Musculares
3. Metabólicas
4. Esqueléticas
5. Composición corporal

UNIDAD DIDÁCTICA 6. SOBREENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 7. DESENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 8. FATIGA

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 8. METABOLISMO BÁSICO EN EL EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES

1. Nutrición
2. Metabolismo
 - Metabolismo basal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

1. Carbohidratos
2. Proteínas
3. Lípidos
4. Vitaminas liposolubles
 - Vitamina A
 - Vitamina E
 - Vitamina D
 - Vitamina K
5. Vitaminas hidrosolubles
 - Complejo vitamínico B
 - Vitamina C
6. Minerales
 - Macrominerales
 - Microminerales

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

1. Creatina
2. Proteínas en polvo
3. Aminoácidos
 - BCAA
 - Glutamina

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN

1. Bebidas hidratantes
 - Agua
 - Isotónicas
2. Bebidas energéticas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO ENERGÉTICO

1. Clasificación de las energías

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 9. INTRODUCCIÓN AL AERÓBIC

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL AERÓBIC?

1. Orígenes y evolución
2. Otros tipos
 - Aquaerobic
 - Baile aeróbico

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

1. Calentamiento (*warm-up*)
2. Pasos básicos
 - Pasos de bajo impacto
 - Pasos de alto impacto
3. Combo aeróbic (*hi-lo*)
4. Enfriamiento (*cool-down*)
5. Vuelta a la calma y estiramientos
 - Estiramientos estáticos
 - Estiramientos estáticos activos
 - Estiramientos estáticos pasivos
 - Estiramientos dinámicos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DISEÑO DE COREOGRAFÍAS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. INTERVAL TRAINING Y CIRCUITOS

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AERÓBIC CON POBLACIONES ESPECIALES

1. Niños
2. Tercera edad
3. Embarazadas
4. Personas con discapacidad

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 10. INTRODUCCIÓN AL STEP

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL STEP?

1. Orígenes y evolución

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONSIDERACIONES PREVIAS

1. Altura del *step*
2. Técnica del *step*
3. Pasos básicos
 - Pasos de aeróbic adaptados al *step*
 - Técnica correcta de ejecución en los ejercicios de aeróbic y *step*
4. Movimiento de brazos
 - Brazos de trabajo localizado
 - Brazos coreográficos
 - Posición de las manos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. COREOGRAFÍAS SIMÉTRICAS Y ASIMÉTRICAS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MÉTODOS DE ENSEÑANZA

1. Método libre
2. Método coreografiado
3. Modelo de las cinco fases

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 11. TONIFICACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES LA TONIFICACIÓN?

1. Objetivos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TONO MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

1. Beneficios
2. Tipos de sesiones
 - GAP o tren inferior
 - Tren superior
 - Core

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PLANIFICACIÓN DEL PROGRAMA DE FUERZA

1. Cantidad de peso o resistencia
2. Número de repeticiones
3. Número de series
4. Velocidad de la música
5. Frecuencia de los entrenamientos de fuerza
6. Cantidad de ejercicios
7. Duración de la sesión
8. Organización de los ejercicios
9. Descanso entre las series
10. Recuperación entre los entrenamientos
11. Incremento del peso utilizado

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AUMENTO DE LA FUNCIÓN METABÓLICA

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EQUILIBRIO MUSCULAR

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 12. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS PARA EL AERÓBIC Y

EL STEP

UNIDAD DIDÁCTICA 1. RESISTENCIA

1. Tipos de resistencia
 - Según la musculatura implicada
 - Según la forma de especificidad deportiva
 - Según la forma de trabajo de la musculatura esquelética
 - Según la forma de obtención y consumo de energía
 - Según la duración del esfuerzo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUERZA

1. Tipos de fuerza
 - Según la forma de contracción
 - Según la resistencia superada

UNIDAD DIDÁCTICA 3. VELOCIDAD

1. Tipos de velocidad
 - Velocidad pura
 - Velocidad compleja

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FLEXIBILIDAD

1. Tipos de flexibilidad
 - Flexibilidad general
 - Flexibilidad especial
 - Flexibilidad activa
 - Flexibilidad pasiva

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 13. OTRAS CUALIDADES FÍSICAS IMPORTANTES PARA EL AERÓBIC Y EL STEP

UNIDAD DIDÁCTICA 1. COORDINACIÓN

1. Factores
2. Tipos de capacidades coordinativas
 - Generales
 - Específicas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EQUILIBRIO

1. Factores
2. Tipos de equilibrio
 - Equilibrio estático
 - Equilibrio dinámico
 - Equilibrio posmovimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PSICOMOTRICIDAD

1. Etapas
2. Tipos de psicomotricidad
 - Sensomotricidad
 - Perceptomotricidad
 - Ideomotricidad

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 14. ESTRUCTURA DE LA CLASE DE AERÓBIC-STEP

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

1. Prueba de Cooper
2. Prueba de *walking*

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EJERCICIO AERÓBICO

1. Objetivos y criterios
2. Nivel de entrenamiento: fórmula de Karvonen

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FITNESS Y SALUD

1. Factores que influyen en el *fitness*
2. Concepto de salud entre los jóvenes
3. Forma física
4. Carga y recuperación

UNIDAD DIDÁCTICA 4. BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL AERÓBIC Y EL STEP

1. Sobre el metabolismo
2. Sobre el sistema cardiovascular
3. Sobre el sistema respiratorio
4. Sobre el sistema musculoesquelético
5. Sobre el tejido óseo
6. Sobre las estructuras articulares
7. Sobre los aspectos psicológicos

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 15. PRINCIPIOS ELEMENTALES DE LA CLASE DE AERÓBIC Y STEP

UNIDAD DIDÁCTICA 1. NIVEL DE LOS PRACTICANTES

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FLUIDEZ

1. Fluidez de la progresión
2. Fluidez coreográfica

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ARMONÍA

1. Armonía fisiológica
2. Armonía biomecánica y/o musical
3. Armonía psicológica

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SEGURIDAD

1. Ejercicios potencialmente peligrosos
2. Correcta ejecución de las sesiones

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 16. ELEMENTOS PARA LA PRÁCTICA DEL AERÓBIC Y EL STEP

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MATERIAL BÁSICO

1. Vestuario
2. Calzado
3. Equipo de música

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MATERIAL COMPLEMENTARIO

1. Colchonetas
2. Mancuernas
3. Lastres
4. Balones multifuncionales
5. Picas
6. *Body bar*
7. Barras y discos de peso libre

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INSTALACIONES

1. Ventilación
2. Iluminación
3. Complementos de la sala
4. Superficies
 - Duras
 - Blandas
 - Idóneas

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 17. LA MÚSICA COMO HERRAMIENTA DE TRABAJO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE MÚSICA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ELEMENTOS QUE ESTRUCTURAN LA MÚSICA

1. *Master beat*
2. *Beat*
3. Compás
4. Frase
5. Bloque
6. Estrofa
7. Puente o laguna
8. Pierna líder

UNIDAD DIDÁCTICA 3. VELOCIDAD DE LA MÚSICA

1. *Tempo*
2. Música continua cuadrada
3. Música por *tracks* o canciones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ADAPTACIÓN DE LA COREOGRAFÍA A LA MÚSICA

UNIDAD DIDÁCTICA 5. INFLUENCIA DE LA MÚSICA SOBRE LA

ACTIVIDAD

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 18. LESIONES DEPORTIVAS EN AERÓBIC Y STEP: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN DE LESIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PREVENCIÓN DE LESIONES

1. Calentamiento adecuado
2. Descanso y recuperación
3. Equipamiento correcto

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TIPOS DE LESIONES

1. Traumáticas
2. Por uso excesivo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO DE LESIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FACTORES CONDICIONANTES

1. Edad y género
2. Condiciones climáticas y equipamiento
3. Estilo de vida y factores psicológicos
4. Historial médico y lesiones previas

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PREPARACIÓN

1. Genérica
2. Específica

UNIDAD DIDÁCTICA 7. CAUSAS MÁS COMUNES DE LAS LESIONES EN EL AERÓBIC Y EL STEP

UNIDAD DIDÁCTICA 8. REHABILITACIÓN

1. Periodo agudo
2. Periodo de rehabilitación
3. Periodo de entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 9. RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

1. Papel de la respiración en la actividad física
2. Técnicas de respiración

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA