



# FORMACIÓN

Catálogo de Cursos

## **CURSO DE PROFESOR DE AEROBIC**

Sector: DEPORTIVO

CONVOCATORIA ABIERTA. Si está interesado en este curso, por favor, consulte las fechas.

Modalidad: ONLINE

Duración: 60.00 horas

Objetivos:

En el aeróbic se realiza una actividad física que implica una alta dosis de gasto de energía a través del baile o del seguimiento de rutinas bailables o coreografías que ponen en movimiento al organismo y permiten gastar muchas calorías, por lo que se ha convertido en un deporte muy extendido hoy en día en toda la población mundial.

Contenidos:

**MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL AEROBIC**

**UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL AERÓBIC**

- El aeróbic
- Beneficios de la práctica de Aeróbic
- Consideraciones generales para el Aeróbic
- Material necesario para las clases de Aeróbic
- Características más apropiadas del lugar donde se lleva a cabo una clase de Aeróbic

**UNIDAD DIDÁCTICA 2. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS PARA EL AERÓBIC**

- Introducción: definición y características de las cualidades físicas básicas
- Resistencia
- Fuerza
- Velocidad
- Flexibilidad

**UNIDAD DIDÁCTICA 3. OTRAS CUALIDADES FÍSICAS IMPORTANTES PARA EL AERÓBIC**

- Introducción
- Coordinación
- Equilibrio

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA CLASE DE AERÓBIC**

- Partes de una sesión de aeróbic
- La música en una sesión de aeróbic
- Pasos básicos de aeróbic
- Diseño de coreografías

**UNIDAD DIDÁCTICA 5. LESIONES DEPORTIVAS EN AERÓBIC: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO**

- Introducción a las lesiones deportivas: definición del concepto
- Prevención de las lesiones deportivas
- Las lesiones deportivas leves
- Las lesiones deportivas agudas
- Causas más comunes de las lesiones en aeróbic

**MÓDULO 2. DOMINIO TÉCNICO, INTERPRETACIÓN Y EJECUCIÓN DE SECUENCIAS Y COMPOSICIONES COREOGRÁFICAS EN AEROBIC**

**UNIDAD DIDÁCTICA 1. TÉCNICA Y ALINEACIÓN SEGMENTARIA EN AEROBIC CON**

#### SOPORTE MUSICAL

- Apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas
- Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos: Pautas para detectarlos
- Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios
- Contraindicaciones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA RÍTMICA EN AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL

- Acentos o beats débiles y fuertes
- Frases y series musicales
- Adaptaciones del ritmo natural
- Lagunas rítmicas
- Velocidad ejecución - frecuencia (bits/minuto)

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. PASOS, GESTOS TÉCNICOS Y COMBINACIONES EN AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL. EJECUCIÓN TÉCNICA

- Gestos técnicos utilizados en el Aeróbic: movimientos sin impacto, bajo impacto y alto impacto
- Gestos técnicos utilizados en las clases de tonificación o intervalos: ejercicios utilizados para la tonificación de los grandes grupos musculares
- Gestos técnicos utilizados para las actividades cardiovasculares con soporte material específico (bicicletas, elípticas, otros)
- Gestos técnicos propios de actividades de propiocepción postural y dominio del movimiento derivados de las Gimnasias Suaves

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. COMBINACIONES COREOGRÁFICAS, ESTILOS Y MODALIDADES

- Variaciones y combinaciones con los pasos y gestos técnicos básicos, propios del Aerobic con soporte musical
- Estilos y modalidades
- Elementos coreográficos
- Reproducción de secuencias y combinaciones coreográficas