



# FORMACIÓN

Catálogo de Cursos



## **PROFESOR DE AEROBIC Y CLASES DIRIGIDAS CON MUSICA**

Sector: DEPORTIVO

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

Modalidad: ONLINE

Duración: 100.00 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. Con este curso se aprenderán las pautas necesarias para desarrollar correctamente este tipo de actividad física, para además, seguir extendiendo sus beneficios a todas las personas que estén interesadas en ello.

### Contenidos:

#### MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL AEROBIC

- UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL AERÓBIC
- UNIDAD DIDÁCTICA 2. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS PARA EL AERÓBIC
- UNIDAD DIDÁCTICA 3. OTRAS CUALIDADES FÍSICAS IMPORTANTES PARA EL AERÓBIC
- UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA CLASE DE AERÓBIC
- UNIDAD DIDÁCTICA 5. LESIONES DEPORTIVAS EN AERÓBIC: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

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

- UNIDAD DIDÁCTICA 1. TÉCNICA Y ALINEACIÓN SEGMENTARÍA EN AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL
- UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA RÍTMICA EN AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL
- UNIDAD DIDÁCTICA 3. PASOS, GESTOS TÉCNICOS Y COMBINACIONES EN AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL. EJECUCIÓN TÉCNICA
- UNIDAD DIDÁCTICA 4. COMBINACIONES COREOGRÁFICAS, ESTILOS Y MODALIDADES

#### MÓDULO 3. PROGRAMACIÓN EN AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL

- UNIDAD DIDÁCTICA 1. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL
- UNIDAD DIDÁCTICA 2. PROGRAMAS ESPECÍFICOS DE ENTRENAMIENTO EN AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL
- UNIDAD DIDÁCTICA 3. RECURSOS INFORMÁTICOS APLICADOS AL AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL
- UNIDAD DIDÁCTICA 4. EVALUACIÓN APLICADA AL AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL