

Denominación del curso: Programa Avanzado en Actividades Dirigidas

Duración total del curso: 100 horas.

Objetivos Generales

- Diseño de clases con coreografías y objetivos principales de resistencia, potencia, tonificación o movilidad articular. Utilización de diferentes estilos de música, ejercicios, modalidades,...
- Dirección de las sesiones de diferentes formatos usando metodologías didácticas motivantes y adecuadas a cada tipo de actividad.

Asignatura: **Tecnología** (Teórico práctica)

Duración: 100 horas

Contenidos:

- Actividades dirigidas Cardiovasculares
- Aeróbic Asimétrico: metodología de enseñanza (variación, substitución).
- Aeróbic Asimétrico: técnicas avanzadas de enseñanza (substitución, inserción).
- Aeróbic Simétrico: metodología avanzada de enseñanza (variación, substitución).
- Aeróbic Simétrico: técnicas avanzadas de enseñanza (frases cruzadas).
- Aeróbic Styles: dance,...
- Latino: Introducción a los Ritmos Latinos.
- Latino: Técnicas avanzadas de enseñanza: Metodología por parejas, grupos,....
- Aeroboxe: técnica de los movimientos.
- Aeroboxe: introducción a las coreografías.
- Step Simétrico: metodología de enseñanza (variación, substitución).
- Step Simétrico: técnicas avanzadas de enseñanza. Doble Step.
- Step Asimétrico: metodología de enseñanza y estrategias a usar (variación, substitución).
- Step Asimétrico: técnicas avanzadas de enseñanza. Step Dance.

- Actividades dirigidas de Tonificación
- Teoría del entrenamiento de musculación. Variaciones de la intensidad de trabajo.
- Tonificación: resistencia muscular localizada (R.M.L.) y cinesiología.
- Técnicas correctas de ejecución de movimientos básicos. Introducción a Pilates.
- Tonificación: ejercicios contraindicados.
- Clases de tonificación precoreografiadas.

- Actividades dirigidas de Movilidad Articular y Relajación
- Rango de movimiento (R.O.M.). Introducción a los trabajos de elasticidad. Diferentes sistemas y métodos de trabajo (PNF, SGA, RPG, etc.).
- Estiramientos y stretching.
- Relajación y R.O.M.
- 3^a Edad y poblaciones especiales.