

**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, sustitución).
- Aeróbic Asimétrico: técnicas avanzadas de enseñanza (sustitución, inserción).
- Aeróbic Simétrico: metodología avanzada de enseñanza (variación, sustitución).
- 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, sustitución).
- Step Simétrico: técnicas avanzadas de enseñanza. Doble Step.
- Step Asimétrico: metodología de enseñanza y estrategias a usar (variación, sustitución).
- Step Asimétrico: técnicas avanzadas de enseñanza. Step Dance.
  
- Actividades dirigidas de Tonificación
- Teoría del entreno 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.
- 3ª Edad y poblaciones especiales.