

Denominación del curso: Aeróbic, Step, Tono y Tonificación

Duración total del curso: 200 horas. (120h. presenciales, 50h. de trabajos, 30h. de proyecto)

Asignatura: Tecnología

Duración: 100 horas

Contenidos:

- Introducción al aeróbic. Objetivos del curso. Estudio básico de la música (master beat, b.p.m, frases y bloques musicales). Introducción a los pasos básicos. Ejecución de los pasos básicos.
- Objetivos del calentamiento. Combinación de movimientos para el calentamiento.
- Combinación de secuencias para el calentamiento. Método de la suma. Taller práctico de calentamientos.
- Construcción de bloques para el calentamiento coreografiado. Estiramientos de la parte del calentamiento.
- Pasos básicos de la parte principal. Técnica. Pasos que cambian o no la pierna líder.
- Combinación de pasos básicos para la parte principal. Estructuras asimétricas.
- Combinación de pasos básicos para la parte principal. Estructuras simétricas.
- Sistemas de enseñanza. Método de las progresiones: iniciación al método de variación. Taller práctico sobre el método de variación.
- Sistemas de enseñanza. Método de las progresiones: iniciación al método de sustitución. Taller práctico sobre el método de sustitución.
- Aplicación de métodos pedagógicos. Introducción a las frases cruzadas simples. Construcción coreográfica.
- Ajuste de la intensidad de la parte cardiovascular. Elección del orden de los bloques coreográficos. Fluidez y amplitud de movimientos. Creación de coreografías.
- Introducción al Step. Estructura de la clase. Técnicas de ejecución. Mecánica correcta de trabajo con Step. Música: velocidad de ejecución e intensidad. Progresión pedagógica.
- Metodología en el calentamiento. Concepto de la pierna líder. Técnicas de construcción coreográfica: estilo libre, estilo coreografiado. Posición del alumno: frontal, lateral y a caballo.
- Parte principal. Método de las progresiones. Tipos de pasos previos. Similares al producto final (método de variación) y no similares (método de sustitución) en coreografías asimétricas y simétricas.
- Aspectos didácticos y recursos pedagógicos: cambios de plano, frases cruzadas, incremento de estructuras, frases incompletas...
- Métodos de enseñanza avanzados: métodos de inserción.
- Análisis de los principales grupos musculares. Ejercicios de tonificación: miembros superiores.
- Ejercicios de tonificación: miembros inferiores.

- Ejercicios de tonificación: tronco. Análisis musculares y contraindicados. Utilización de la música. Metodología de enseñanza: clase de tonificación muscular. Talleres.
- Ejercicios de estiramientos: combinaciones coreográficas y música. Secuencias de estiramientos para clases cardiovasculares y de tonificación. Ejercicios de relajación y respiración.
- Comunicación. Protocolo de actuación al frente de una sesión colectiva.
- Clase tipo. Muestra de cómo debe ser una sesión de aeróbic. Muestra de cómo debe ser una sesión muscular. Repaso de los contenidos del curso.
- Examen final: presentación de trabajos y dirección de sesiones.

Asignatura: Medicina

Duración: 20 horas

Contenidos:

- Introducción. ¿En qué consiste el Aeróbic? Conceptos básicos.
- Frecuencia cardíaca. Control cardiovascular.
- Partes de la sesión de entreno. Objetivos fisiológicos de cada parte.
- Evolución de la frecuencia cardíaca en una sesión de aeróbic. La zona de entreno. ¿Qué significa estar por debajo o por encima de ella?
- Sistema anaeróbico y fatiga láctica. Combustibles energéticos.
- Quema de grasa durante y después del ejercicio. Beneficios de la combinación de los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.
- Sistema cardiovascular y respiratorio.
- Adaptaciones del organismo al ejercicio físico.
- Introducción a la anatomía.
- Anatomía aplicada al ejercicio: Balance muscular.
- Anatomía aplicada al ejercicio: Balance muscular.
- Anatomía aplicada al ejercicio: Balance muscular.
- Higiene y prevención: Postura y su importancia en el ejercicio.
- Lesiones por sobrecargas específicas y más frecuentes en actividades colectivas.
- Lesiones por sobrecargas específicas y más frecuentes en actividades colectivas.
- Importancia de la alimentación para la salud: funciones de los nutrientes.
- Recomendaciones básicas dietéticas: hidratos de carbono, grasas y proteínas.
- Importancia de la hidratación, como hidratarse. Deshidratación.