



INSTITUTO INTERNACIONAL DE
CIENCIAS DEPORTIVAS

CURSO

MONITOR DE AEROBIC Y STEP Y DISEÑO DE COREOGRAFÍAS

- ACREDITADO FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS +
CARNÉ FEDERADO -

ECD020



MONITOR DE AEROBIC Y STEP Y DISEÑO DE COREOGRAFÍAS

METODOLOGÍA

Este Curso **Monitor de Aerobic y Step y Diseño de Coreografías** está dirigido a profesionales, técnicos y todas aquellas personas que estén interesadas en el ámbito profesional relacionado con el deporte.

A través de este pack de materiales didácticos el alumnado podrá aprender las características que tienen el aeróbic y el step como deportes, saber organizar una clase de aeróbic y de step, introducir las pautas necesarias para la correcta ejecución de los ejercicios aeróbicos y conocer las posibles lesiones que se pueden producir, para así poder prevenirlas, así como los aspectos fundamentales del monitor de fitness y el diseño coreográfico con soporte musical.

En ambas modalidades el alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre el Instituto Internacional de Ciencias Deportivas. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA



CARGA HORARIA
DE 600H



MODALIDAD
A DISTANCIA / ONLINE



DURACIÓN DE
HASTA UN AÑO



CURSO INICIAL
ONLINE



TUTORÍAS
INDIVIDUALES



IDIOMA
CASTELLANO





IMPORTE TOTAL

VALOR ACTUAL:
1920€ 480€

PAGO
FRACCIONADO
DISPONIBLE

DIFERENTES
MÉTODOS DE
PAGO

ENVÍO DEL
DIPLOMA
INCLUIDO

RECONOCIMIENTO

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MONITOR DE AEROBIC Y STEP Y DISEÑO DE COREOGRAFÍAS**”, del INSTITUTO INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEPORTIVAS, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y calidad, de la FEF- la Federación Española de Fitness y el Registro Español de Profesionales del Ejercicio- ESREPS.

Todos los alumnos recibirán (sin ningún cargo adicional) el **Carné de Federado, y estarán inscritos en el registro de profesionales de ESREPS.**

ESREPS, es un proceso independiente que recoge y registra a los profesionales del ejercicio: instructores, entrenadores y profesores que trabajan en España. El registro evidencia que un profesional de ejercicio ha cumplido con los estándares mínimos prescritos de buenas prácticas, incluida la adopción de un Código de Ética y que se han comprometido a elevar los niveles de cualificación a través de un proceso de desarrollo profesional continuo (DPC). ESREPS está regulado por el consejo de normas de la Federación Española de Fitness (FEF) dentro de un marco internacional de las cualificaciones que describen los conocimientos, habilidades y competencias profesionales del ejercicio deben lograr para su registro.

Además, el alumno podrá solicitar una Certificación Universitaria Internacional de la Universidad Católica de Cuyo – DQ y Universidad de CLEA con un reconocimiento de 24 ECTS.



PLAN DE ESTUDIOS

PARTE 1. MONITOR DE AEROBIC Y STEP

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO HUMANO

1. El aparato locomotor
2. Los huesos
3. Los músculos
4. Las articulaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. REACCIÓN Y CAMBIOS EN EL CUERPO ANTE EL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción
2. Utilización de sustratos metabólicos durante el ejercicio físico
3. Hidratos de carbono
4. Lípidos
5. Proteínas
6. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA

1. Introducción: la nutrición deportiva
2. Los alimentos: clasificación y características
3. Los nutrientes
4. Las dietas en las personas que realizan actividad física

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL AERÓBIC Y EL STEP

1. El aeróbic
2. El Step
3. Beneficios de la práctica de Aeróbic y Step
4. Consideraciones generales para el Aeróbic y el Step
5. Material necesario para las clases de Aeróbic o Step
6. Características más apropiadas del lugar donde se lleva a cabo una clase de Aeróbic o Step

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS PARA EL AERÓBIC Y EL STEP

1. Introducción: definición y características de las cualidades físicas básicas
2. Resistencia
3. Fuerza
4. Velocidad
5. Flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 6. OTRAS CUALIDADES FÍSICAS IMPORTANTES PARA EL AERÓBIC Y EL STEP

1. Introducción
2. Coordinación
3. Equilibrio

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA CLASE DE AERÓBIC

1. Partes de una sesión de aeróbic
2. La música en una sesión de aeróbic
3. Pasos básicos de aeróbic
4. Diseño de coreografías

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA CLASE DE STEP

1. Partes de una sesión de Step
2. La música en una sesión de step
3. Pasos básicos de Step
4. Diseño de coreografías

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES DEPORTIVAS EN AERÓBIC Y STEP: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas: definición del concepto
2. Prevención de las lesiones deportivas
3. Las lesiones deportivas leves
4. Las lesiones deportivas agudas
5. Causas más comunes de las lesiones en aeróbic

PARTE 2. DISEÑO DE COREOGRAFÍAS PARA MONITORES DE FITNESS

MÓDULO 1. ASPECTOS FUNDAMENTALES PARA EL MONITOR DE FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
2. Fundamentos anatómicos del movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. Articulaciones y movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético
2. ATP (Adenosina Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistema anaeróbico láctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
2. Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA AL FITNESS

1. Introducción
2. Nutrición y salud
3. Necesidad de nutrientes
4. Hidratación y rendimiento deportivo
5. Las ayudas ergogénicas
6. Elaboración de dietas

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADAS AL FITNESS

1. Introducción al entrenamiento
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
3. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
4. Medición y evaluación de la condición física
5. Calentamiento y enfriamiento
6. Técnicas de relajación y respiración
7. Entrenamiento de la flexibilidad
8. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
9. Entrenamiento muscular
10. Entrenamiento de la fuerza
11. El desentrenamiento
12. Conducta de higiene en el entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS AL FITNESS

1. Introducción a los Primeros Auxilios
2. Actuaciones en primeros auxilios
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

MÓDULO 2. DISEÑO COREOGRÁFICO EN EL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

UNIDAD DIDÁCTICA 10. MUSICA EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

1. Estilos musicales utilizados en Fitness colectivo con soporte musical.
2. Elaboración de composiciones musicales.

UNIDAD DIDÁCTICA 11. COMPOSICIÓN DE COREOGRAFÍAS, ESTILOS Y MODALIDADES

1. Variaciones y combinaciones con los pasos básicos
2. Estilos y modalidades.
3. Elementos coreográficos.
4. Metodología de la composición coreográfica.

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA

1. Señalización verbal y no verbal.
2. Señalización visual previa.
3. Señalización interactiva.
4. Señalización fonética.
5. Sistema de Señalización Estándar.
6. Imágenes de enseñanza: Imagen espejo- imagen alumno-imagen híbrida.
7. Emplazamiento prioritario o adecuado: situación del profesor respecto a los usuarios al utilizar las estrategias de enseñanza.

UNIDAD DIDÁCTICA 13. EL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL COMO MEDIO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

1. Dimensión del Fitness colectivo con soporte musical como sistema de entrenamiento para la mejora de la condición física.
2. Carga de entrenamiento (interacción volumen-intensidad).
3. Estructura de la sesión de entrenamiento.

UNIDAD DIDÁCTICA 14. RECURSOS TÉCNICOS PARA LA ELABORACIÓN DE COREOGRAFÍAS. USO Y APLICACIÓN

1. Medios audio-visuales.
2. Medios informáticos: hardware y software específicos.
3. Representación gráfica y escrita: planillas estándar para la transcripción coreográfica con registro de número de cuentas, pierna líder, tren inferior (ejercicio o paso utilizado), desplazamiento, dirección y tren superior (patrón de brazos).

ANEXO 1. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO