

MF0515_3 COREOGRAFÍAS (ONLINE)



250,00 € - 350,00 €

Este curso se ajusta a lo expuesto en el itinerario de aprendizaje perteneciente al Módulo Formativa MF0515_3 Coreografías, regulad en el Real Decreto 1518/2011, de 31 de Octubre que permita al alumnado adquirir las competencias profesionales necesarias para diseñar y ejecutar coreografías con los elementos propios del aeróbic, sus variantes y actividades afines.

Categorías: [Actividades Físicas y Deportivas](#) |

INFORMACIÓN

Duración	120 h
Modalidad	Online
Docencia	TUTOR PERSONAL
Prácticas	GESTIÓN DE PRÁCTICAS EN EMPRESAS
Método de pago	FINANCIACIÓN SIN INTERESES
Centro de empleo	AGENCIA DE COLOCACIÓN
Formación acreditada	CENTRO ACREDITADO POR EL SEPE

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

MÓDULO 1. COREOGRAFÍAS

UNIDAD FORMATIVA 1. DOMINIO TÉCNICO, INTERPRETACIÓN Y EJECUCIÓN DE SECUENCIAS Y COMPOSICIONES COREOGRÁFICAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TÉCNICA Y ALINEACIÓN SEGMENTARIA EN EL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL.

1. Apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas.
2. Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos: Pautas para detectarlos.
3. Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios.
4. Contraindicaciones.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA RÍTMICA EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL.

1. Acentos o beats débiles y fuertes.
2. Frases y series musicales.
3. Adaptaciones del ritmo natural.
4. Lagunas rítmicas.
5. Velocidad ejecución . frecuencia (bits/minuto):

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PASOS, GESTOS TÉCNICOS Y COMBINACIONES EN EL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL. EJECUCIÓN TÉCNICA.

1. Gestos técnicos utilizados en el Aeróbic, el Step y las actividades derivadas de la danza: movimientos sin impacto, bajo impacto y alto impacto.
2. Gestos técnicos utilizados en las clases de tonificación o intervalos: ejercicios utilizados para la tonificación de los grandes grupos musculares.
3. Gestos técnicos utilizados para las actividades cardiovasculares con soporte material específico (bicicletas, elípticas, otros).
4. Gestos técnicos propios de actividades de propiocepción postural y dominio del movimiento

derivados de las Gimnasias Suaves.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. COMBINACIONES COREOGRÁFICAS, ESTILOS Y MODALIDADES.

1. Variaciones y combinaciones con los pasos y gestos técnicos básicos, propios del Fitness colectivo con soporte musical:
2. Estilos y modalidades.
3. Elementos coreográficos:
4. Reproducción de secuencias y combinaciones coreográficas:

UNIDAD FORMATIVA 2. DISEÑO COREOGRÁFICO EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MÚSICA EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL.

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

UNIDAD DIDÁCTICA 2. 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 3. 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 4. 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 5. 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).

