

MF0516_3 METODOLOGÍA Y PRÁCTICA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL (ONLINE)



350,00 € - 425,00 €

Este curso se ajusta a lo expuesto en el itinerario de aprendizaje perteneciente al Módulo Formativa MF0516_3 Metodología y práctica de Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical, regulado en el Real Decreto 1518/2011, de 31 de Octubre que permita al alumnado adquirir las competencias profesionales necesarias para programar, dirigir y dinamizar actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

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

INFORMACIÓN

Duración	180 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
Precio	Particular, Empresa

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

MÓDULO 1. METODOLOGÍA Y PRÁCTICA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL

UNIDAD FORMATIVA 1. PROFRAMACIÓN EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA - ADAPTACIONES FUNCIONALES PARA LA SALUD (FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO).

1. Concepto de «Fitness».
2. Concepto de «wellness», evolución del «Fitness» al «wellness»
3. Adaptacion funcional . respuesta saludable a la actividad fisica
4. Metabolismo energético.
5. Adaptación cardio-vascular.
6. Adaptación del sistema respiratorio.
7. Hipertrofia - Hiperplasia.
8. Distensibilidad muscular: Límites - incremento adaptativo.
9. Adaptación del sistema nervioso y endocrino.
10. Fatiga y recuperacion:
11. Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividad física.
12. Higiene corporal y postural.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FACTORES DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ.

1. Condición Física - Capacidades Físicas.
2. Capacidades Fisicas y Rendimiento Atletico (concepto tradicional):
3. Condicion Fisica en Fitness . Componentes:
4. Capacidades coordinativas:

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN FITNESS.

1. Principios generales del desarrollo de las capacidades condicionales:
2. El Fitness colectivo con soporte musical como sistema de acondicionamiento físico:

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL.

1. Fundamentos - marco teórico:
2. Elementos de la programación.
3. Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del Fitness colectivo con soporte musical:

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PROGRAMAS ESPECÍFICOS DE ENTRENAMIENTO EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL.

1. Elaboración - progresión secuencial de cada tipo de actividad.
2. Programas cardiovasculares con aparatos y/o máquinas auxiliares para la mejora cardiovascular:
3. Programas cardiovasculares con actividades derivadas del Aeróbic o la danza.
4. Programas de tonificación o de intervalos.
5. Programas de propiocepción postural y dominio del movimiento, basadas en las gimnasias suaves.
6. La sesión de entrenamiento:
7. Progresión coreografiada en la sesión de entrenamiento:

UNIDAD DIDÁCTICA 6. RECURSOS INFORMÁTICOS APLICADOS AL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL.

1. Software específico de entrenamiento y elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física aplicados al Fitness colectivo con soporte musical.
2. Ofimática adaptada.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EVALUACIÓN APLICADA AL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL.

1. Ajustes necesarios del programa.
2. Elementos e instrumentos para la evaluación:
3. Desarrollo de planillas, test, pruebas y cuestionarios de registro de datos:
4. Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de Fitness colectivo

UNIDAD FORMATIVA 2. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN EN ACTIVIDADES FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INSTALACIONES, APARATOS Y ELEMENTOS PROPIOS DEL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL. MANTENIMIENTO PREVENTIVO Y OPERATIVO.

1. Características de las salas de Fitness colectivo con soporte musical.
2. Medidas de seguridad básicas para el uso sin riesgos de los espacios estructurales y del material auxiliar.
3. Accesibilidad a los espacios y materiales de personas con alguna limitación de autonomía personal.
4. Inventario actualizado de materiales auxiliares.
5. Calendario de mantenimiento de las estructuras y materiales auxiliares.
6. Peso libre: barras, discos y mancuernas.
7. Gomas elásticas, «Step», colchonetas y otros.
8. Bicicletas «indoor», elípticas y otros.
9. Proceso de mantenimiento preventivo, operativo y correctivo:

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BIOMECÁNICA APLICADA A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS.

1. Principios básicos de la biomecánica del movimiento:
2. Componentes de la Biomecánica:
3. Los reflejos miotáticos-propioceptivos:
4. Análisis de los movimientos:
5. Biomecánica básica de los ejercicios con cargas externas:

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA APLICADOS AL OCIO Y A LAS ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

1. Desarrollo evolutivo:
2. Sociología del ocio, y la actividad físico deportiva:

UNIDAD DIDÁCTICA 4. METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DE INSTRUCCIÓN EN EL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL.

1. Proceso de instrucción-enseñanza en las actividades rítmicas:

2. Estrategias de motivación hacia la ejecución.
3. Técnicas de enseñanza.
4. Sistemática de ejecución, estructura, variantes y errores de ejecución:
5. Metodología específica de aprendizaje de secuencias-composiciones coreográficas:
6. Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento en Fitness colectivo con soporte musical.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MEDIDAS COMPLEMENTARIAS AL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

1. Ayudas psicológicas.
2. Ayudas ergogénicas: complementos dietéticos.
3. Ayudas fisiológicas.
4. Composición corporal, balance energético y control de peso:
5. Técnicas recuperadoras.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. COLECTIVOS CON NECESIDADES ESPECIALES EN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS.

1. Discapacidad
2. Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional.
3. Organización y adaptación de recursos:

UNIDAD DIDÁCTICA 7. SEGURIDAD Y PREVENCIÓN EN EL ÁMBITO DEL FITNESS.

1. Medidas de prevención de riesgos, de protección medioambiental y de seguridad y de salud laboral en instalaciones deportivas:

UNIDAD FORMATIVA 3. EVENTOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVENTOS CARACTERÍSTICOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO.

1. Concepto y características y momento de aplicación de los distintos eventos en el ámbito del Fitness.
2. Clasificaciones y tipos de eventos:
3. Criterios para el diseño de la ficha y del fichero de eventos en el ámbito del Fitness.
4. Adecuación de los distintos tipos de eventos las características del grupo (edad, expectativas, nivel de condición física y número de participantes, entre otros).

5. Espacio y tiempo de juego (posibilidades y tipos).
6. Objetivos y funciones de los distintos tipos de eventos.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PLANIFICACIÓN DE EVENTOS, COMPETICIONES Y CONCURSOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO.

1. Interpretación del programa y de las directrices de la entidad de referencia.
2. Análisis del contexto de intervención
3. Mercadotecnia deportivo-recreativa
4. Diseño de la Planificación de eventos en el ámbito del Fitness

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ORGANIZACIÓN - DINAMIZACIÓN DE EVENTOS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS SECO Y ACUÁTICO.

1. Promoción e información:
2. Circulación de personas y materiales.
3. Habilitación de instalaciones y recursos materiales.
4. Selección y coordinación de recursos humanos en la organización de eventos en el ámbito del Fitness
5. Dinamización de eventos en el ámbito del Fitness seco y acuático
6. Técnicas e instrumentos para la evaluación de proyectos de animación
7. Aplicación de las normas y medidas de seguridad y prevención en el desarrollo de eventos en el ámbito del Fitness