

## MONITOR DE AERÓBIC Y STEP (ONLINE)



**350,00 € - 425,00 €**

En el aeróbic y el step se realiza una actividad física que implica una alta dosis de gasto de energía a través del baile o del seguimiento de rutinas bailables o coreografías que ponen en movimiento al organismo y permiten gastar muchas calorías, por lo que se ha convertido en un deporte muy extendido hoy en día en toda la población mundial. A través de este curso 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.

**Categorías:** [Actividad Física y del Deporte](#), [Cursos online](#), [Educación Física y Entrenamiento Personal](#) |

## INFORMACIÓN

**Duración** 300 h

|                             |                                  |
|-----------------------------|----------------------------------|
| <b>Modalidad</b>            | Online                           |
| <b>Docencia</b>             | TUTOR PERSONAL                   |
| <b>Prácticas</b>            | GESTIÓN DE PRÁCTICAS EN EMPRESAS |
| <b>Centro de empleo</b>     | AGENCIA DE COLOCACIÓN            |
| <b>Formación acreditada</b> | CENTRO ACREDITADO POR EL SEPE    |

## DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

1. MÓDULO 1. MONITOR DE AERÓBIC 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

1. Origen y evolución del aeróbic
2. Definición del concepto de aeróbic y sus objetivos
3. Beneficios del aeróbic
4. Consideraciones generales para el aeróbic
5. Material necesario para las clases de aeróbic
6. Características más apropiadas del lugar donde se lleva a cabo una clase de aeróbic
7. Variantes del aeróbic

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS PARA EL AERÓBIC**

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**

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. LESIONES DEPORTIVAS EN AERÓBIC: 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

