

## UF1708 DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL (ONLINE)



**180,00 € - 250,00 €**

Este curso se ajusta a lo expuesto en el itinerario de aprendizaje perteneciente a la Unidad Formativa UF1708 Dirección y dinamización de actividades de Fitness colectivo con soporte musical, incluida en el Módulo Formativo MF0516\_3 Metodología y práctica de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, regulada en el Real Decreto 1213/2009, de 17 de julio, que permita al alumnado adquirir las competencias profesionales necesarias para programar y dirigir actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

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

### INFORMACIÓN

<b>Duración</b>	80 h
<b>Modalidad</b>	Online
<b>Docencia</b>	TUTOR PERSONAL

<b>Prácticas</b>	GESTIÓN DE PRÁCTICAS EN EMPRESAS
<b>Método de pago</b>	FINANCIACIÓN SIN INTERESES
<b>Centro de empleo</b>	AGENCIA DE COLOCACIÓN
<b>Formación acreditada</b>	CENTRO ACREDITADO POR EL SEPE

## DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

### **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. Medias 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.