



**Código:** 57610  
**Curso:** Programa Superior de Aerobic, Fitness y actividades dirigidas con música  
**Modalidad:** DISTANCIA  
**Duración:** 320h.

## Metodología

El Curso está desarrollado con una metodología Online. Este sistema de enseñanza e-learning está organizado de tal forma, que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales. Esta modalidad también permite el acceso al curso a aquellas personas que viven en zonas rurales y que tienen interés en continuar formándose.

El alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a su disponibilidad de tiempo.

Se dispondrá de un extenso material online sobre los aspectos teóricos del curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado, se exigirá un mínimo de 50% del total de las respuestas acertadas. Durante todo el transcurso de la formación, dispondrá de la atención de los tutores, así como la posibilidad de realizar consultas a través de la plataforma de teleformación para cursos online. Además también dispondrá de una *Guía didáctica del alumno* donde aparece el horario de tutorías y demás información relevante.

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la modalidad elegida y de las horas de formación. La titulación será puesta a disposición del alumno en la plataforma de teleformación una vez finalizado el curso.

## Profesorado, medios y titulación

Nuestro centro de formación ha sido fundado en 1996 y en la actualidad, tiene presencia a nivel nacional disponiendo de una plantilla de más de 800 docentes entre personal laboral y freelance. Todos ellos son especialistas en diferentes familias profesionales y les acreditan los numerosos cursos que han impartido para nuestro grupo empresarial. Entre nuestro staff de formadores se encuentran ingenieros, arquitectos, economistas, informáticos, publicistas, diseñadores, médicos, enfermeros, veterinarios, fisioterapeutas, psicólogos, sociólogos, periodistas, filólogos, abogados, cocineros, licenciados en administración de empresas, licenciados en actividades físicas y deportivas, jardineros, peluqueros, educadores sociales, etc.

En todos nuestros cursos, independientemente de la metodología, se ponen a disposición del alumno los medios y materiales docentes necesarios para el desarrollo del mismo.

En los cursos en modalidad e-learning, las consultas y tutorías se pueden realizar a través de teléfono, email y la propia plataforma de teleformación.

En cuanto a la titulación, mostramos a continuación, el modelo de diploma que obtendrás a la finalización del curso:



**securs@**  
CONSULTORA DE FORMACIÓN

Avda. Ramón Nieto Nº 133, Bajo 36205 VIGO  
Tlf: 986912815 Fax: 986912816  
www.secursa.com

**CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN Y APROVECHAMIENTO**

D./Dña. XXXXX XXXXX XXXXX con D.N.I. 11111111H, ha realizado, con pleno aprovechamiento, el curso titulado **Almacenamiento de la información e introducción a los SGBD**, que forma parte del certificado ADMINISTRACIÓN DE BASES DE DATOS, con Código **13643**, entre los días **15/07/2020** y **15/10/2020**, con una duración total de **50** horas, en la modalidad formativa **ONLINE**

Contenidos impartidos (Ver Dorso)

Firma y sello de la entidad responsable de impartir la formación

Fecha de expedición  
16 OCT 2020

Firma del alumno

**securs@**  
CONSULTORA DE FORMACIÓN  
Avda. Ramón Nieto  
Nº 133, Bajo  
36205-VIGO  
Tlf: 986912815  
WWW.SECURSA.COM

ISO 9001  
BUREAU VERITAS  
Certification



## Requisitos previos

Estar en posesión de uno de los siguientes títulos:  
Título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria (ESO).  
Prueba de Acceso a Ciclo Formativo de Grado Medio.  
Título de Bachillerato.  
Formación Profesional de Grado Medio.  
Formación Profesional de Grado Superior.  
Diplomatura Universitaria.  
Licenciatura Universitaria o equivalente.  
Grado Universitario o equivalente.

## Salidas profesionales

Nuestros Programas Superiores están aprobados por nuestro **Centro de formación SECURSA** en uso de nuestra autonomía y auditados por el sello de calidad "**Comprehensive Training System**".

Están orientados a la formación avanzada y especialización profesional, ofreciendo un tipo de formación más flexible y diversificada, acorde a las demandas de la sociedad y orientados fundamentalmente a alternativas laborales en el ámbito de la empresa privada.

## Objetivos

### MONITOR DE AERÓBIC Y STEP

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 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.

## PROFESOR DE FITNESS Y ACTIVIDADES EN GRUPO DIRIGIDAS CON MÚSICA

A través de este pack de materiales didácticos el alumnado podrá adquirir las competencias profesionales que le permitan ejercer como profesor de fitness y actividades dirigidas con música aportando conocimientos sobre el dominio técnico, interpretación y ejecución de secuencias y composiciones coreográficas, aprendiendo sobre programación en fitness colectivo con soporte musical y sabiendo dirigir y dinamizar actividades de fitness colectivo.

## Contenidos

### MONITOR DE AERÓBIC Y STEP

#### MÓDULO 1. MONITOR DE AERÓBIC Y STEP

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO HUMANO

El aparato locomotor

Los huesos

Los músculos

Las articulaciones

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

Introducción

Utilización de sustratos metabólicos durante el ejercicio físico

Hidratos de carbono

Lípidos

Proteínas

Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA

Introducción: la nutrición deportiva

Los alimentos: clasificación y características

Los nutrientes

Las dietas en las personas que realizan actividad física

##### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL AERÓBIC

Origen y evolución del aeróbic

Definición del concepto de aeróbic y sus objetivos

Beneficios del aeróbic

Consideraciones generales para el aeróbic

Material necesario para las clases de aeróbic

Características más apropiadas del lugar donde se lleva a cabo una clase de aeróbic

Variantes del aeróbic

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

Introducción: definición y características de las cualidades físicas básicas

Resistencia

Fuerza

Velocidad

Flexibilidad

##### UNIDAD DIDÁCTICA 6. OTRAS CUALIDADES FÍSICAS IMPORTANTES PARA EL AERÓBIC

Introducción

Coordinación

Equilibrio

##### UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA CLASE DE AERÓBIC

Partes de una sesión de aeróbic

La música en una sesión de aeróbic

Pasos básicos de aeróbic

Diseño de coreografías

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. LESIONES DEPORTIVAS EN AERÓBIC: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Introducción a las lesiones deportivas: definición del concepto

Prevención de las lesiones deportivas

Las lesiones deportivas leves

Las lesiones deportivas agudas

Causas más comunes de las lesiones en aeróbic

## PROFESOR DE FITNESS Y ACTIVIDADES EN GRUPO DIRIGIDAS CON MÚSICA

### MÓDULO 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

Apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas

Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos: Pautas para detectarlos

Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios

Contraindicaciones

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

Acentos o beats débiles y fuertes.

Frasas y series musicales.

Adaptaciones del ritmo natural.

Lagunas rítmicas.

Velocidad ejecución – frecuencia (bits/minuto)

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

Gestos técnicos utilizados en el Aeróbic, el Step y las actividades derivadas de la danza: movimientos sin impacto, bajo impacto y alto impacto

Gestos técnicos utilizados en las clases de tonificación o intervalos: ejercicios utilizados para la tonificación de los grandes grupos musculares

Gestos técnicos utilizados para las actividades cardiovasculares con soporte material específico (bicicletas, elípticas, otros)

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

Variaciones y combinaciones con los pasos y gestos técnicos básicos, propios del Fitness colectivo con soporte musical

Estilos y modalidades.

Elementos coreográficos

Reproducción de secuencias y combinaciones coreográficas

### MÓDULO 2. PROGRAMACIÓN EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA-ADAPTACIONES

##### FUNCIONALES PARA LA SALUD (FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO)

Concepto de Fitness

Concepto de wellness, evolución del Fitness al wellness

Adaptación funcional –respuesta saludable a la actividad física:

Metabolismo energético

Adaptación cardio-vascular

Adaptación del sistema respiratorio

Hipertrofia - Hiperplasia

Distensibilidad muscular: Límites-incremento adaptativo

Adaptación del sistema nervioso y endocrino

Fatiga y recuperación

Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividad física

Higiene corporal y postural

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

Condición Física – Capacidades Físicas

Capacidades Físicas y Rendimiento Atlético (concepto tradicional)

Condición Física en Fitness – Componentes

Capacidades coordinativas

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

Principios generales del desarrollo de las capacidades condicionales:

Fitness colectivo con soporte musical como sistema de acondicionamiento físico:

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

Fundamentos – marco teórico

Elementos de la programación

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**

Elaboración – progresión secuencial de cada tipo de actividad

Programas cardiovasculares con aparatos y/o máquinas auxiliares para la mejora cardiovascular

Programas cardiovasculares con actividades derivadas del Aeróbic o la danza

Programas de tonificación o de intervalos

Programas de propiocepción postural y dominio del movimiento, basadas en las gimnasias suaves

La sesión de entrenamiento

Progresión coreográfica en la sesión de entrenamiento

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

Software específico de entrenamiento y elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física aplicados al Fitness colectivo con soporte musical

Ofimática adaptada

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

Fundamentos – marco teórico

Ajustes necesarios del programa

Elementos e instrumentos para la evaluación

Desarrollo de plantillas, test, pruebas y cuestionarios de registro de datos

Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de Fitness

colectivo con soporte musical

### MÓDULO 3. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE FITNESS

#### COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

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

Características de las salas de Fitness colectivo con soporte musical

Medias de seguridad básicas para el uso sin riesgos de los espacios estructurales y del material auxiliar

Accesibilidad a los espacios y materiales de personas con alguna limitación de autonomía personal.

Inventario actualizado de materiales auxiliares.

Calendario de mantenimiento de las estructuras y materiales auxiliares.

Peso libre: barras, discos y mancuernas.

Gomas elásticas, Step, colchonetas y otros.

Bicicletas indoor, elípticas y otros.

Proceso de mantenimiento preventivo, operativo y correctivo.

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

Principios básicos de la biomecánica del movimiento.

Componentes de la Biomecánica.

Los reflejos miotáticos-propioceptivos.

Análisis de los movimientos.

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

Desarrollo evolutivo.

Sociología del ocio, y la actividad físico deportiva.

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

Proceso de instrucción-enseñanza en las actividades rítmicas.

Estrategias de motivación hacia la ejecución.

Técnicas de enseñanza.

Sistemática de ejecución, estructura, variantes y errores de ejecución

Metodología específica de aprendizaje de secuencias-composiciones coreográficas.

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

Ayudas psicológicas.

Ayudas ergogénicas: complementos dietéticos.

Ayudas fisiológicas.

Composición corporal, balance energético y control de peso.

Técnicas recuperadoras.

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

Discapacidad.

Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de



limitación en la autonomía funcional.

Organización y adaptación de recursos.

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

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