



# FORMAMUNDO

Mira el mundo de otra forma



**MONITOR DE AEROBIC Y STEP**

**Horas de formación recomendadas:** 300h

**Materiales Incluidos:**

- 1 Manual teórico: "Monitor de Aeróbic y Step"
- 1 Cuaderno de ejercicios: "Monitor de Aeróbic y Step"

**Objetivos del Curso:**

- Conocer las partes del cuerpo humano implicadas en el movimiento
- Saber cuáles son los sustratos metabólicos implicados en el ejercicio físico
- Aprender las adaptaciones que realiza el cuerpo cuando se hace ejercicio físico
- Adquirir los conocimientos necesarios para llevar a cabo una alimentación adecuada
- 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
- Conocer las posibles lesiones que se pueden producir, para así poder prevenirlas

**Salidas profesionales:** Monitor de aerobic, Monitor de step, Trabajadores de gimnasios, Asociaciones deportivas.

**Para que te prepara este Curso:** El curso permite al alumno adquirir los conocimientos necesarios para poder realizar de la forma adecuada, tanto el estiramiento y el calentamiento necesarios para todo ejercicio físico que se realice, como para saber ejecutar correctamente los pasos de una clase de aeróbic o step. En definitiva, con el curso se obtendrán las pautas necesarias para poder desarrollar la actividad a través de las técnicas y los ejercicios más apropiados.

**A quién va dirigido este curso:** Este curso está dirigido a profesionales o futuros profesionales que desarrollen su trabajo dentro de un contexto deportivo, y más específicamente, dentro del ámbito del ejercicio físico aeróbico. El curso también está enfocado para personas no expertas que tengan interés en el aprendizaje de este tipo de deportes o que quieran llevarlo a cabo de forma autónoma.

**Metodología:** Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además, recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

## **TEMA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO HUMANO**

1. El aparato locomotor
2. Los huesos
3. Los músculos
4. Las articulaciones

## **TEMA 2. REACCIÓN Y CAMBIOS EN EL CUERPO ANTE EL EJERCICIO FISICO**

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

## **TEMA 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

## **TEMA 4. EL AERÓBIC Y EL STEP**

1. El aeróbic
2. El Step
3. Beneficios de la práctica de Aeróbic y Step
4. Consideraciones generales para el Aeróbic y el Step
5. Material necesario para las clases de Aeróbic o Step
6. Características más apropiadas del lugar donde se lleva a cabo una clase de Aeróbic o Step

## **TEMA 5. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS PARA EL AERÓBIC Y EL STEP**

1. Introducción: definición y características de las cualidades físicas básicas
2. Resistencia
3. Fuerza
4. Velocidad
5. Flexibilidad

## **TEMA 6. OTRAS CUALIDADES FÍSICAS IMPORTANTES PARA EL AERÓBIC Y EL STEP**

1. Introducción
2. Coordinación
3. Equilibrio

## TEMA 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

## TEMA 8. LA CLASE DE STEP

1. Partes de una sesión de Step
2. La música en una sesión de step
3. Pasos básicos de Step
4. Diseño de coreografías

## TEMA 9. LESIONES DEPORTIVAS EN AERÓBIC Y STEP: 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