



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Curso Online de Ejercicios para Adelgazar con Música

Modalidad de realización del curso: [Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

Si trabaja en el ámbito de la actividad física y desea conocer las características fundamentales para desempeñar la función de instructos de fitness musical este es su momento, con el Curso Online de Ejercicios para Adelgazar con Música podrá adquirir los conocimientos necesarios para realizar esta labor de la mejor manera posible. Hoy en día en el sector deportivo hay muchas maneras de ejercitarse, como yoga, pilates, aquagym etc. Pero existen otras formas de ejercicio que acompañado con música hace que el esfuerzo realizado sea más dinámico y divertido. Por ello con la realización de este Curso Online de Ejercicios para Adelgazar con Música conocerá los aspectos fundamentales de este tipo de entrenamiento y podrá realizar actividades de fitness con soporte musical.

CONTENIDOS

MÓDULO 1. EJERCICIOS PARA ADELGAZAR CON MÚSICA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
2. Fundamentos anatómicos del movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
2. Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

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. TÉCNICA Y ALINEACIÓN SEGMENTARIA EN EL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

1. Apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas
2. Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos: Pautas para detectarlos
3. Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios
4. Contraindicaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ESTRUCTURA RÍTMICA EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

1. Acentos o beats débiles y fuertes
2. Frases y series musicales
3. Adaptaciones del ritmo natural

4. Lagunas rítmicas

5. Velocidad ejecución . frecuencia (bits/minuto):



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es