



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Monitor de Aeróbic y Step

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

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

OBJETIVOS

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.

CONTENIDOS

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

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 6. OTRAS CUALIDADES FÍSICAS IMPORTANTES PARA EL AERÓBIC Y EL STEP

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. 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

UNIDAD DIDÁCTICA 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



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