



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE  
DEL ÉXITO**

# Guía del Curso

## MF0516\_3 Metodología y Práctica de Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical

---

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

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

---

### OBJETIVOS

En la actualidad el culto al cuerpo y a la imagen personal se encuentra en crecimiento constante. Por otro lado, las personas somos cada vez más conscientes de que la actividad física ayuda a poseer un adecuado estado de salud por lo que el número de personas que habitualmente realizan algún tipo de actividad física aumenta con el paso de los años. A través de este Módulo Formativo podremos conocer los beneficios del Fitness, los ejercicios más adecuados para el desarrollo de distintas capacidades y qué importancia tiene para nuestra salud el realizar ejercicios diarios y llevar a cabo actividades físico-deportivas. Además de todo esto, es conveniente conocer el funcionamiento de nuestro cuerpo humano, para así entender cómo nos movemos, porqué nos movemos y qué mecanismos hacen que esto ocurra. Así, con el presente curso se pretende aportar los conocimientos necesarios para la dirección y dinamización de las actividades físicas en instalaciones deportivas.

### CONTENIDOS

## MÓDULO 1. METODOLOGÍA Y PRÁCTICA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL

### UNIDAD FORMATIVA 1. PROFRAMACIÓN EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA - ADAPTACIONES FUNCIONALES PARA LA SALUD (FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO)

1. Concepto de «Fitness».
2. Concepto de «wellness», evolución del «Fitness» al «wellness»
3. Adaptación funcional . respuesta saludable a la actividad física
4. Metabolismo energético
5. Adaptación cardio-vascular
6. Adaptación del sistema respiratorio
7. Hipertrofia - Hiperplasia
8. Distensibilidad muscular: Límites - incremento adaptativo
9. Adaptación del sistema nervioso y endocrino
10. Fatiga y recuperación
11. Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividad física
12. Higiene corporal y postural

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

1. Condición Física - Capacidades Físicas
2. Capacidades Físicas y Rendimiento Atlético (concepto tradicional):
3. Condición Física en Fitness . Componentes:
4. Capacidades coordinativas:

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

## EN FITNESS

1. Principios generales del desarrollo de las capacidades condicionales:
2. El Fitness colectivo con soporte musical como sistema de acondicionamiento físico:

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

1. Fundamentos - marco teorico:
2. Elementos de la programación
3. 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

1. Elaboración - progresión secuencial de cada tipo de actividad
2. Programas cardiovasculares con aparatos y/o maquinas auxiliares para la mejora cardiovascular:
3. Programas cardiovasculares con actividades derivadas del Aeróbic o la danza
4. Programas de tonificación o de intervalos
5. Programas de propiocepción postural y dominio del movimiento, basadas en las gimnasias suaves
6. La sesion de entrenamiento:
7. Progresion coreografiada en la sesion de entrenamiento:

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

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

2. Ofimática adaptada

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

1. Ajustes necesarios del programa
2. Elementos e instrumentos para la evaluación
3. Desarrollo de planillas, test , pruebas y cuestionarios de registro de datos:
4. Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de Fitness colectivo con soporte musical

## UNIDAD FORMATIVA 2. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN EN ACTIVIDADES FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

## 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. Medidas 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:

## UNIDAD FORMATIVA 3. EVENTOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO

## UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVENTOS CARACTERÍSTICOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO

1. Concepto y características y momento de aplicación de los distintos eventos en el ámbito del Fitness
2. Clasificaciones y tipos de eventos:
3. Criterios para el diseño de la ficha y del fichero de eventos en el ámbito del Fitness
4. Adecuación de los distintos tipos de eventos las características del grupo (edad, expectativas, nivel de condición física y número de participantes, entre otros)
5. Espacio y tiempo de juego (posibilidades y tipos)
6. Objetivos y funciones de los distintos tipos de eventos

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. PLANIFICACIÓN DE EVENTOS, COMPETICIONES Y CONCURSOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO

1. Interpretación del programa y de las directrices de la entidad de referencia
2. Análisis del contexto de intervención
3. Mercadotecnia deportivo-recreativa
4. Diseño de la Planificación de eventos en el ámbito del Fitness

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. ORGANIZACIÓN - DINAMIZACIÓN DE EVENTOS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS SECO Y ACUÁTICO

1. Promoción e información
2. Circulación de personas y materiales
3. Habilitación de instalaciones y recursos materiales
4. Selección y coordinación de recursos humanos en la organización de eventos en el ámbito del Fitness
5. Dinamización de eventos en el ámbito del Fitness seco y acuático
6. Técnicas e instrumentos para la evaluación de proyectos de animación
7. Aplicación de las normas y medidas de seguridad y prevención en el desarrollo de eventos en el ámbito del Fitness



C/ San Lorenzo 2 - 2  
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476  
Fax: 951 987 941



[www.academiaintegral.com.es](http://www.academiaintegral.com.es)  
E-mail: [info@academiaintegral.com.es](mailto:info@academiaintegral.com.es)