



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

UF1708 Dirección y Dinamización de Actividades de Fitness Colectivo con Soporte Musical

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

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

OBJETIVOS

Este curso se ajusta a lo expuesto en el itinerario de aprendizaje perteneciente a la Unidad Formativa UF1708 Dirección y dinamización de actividades de Fitness colectivo con soporte musical, incluida en el Módulo Formativo MF0516_3 Metodología y práctica de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical, regulada en el Real Decreto 1213/2009, de 17 de julio, que permita al alumnado adquirir las competencias profesionales necesarias para programar y dirigir actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

CONTENIDOS

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. Medias 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.



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