



DEPORTIVAS

3

MONITOR DE AEROBIC

PRESENTACIÓN.

El presente curso pretende dar una herramienta teórico-práctica para que dentro del mundo de la educación física y el mantenimiento se pueda desarrollar a la perfección las enseñanzas y conocimientos del **aeróbic**.

El conocimiento de la anatomía y fisiología humanas, así como las técnicas más diversas y modernas del aeróbic logran que los monitores sepan desarrollar estas modernas técnicas a diferentes tipologías personales con máximo aprovechamiento.

DESTINATARIOS.

Dirigido a toda persona relacionada con la actividad física no sólo de manera profesional, sino también de forma recreativa.

En la actualidad, no existe centro de ocio, hoteles, gimnasios, entidades deportivas que no practiquen esta novedosa forma de entrenamiento y mantenimiento que es el aeróbic.

OBJETIVOS.

- Conocer las ventajas de la práctica del aerobio, así como sus distintas modalidades: estático, dinámico y estatico-dinámico.
- Repasar los conocimientos de la anatomía humana: huesos y músculos.
- Profundizar en las técnicas de la práctica del aerobio: normas, estructura, ejercicios y nivel de entrenamiento..

ACREDITACIONES.

Al finalizar el curso, y una vez superados los exámenes, el Alumno obtiene:

- Diploma y Certificado de Profesionalidad, expedidos por CENPROEX, con el número de horas lectivas y de prácticas cursadas, así como las calificaciones obtenidas.

CONTENIDO.

MÓDULO I. MONITOR DE AERÓBIC (1ª PARTE).

Tema 1. LOS ORÍGENES DEL AERÓBIC.

Tema 2. VENTAJAS DE LA PRÁCTICA DEL AERÓBIC.

Tema 3. VESTUARIO.

Tema 4. MÚSICA.

Tema 5. CUALIDADES FÍSICAS. Resistencia. Fuerza. Velocidad. Flexibilidad. Coordinación. Equilibrio. La gravedad: Características y leyes. Teoría de la derecha.

Tema 6. ¿CÓMO SE TRABAJAN LAS CUALIDADES FÍSICAS EN EL AERÓBIC?. Resistencia. Fuerza. Velocidad. Flexibilidad. Coordinación. La respiración.

Tema 7. AERÓBIC ESTÁTICO.

Tema 8. AERÓBIC DINÁMICO.

Tema 9. AERÓBIC ESTÁTICO-DINÁMICO.

MÓDULO II. ANATOMÍA.

Tema 10. HUESOS. Sistematización del cuerpo humano. Sistematización del tronco. Columna vertebral. Diferencias entre los tres tipos de vértebras. Estudio del tórax. Huesos de la extremidad superior. Cintura pelviana. Huesos de la extremidad inferior. Huesos del pie. Huesos de la cabeza. Huesos cara.

Tema 11. MÚSCULOS. Origen embriológico. Clasificación de los músculos. Clasificación de los músculos según su origen. Clasificación de los músculos según el cuerpo o vientre muscular. Clasificación de los músculos según la inserción. Músculos más importantes de inserción extraesquelética. Aponeurosis. Clasificación según el número de articulaciones que mueve el esqueleto. Inervación de los músculos. Órganos auxiliares. Músculos masticadores. Músculos de la expresión facial. Movimientos de la cabeza. Movimientos del hombro. Movimientos del brazo. Movimientos del codo. Movimientos de la mano. Movimientos de la muñeca. Movimientos de los dedos. Movimientos del pulgar. Movimientos respiratorios. Movimientos de la columna vertebral. Músculos del suelo pelviano. Movimientos de la cadera. Movimientos de la rodilla. Movimientos del pie. Movimientos de los dedos.

MÓDULO III. MONITOR DE AERÓBIC (2ª PARTE).

Tema 12. AERÓBIC: ORÍGENES E HISTORIA.

Tema 13. ELEMENTOS PARA LA PRÁCTICA. El ejercicio aeróbico. Actividades y deportes que pueden ser aeróbicos.

Tema 14. EFECTOS Y BENEFICIOS DEL AERÓBIC. Sistema cardiovascular y respiratorio. Mejoras en el sistema óseo y muscular. Mejoras en el aspecto físico. Mejoras psíquicas.

Tema 15. NORMAS BÁSICAS DEL AERÓBIC.

Tema 16. ESTRUCTURA DE LA CLASE DE AERÓBIC. Consideraciones previas. Posición del cuerpo. Articulaciones. Velocidad de ejecución de los ejercicios. Reglas básicas sobre el orden de los ejercicios. La música. Nuestro formato de clase (1 hora). Calentamiento.

Tema 17. EJERCICIOS AERÓBICOS. Calentamiento. Brazos. Cintura. Stretching. Cadernas y glúteos. Abdominales. Jogging.



Tema 18., NIVEL DE ENTRENAMIENTO. Fórmula del nivel de entrenamiento. Control del nivel de entrenamiento. Cómo, dónde y cuando se debe tomar el pulso. Aumenta o disminuir la intensidad de los ejercicios.

Tema 19., INDICADORES DEL SOBRESFUERZO. Síntomas de sobreesfuerzo. Interrupción del ejercicio.

Tema 20., MODALIDADES DE DANZA AERÓBICA. Aeróbic estático. Aeróbic dinámico.

Tema 21., TRABAJO LOCALIZADO Y ESTIRAMIENTO. Trabajo muscular localizado. Estiramientos. Relajación.

Tema 22., EJERCICIOS DE RELAJACIÓN.