



# PROGRAMA FORMATIVO

**Curso de Profesor de Aerobic y Clases  
Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo  
(Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)  
(CARNÉ FEDERADO)**

Curso de Profesor de Aerobic y Clases Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS) (CARNÉ FEDERADO)

## Curso de Profesor de Aerobic y Clases Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS) (CARNÉ FEDERADO)

Duración: 425 horas

Precio: 360 € \*

Modalidad: Online

\* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



Titulación Expedida por  
EUROINNOVA BUSINESS  
SCHOOL y Avalada por la  
Escuela Superior de  
Cualificaciones Profesionales

### Descripción

Uno de los fenómenos más valorados de todas las sociedades de nuestro tiempo es el deporte y la actividad física, y para ello, es muy importante tener como guía y docente a un entrenador deportivo o profesor de aerobio. En la actualidad es imprescindible para facilitar la actividad física del deportista y proporcionarle una mayor motivación. Este curso ofrece una formación especializada para poder ejercer como entrenador deportivo y/o profesor de aerobio. La Federación Española de Fitness acredita únicamente los contenidos referidos a la actividad física, cualquier mención a aspectos técnicos- tácticos queda fuera de sus competencias y de la acreditación.

### A quién va dirigido

Este curso está dirigido a profesionales o futuros profesionales que desarrollen su trabajo dentro de un contexto deportivo, y más específicamente, dentro del ámbito del ejercicio físico. El curso también está enfocado para personas no expertas que tengan interés en el aprendizaje de este tipo de deportes o que quieran llevarlo a cabo de forma autónoma.

## Curso de Profesor de Aerobic y Clases Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS) (CARNÉ FEDERADO)

### Objetivos

- Conocer las partes del cuerpo humano implicadas en el movimiento
- Saber cuáles son los sustratos metabólicos implicados en el ejercicio físico
- Aprender las adaptaciones que realiza el cuerpo cuando se hace ejercicio físico
- Adquirir los conocimientos necesarios para llevar a cabo una alimentación adecuada
- 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
- Conocer las posibles lesiones que se pueden producir, para así poder prevenirlas
- Conocer la anatomía y fisiología de nuestro cuerpo implicada en la actividad física.
- Conocer las capacidades físicas básicas para su entrenamiento y los factores que influyen en su desarrollo.
- Comprender el proceso de aprendizaje psicomotor para poder alcanzar su desarrollo.
- Realizar la planificación de la sesión de entrenamiento para organizar el proceso de perfeccionamiento del deportista.
- Saber los reglamentos básicos de los diferentes deportes.
- Conocer las posibles lesiones y riesgos que pueden sufrir los deportistas, y como socorrer ante una situación de primeros auxilios.

### Para que te prepara

El curso permite al alumno adquirir los conocimientos necesarios para poder realizar de la forma adecuada, tanto el estiramiento y el calentamiento necesarios para todo ejercicio físico que se realice, como para saber ejecutar correctamente los pasos de una clase de aeróbic o step. En definitiva, con el curso se obtendrán las pautas necesarias para poder desarrollar la actividad a través de las técnicas y los ejercicios más apropiados. Además dotará al alumno de los conocimientos necesarios para desarrollar las funciones propias de un entrenador deportivo en el desarrollo de las fases del entrenamiento, teniendo en cuenta sus características físicas.

### Salidas laborales

Monitor de Aeróbic, Entrenador Deportivo, Trabajadores de los Gimnasios, Asociaciones Deportivas, Colegios, Institutos, etc.

## Curso de Profesor de Aerobic y Clases Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS) (CARNÉ FEDERADO)

### Titulación

Doble Titulación: - Titulación Profesional Expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION y Acreditada por la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF) a la que va a poder acceder como Federado recibiendo el correspondiente Carnet Profesional en Acondicionamiento Físico Específico, además una vez finalizada la formación, el alumno pasará a formar parte del Registro Español de Profesionales del Ejercicio (ESREPs) que recoge a los profesionales del ejercicio, estableciendo un ESTÁNDAR DE CALIDAD y un REGISTRO PROFESIONAL para garantizar un asesoramiento seguro y efectivo de los clientes usuarios de instalaciones fitness por PROFESIONALES CUALIFICADOS. La Federación Española de Fitness acredita únicamente los contenidos referidos a la actividad física, cualquier mención a aspectos técnicos- tácticos queda fuera de sus competencias y de la acreditación. - Titulación Universitaria en Entrenador Deportivo por la UNIVERSIDAD ANTONIO DE NEBRIJA con 5 Créditos Universitarios ECTS. Curso puntuable como méritos para oposiciones de acceso a la función pública docente en todas las CC. AA., según R.D. 276/2007 de 23 de febrero (BOE 2/3/2007). Éste se lleva a cabo dentro del plan de formación permanente del profesorado de la Universidad Antonio de Nebrija



#### EUROINNOVA FORMACION

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación

EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

#### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA en la convocatoria de 2014  
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a 23 de Abril de 2014

La direccion General

El/La interesado/a

Sello



INTERNATIONAL COMMISSION on DISTANCE EDUCATION  
Con Estatuto Consultivo, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNESCO (Num. Resolución 6045)

## Curso de Profesor de Aerobic y Clases Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS) (CARNÉ FEDERADO)

### Forma de pago

#### Tarjeta de Crédito / PayPal

Eligiendo esta opción de pago, podrá abonar el importe correspondiente, cómodamente en este mismo instante, a través de nuestra pasarela de pago segura concertada con Paypal

#### Transferencia Bancaria

Eligiendo esta opción de pago, deberá abonar el importe correspondiente mediante una transferencia bancaria.

No será aceptado el ingreso de cheques o similares en ninguna de nuestras cuentas bancarias.

#### Contrareembolso

Podrá pagar sus compras directamente al transportista cuando reciba el pedido en su casa. Eligiendo esta opción de pago, recibirá mediante mensajería postal, en la dirección facilitada en el formulario, el material del curso, abonando el importe correspondiente a la recepción.

### Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.



## ***Materiales didácticos***

- Manual teórico 'Entrenador Deportivo'
- Manual teórico 'Profesor de Aerobic y Clases Dirigidas con Música'

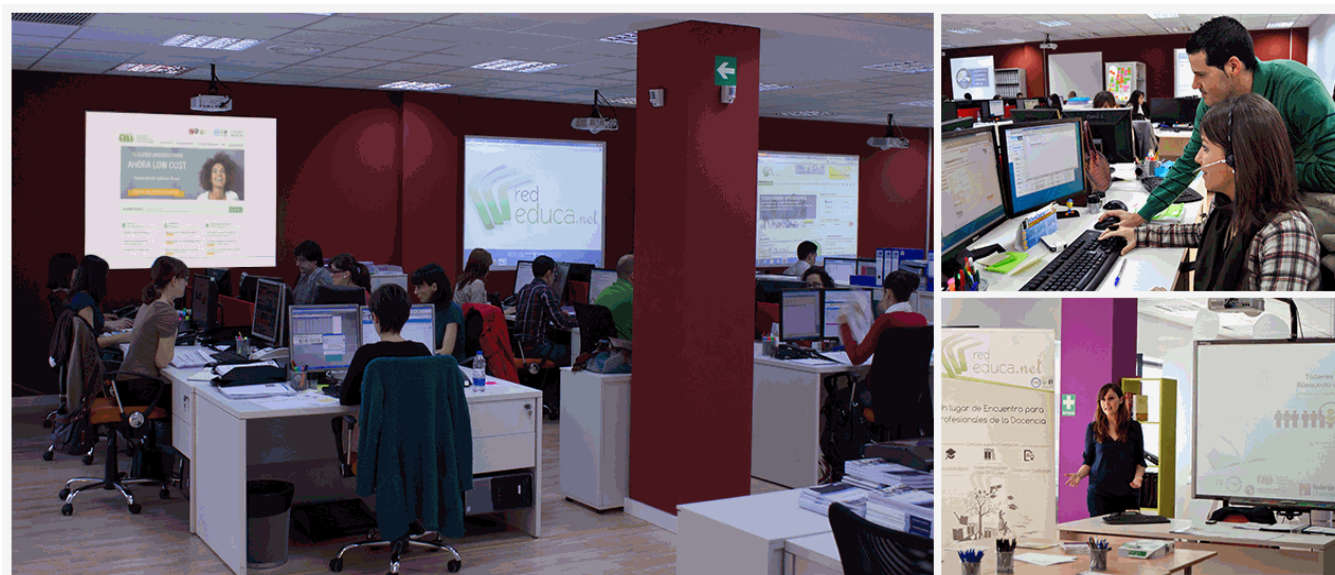


## Profesorado y servicio de tutorías

"RedEduca" está formado por un equipo multidisciplinar de profesionales especialistas en incorporar las Nuevas Tecnologías al ámbito educativo.

Nuestro principal objetivo es conseguir una formación didáctico-pedagógica innovadora y de calidad. Por ello, ponemos al alcance de nuestro alumnado una serie de herramientas y recursos que les permitirán potenciar su aprendizaje a lo largo del curso.

Además, a lo largo del curso, nuestro alumnado cuenta con un equipo de tutores expertos en las distintas especialidades ofertadas, con una amplia experiencia en el mundo de la enseñanza que resolverán todas tus dudas y consultas y con un equipo de soporte técnico que le ayudarán con



## Bolsa de empleo y Prácticas

El alumnos tendrá posibilidad de incluir su currículum en nuestra Bolsa de Empleo y Prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por empresas y organismos públicos colaboradores en territorio nacional y abrir su abanico de posibilidades en el mundo laboral.

## Curso de Profesor de Aerobic y Clases Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS) (CARNÉ FEDERADO)

### Plazo de Finalización

El alumnado cuenta con un periodo máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo del curso elegido:

- **Master a distancia y online:** El plazo de finalización será de 12 meses a contar desde la fecha de recepción de las materiales del curso.
- **Curso a distancia y online:** El plazo de finalización será de 6 meses a contar desde la fecha de recepción de los materiales del curso.

En ambos casos, si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses

### Red Social Educativa

La Red Social Educativa es un lugar de encuentro para docentes y opositores donde poder compartir conocimiento. Aquí encontrarás todas las novedades del mundo de la educación que puedan ser de tu interés, así como noticias relacionadas con oposiciones. Es un espacio abierto donde podrás escribir y participar en todas las noticias y foros.

Te invitamos a registrarte y a comenzar a participar en esta red de profesionales de la educación.

Visítanos en: [www.redsocial.rededuca.net](http://www.redsocial.rededuca.net)





## Campus Virtual

Es el aula virtual donde encontrarás todos los contenidos de los cursos, cuidadosamente revisados y actualizados por nuestro equipo de profesores y especialistas.

El campus virtual se convierte en el principal escenario de aprendizaje y es aquí donde el alumnado podrá acceder a los contenidos del curso con tan sólo un clic.

Este nuevo sistema de aprendizaje online puede facilitar el trabajo del alumnado y del equipo docente en varios sentidos:

La presentación online de la acción formativa hace posible incluir contenidos en muy diversos



## Curso de Profesor de Aerobic y Clases Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS) (CARNÉ FEDERADO)

Asimismo, el alumnado puede descargarse en pdf el temario de su curso conforme vaya avanzando en los contenidos para que pueda tenerlos guardados.

Además, el campus virtual permite establecer contacto directo con el tutor o tutora a través del sistema de comunicación por correo electrónico que también permitirá intercambiar archivos entre las partes.

El entorno virtual simplifica y agiliza la evaluación y seguimiento del alumnado, tanto para el propio alumno o alumna como para el equipo docente. Por un lado, el alumnado podrá observar su avance a lo largo del itinerario formativo y recibirá retroalimentación inmediata sobre sus resultados en las pruebas de evaluación. En segundo lugar, el equipo docente verá simplificado su trabajo, puesto que todos los datos acerca de la actividad del alumnado en la plataforma, así como los resultados de las pruebas quedan registrados de manera automática, evitando así la labor de corrección manual y permitiendo al profesor o profesora tener una visión del progreso de sus alumnos/as con tan sólo un clic.

Puede acceder a nuestro Campus Virtual a través de: <https://campusrededuca.euroinnova.edu.es>

## Curso de Profesor de Aerobic y Clases Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS) (CARNÉ FEDERADO)

### Programa formativo

#### PARTE 1. PROFESOR DE AEROBIC Y CLASES DIRIGIDAS CON MÚSICA

#### MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL AEROBIC

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL AERÓBIC

- - El aeróbic
- - Beneficios de la práctica de Aeróbic
- - Consideraciones generales para el Aeróbic
- - Material necesario para las clases de Aeróbic
- - Características más apropiadas del lugar donde se lleva a cabo una clase de A

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS PARA EL AERÓBIC

- - Introducción: definición y características de las cualidades físicas básicas
- - Resistencia
- - Fuerza
- - Velocidad
- - Flexibilidad

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. OTRAS CUALIDADES FÍSICAS IMPORTANTES PARA EL AER

- - Introducción
- - Coordinación
- - Equilibrio

##### UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA CLASE DE AERÓBIC

- - Partes de una sesión de aeróbic
- - La música en una sesión de aeróbic
- - Pasos básicos de aeróbic
- - Diseño de coreografías

##### UNIDAD DIDÁCTICA 5. LESIONES DEPORTIVAS EN AERÓBIC: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- - Introducción a las lesiones deportivas: definición del concepto
- - Prevención de las lesiones deportivas
- - Las lesiones deportivas leves

## Curso de Profesor de Aerobic y Clases Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS) (CARNÉ FEDERADO)

- - Las lesiones deportivas agudas
- - Causas más comunes de las lesiones en aeróbic

### MÓDULO 2. DOMINIO TÉCNICO, INTERPRETACIÓN Y EJECUCIÓN DE SECUENCIAS Y COMPOSICIONES COREOGRÁFICAS EN AEROBIC

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. TÉCNICA Y ALINEACIÓN SEGMENTARIA EN AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL

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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA RÍTMICA EN AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL

- - Acentos o beats débiles y fuertes
- - Frases y series musicales
- - Adaptaciones del ritmo natural
- - Lagunas rítmicas
- - Velocidad ejecución - frecuencia (bpm/minuto)

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. PASOS, GESTOS TÉCNICOS Y COMBINACIONES EN AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL. EJECUCIÓN TÉCNICA

- - Gestos técnicos utilizados en el Aeróbic: movimientos sin impacto, bajo impacto y alto impacto
- - Gestos técnicos utilizados en las clases de tonificación o intervalos: ejercicios para la tonificación de los grandes grupos musculares
- - Gestos técnicos utilizados para las actividades cardiovasculares con soporte musical específico (bicicletas, elípticas, otros)
- - Gestos técnicos propios de actividades de propiocepción postural y dominio del movimiento derivados de las Gimnasias Suaves

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. COMBINACIONES COREOGRÁFICAS, ESTILOS Y MODALIDADES

- - Variaciones y combinaciones con los pasos y gestos técnicos básicos, propios de la modalidad de Aerobic con soporte musical
- - Estilos y modalidades
- - Elementos coreográficos
- - Reproducción de secuencias y combinaciones coreográficas

## Curso de Profesor de Aerobic y Clases Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS) (CARNÉ FEDERADO)

### MÓDULO 3. PROGRAMACIÓN EN AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL

- - Fundamentos - marco teórico
- - Elementos de la programación
- - Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del Aerobic con soporte musical

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PROGRAMAS ESPECÍFICOS DE ENTRENAMIENTO EN AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL

- - Elaboración - progresión secuencial de cada tipo de actividad
- - Programas cardiovasculares con aparatos y/o máquinas auxiliares para la mejora cardiovascular
- - Programas cardiovasculares con actividades derivadas del Aeróbic o la danza
- - Programas de tonificación o de intervalos
- - Programas de propiocepción postural y dominio del movimiento, basadas en las gimnasias suaves
- - La sesión de entrenamiento
- - Progresión coreográfica en la sesión de entrenamiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. RECURSOS INFORMÁTICOS APLICADOS AL AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL

- - Software específico de entrenamiento y elaboración y adaptación de programas para la mejora de la condición física aplicados al Aerobic con soporte musical
- - Ofimática adaptada

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EVALUACIÓN APLICADA AL AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL

- - Fundamentos - marco teórico
- - Ajustes necesarios del programa
- - Elementos e instrumentos para la evaluación
- - Desarrollo de plantillas, test, pruebas y cuestionarios de registro de datos
- - Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de Fisiología colectiva con soporte musical

### PARTE 2. ENTRENADOR DEPORTIVO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

- - Conceptos generales



## Curso de Profesor de Aerobic y Clases Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS) (CARNÉ FEDERADO)

- - Logro y mantenimiento de la salud

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

- - Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
- - El sistema muscular
- - Articulaciones y movimiento
- - Los tendones

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

- - Fisiología muscular y sistemas energéticos
- - Fisiología cardio-circulatoria
- - Fisiología respiratoria
- - El sistema nervioso

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

- - Resistencia
- - Fuerza
- - Velocidad
- - Flexibilidad

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZA DESARROLLO

- - El esquema corporal
- - El proceso de lateralización
- - Coordinación
- - Equilibrio
- - Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
- - Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

- - El entrenamiento y sus tipos
- - El desentrenamiento
- - Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
- - Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
- - Factores que intervienen en el entrenamiento físico

## Curso de Profesor de Aerobic y Clases Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS) (CARNÉ FEDERADO)

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMA Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

- - Programación del proceso de entrenamiento
- - Planificación del entrenamiento
- - Sesión de entrenamiento
- - Características de un buen entrenador

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. INICIACIÓN DEPO

- - Deportes individuales
- - Deportes colectivos
- - Técnicas en el deporte colectivo. El juego y el deporte
- - Tipos de juegos
- - El juego como método de enseñanza
- - Iniciación deportiva
- - Tipos de juegos para la iniciación deportiva
- - Juegos de iniciación para deportes de equipo

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

- - Atletismo
- - Natación
- - Bádminton
- - Judo
- - Tenis
- - Gimnasia rítmica
- - Gimnasia artística
- - Aeróbic
- - Voleibol
- - Baloncesto
- - Fútbol
- - Balonmano

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL USO DE MATERIALES E INSTALACIONES DEPORTIVAS

- - Normas elementales de seguridad e higiene en la utilización del material e instalaciones
- - Mantenimiento para la seguridad e higiene de las diferentes instalaciones

## Curso de Profesor de Aerobic y Clases Dirigidas con Música + Entrenador Deportivo (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS) (CARNÉ FEDERADO)

- - La legislación relacionada con las instalaciones deportivas

### UNIDAD DIDÁCTICA 11. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- - Introducción a las lesiones deportivas
- - Definición
- - La prevención
- - Tratamiento
- - Lesiones deportivas frecuentes
- - ¿Qué debes hacer si te lesiones durante la realización del ejercicio físico?
- - ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
- - Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
- - Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

### UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

- - Introducción a los primeros auxilios
- - Ahogamientos
- - Pérdida de conciencia
- - Crisis cardíacas
- - Crisis convulsivas
- - Hemorragias
- - Heridas
- - Las fracturas y luxaciones

### UNIDAD DIDÁCTICA 13. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE

- - Ética profesional
- - Claves para el éxito