



# PROGRAMA FORMATIVO

**Profesor de Fitness y Actividades en Grupo  
Dirigidas con Música (CARNÉ DE  
FEDERADO)**

## Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música (CARNÉ DE FEDERADO)

Duración: 300 horas

Precio: 260 € \*

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

Obten con esta formación tu LICENCIA FEDERATIVA -FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF)-. Formación de carácter práctico que capacita para ejercer profesionalmente como Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música ya sea en un Gimnasio, Federación Deportiva, Club de Atletismo, etc.

### A quién va dirigido

Este curso está dirigido para todas aquellas personas que quieran orientar su futuro laboral hacia el sector deportivo, más concretamente como profesor de fitness. Así como para todas aquellas personas que quieran ampliar sus conocimientos profesionales sobre este ámbito.

### Objetivos

## Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música (CARNÉ DE FEDERADO)

- Analizar y reproducir con corrección la técnica de los pasos básicos y avanzados del Aeróbic y sus actividades afines demostrando capacidad de combinación creativa y deducción de todas sus variantes para su aplicación en la elaboración de coreografías.
- Analizar las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas y el tipo de hábitos y prácticas complementarias a la actividad física que tiene en una repercusión directa sobre la salud.
- Relacionar los fundamentos de los distintos sistemas de entrenamiento de mejora de las capacidades condicionales con la elaboración de los programas de Fitness colectivo con soporte musical.
- Elaborar la programación específica de una sala de Fitness colectivo con soporte musical.
- Elaborar programas de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical adaptados a las distintas variantes de este tipo de actividades en función de las topologías y niveles de los usuarios más habituales.
- Establecer los procesos y periodicidad para la evaluación cualitativa y cuantitativa de los objetivos establecidos en los distintos programas de Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical comprobando la calidad del servicio que ofrece.
- Dirigir actividades de Fitness colectivo con soporte musical aplicando las estrategias metodológicas más adecuadas.
- Evaluar Programas de Fitness colectivo con soporte musical, tanto en sus distintas etapas (ciclos) como en su completo desarrollo, en lo relativo a, la calidad del servicio y el grado de satisfacción de los usuarios/clientes por la evolución de su condición física y técnica.
- Identificar y aplicar en situaciones simuladas los planes de emergencia más habituales en instalaciones deportivas.

### *Para que te prepara*

El presente curso dotará al alumno de los conocimientos necesarios para ser Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música, obteniendo conocimientos sobre el dominio técnico, interpretación y ejecución de secuencias y composiciones coreográficas, aprendiendo sobre programación en fitness colectivo con soporte musical y sabiendo dirigir y dinamizar actividades de fitness colectivo.

### *Salidas laborales*

Profesor de Fitness en Centros Deportivos, Gimnasios, etc.

## Titulación

Titulación Profesional Expedida por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL y Acreditada por la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF) a la que va a poder acceder como Federado recibiendo el correspondiente Carnet Profesional además de la Certificación Profesional en el Registro Español de Profesionales del Ejercicio (ESREPs).



### 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 dirección General

El/La interesado/a

Sello



INTERNATIONAL COMMISSION on DISTANCE EDUCATION  
Con Estatuto Consultivo, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNESCO (Plan. Resolución 604E)

## 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 'Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música Vol. 1'
- Manual teórico 'Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música Vol. 2'
- CDROM 'Música para Acondicionamiento Físico en Grupo'



## 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.

## 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



## Profesor de Fitness y Actividades en Grupo Dirigidas con Música (CARNÉ DE 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.euoinnova.edu.es>

## Programa formativo

### MÓDULO 1. DOMINIO TÉCNICO, INTERPRETACIÓN Y EJECUCIÓN DE SECUENCIAS Y COMPOSICIONES COREOGRÁFICAS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. TÉCNICA Y ALINEACIÓN SEGMENTARIA EN EL FITNESS COLECTIVO 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 FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

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

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

- - Gestos técnicos utilizados en el Aeróbic, el Step y las actividades derivadas de danza: movimientos sin impacto, bajo impacto y alto impacto
- - Gestos técnicos utilizados en las clases de tonificación o intervalos: ejercicios u 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 Fitness colectivo con soporte musical
- - Estilos y modalidades.
- - Elementos coreográficos
- - Reproducción de secuencias y combinaciones coreográficas

## MÓDULO 2. PROGRAMACIÓN EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

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

- - Concepto de Fitness
- - Concepto de wellness, evolución del Fitness al wellness
- - Adaptación funcional -respuesta saludable a la actividad física:
- - Metabolismo energético
- - Adaptación cardio-vascular
- - Adaptación del sistema respiratorio
- - Hipertrofia - Hiperplasia
- - Distensibilidad muscular: Límites-incremento adaptativo
- - Adaptación del sistema nervioso y endocrino
- - Fatiga y recuperación
- - Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividad física
- - Higiene corporal y postural

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

- - Condición Física - Capacidades Físicas
- - Capacidades Físicas y Rendimiento Atlético (concepto tradicional)
- - Condición Física en Fitness - Componentes
- - Capacidades coordinativas

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

- - Principios generales del desarrollo de las capacidades condicionales:
- - Fitness colectivo con soporte musical como sistema de acondicionamiento físico

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

- - Fundamentos - marco teórico
- - Elementos de la programación
- - 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

- - 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 6. RECURSOS INFORMÁTICOS APLICADOS AL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL**

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

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. EVALUACIÓN APLICADA AL FITNESS COLECTIVO 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 Fitness colectivo con soporte musical

### **MÓDULO 3. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. INSTALACIONES, APARATOS Y ELEMENTOS PROPIOS DEL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL. MANTENIMIENTO PREVENTIVO Y OPERATIVO**

- - Características de las salas de Fitness colectivo con soporte musical
- - Medias de seguridad básicas para el uso sin riesgos de los espacios estructura material auxiliar
- - Accesibilidad a los espacios y materiales de personas con alguna limitación de autonomía personal.
- - Inventario actualizado de materiales auxiliares.
- - Calendario de mantenimiento de las estructuras y materiales auxiliares.
- - Peso libre: barras, discos y mancuernas.

- - Gomas elásticas, Step, colchonetas y otros.
- - Bicicletas indoor, elípticas y otros.
- - Proceso de mantenimiento preventivo, operativo y correctivo.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. BIOMECÁNICA APLICADA A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS**

- - Principios básicos de la biomecánica del movimiento.
- - Componentes de la Biomecánica.
- - Los reflejos miotáticos-propioceptivos.
- - Análisis de los movimientos.
- - Biomecánica básica de los ejercicios con cargas externas.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA APLICADO AL OCIO Y A LAS ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

- - Desarrollo evolutivo.
- - Sociología del ocio, y la actividad físico deportiva.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DE INSTRUCCIÓN EN EL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL**

- - Proceso de instrucción-enseñanza en las actividades rítmicas.
- - Estrategias de motivación hacia la ejecución.
- - Técnicas de enseñanza.
- - Sistemática de ejecución, estructura, variantes y errores de ejecución
- - Metodología específica de aprendizaje de secuencias-composiciones coreográficas
- - Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación de progreso de entrenamiento en Fitness colectivo con soporte musical.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. MEDIDAS COMPLEMENTARIAS AL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

- - Ayudas psicológicas.
- - Ayudas ergogénicas: complementos dietéticos.
- - Ayudas fisiológicas.
- - Composición corporal, balance energético y control de peso.
- - Técnicas recuperadoras.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. COLECTIVOS CON NECESIDADES ESPECIALES EN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS**

- - Discapacidad.

- - Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones limitación en la autonomía funcional.
- - Organización y adaptación de recursos.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. SEGURIDAD Y PREVENCIÓN EN EL ÁMBITO DEL FITNESS**

- - Medidas de prevención de riesgos, de protección medioambiental y de seguridad salud laboral en instalaciones deportivas.