



INESEM

BUSINESS SCHOOL

Curso de Monitor de Aeróbic y Step

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

Curso de Monitor de Aeróbic y Step

duración total: 200 horas

horas teleformación: 100 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

En el aeróbic y el step se realiza una actividad física que implica una alta dosis de gasto de energía a través del baile o del seguimiento de rutinas bailables o coreografías que ponen en movimiento al organismo y permiten gastar muchas calorías, por lo que se ha convertido en un deporte muy extendido hoy en día en toda la población mundial. Con este curso se aprenderán las pautas necesarias para desarrollar correctamente este tipo de actividad física, para además, seguir extendiendo sus beneficios a todas las personas que estén interesadas en ello.



a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

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

para qué 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.

salidas laborales

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

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).

**INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES**

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

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 INESEM en la convocatoria de XXXX
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello

NOMBRE DEL ALUMNO/A

**forma de bonificación**

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

materiales didácticos

- Manual teórico 'Monitor de Aeróbic y Step'

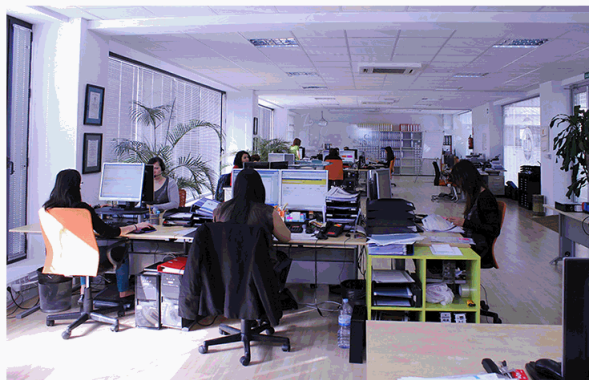


profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.
- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.
- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

programa formativo

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO HUMANO

- 1.El aparato locomotor
- 2.Los huesos
- 3.Los músculos
- 4.Las articulaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. REACCIÓN Y CAMBIOS EN EL CUERPO ANTE EL EJERCICIO FÍSICO

- 1.Introducción
- 2.Utilización de sustratos metabólicos durante el ejercicio físico
- 3.Hidratos de carbono
- 4.Lípidos
- 5.Proteínas
- 6.Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA

- 1.Introducción: la nutrición deportiva
- 2.Los alimentos: clasificación y características
- 3.Los nutrientes
- 4.Las dietas en las personas que realizan actividad física

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL AERÓBIC Y EL STEP

- 1.El aeróbic
- 2.El Step
- 3.Beneficios de la práctica de Aeróbic y Step
- 4.Consideraciones generales para el Aeróbic y el Step
- 5.Material necesario para las clases de Aeróbic o Step
- 6.Características más apropiadas del lugar donde se lleva a cabo una clase de Aeróbic o Step

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS PARA EL AERÓBIC Y EL STEP

- 1.Introducción: definición y características de las cualidades físicas básicas
- 2.Resistencia
- 3.Fuerza
- 4.Velocidad
- 5.Flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 6. OTRAS CUALIDADES FÍSICAS IMPORTANTES PARA EL AERÓBIC Y EL STEP

- 1.Introducción
- 2.Coordinación
- 3.Equilibrio

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA CLASE DE AERÓBIC

- 1.Partes de una sesión de aeróbic
- 2.La música en una sesión de aeróbic
- 3.Pasos básicos de aeróbic
- 4.Diseño de coreografías

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA CLASE DE STEP

- 1.Partes de una sesión de Step
- 2.La música en una sesión de step
- 3.Pasos básicos de Step
- 4.Diseño de coreografías

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES DEPORTIVAS EN AERÓBIC Y STEP: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- 1.Introducción a las lesiones deportivas: definición del concepto
- 2.Prevenición de las lesiones deportivas
- 3.Las lesiones deportivas leves
- 4.Las lesiones deportivas agudas

5.Causas más comunes de las lesiones en aeróbic