



INESEM

BUSINESS SCHOOL

Metodología y Práctica de Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical (Online)

+ Información Gratis

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

Metodología y Práctica de Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical (Online)

duración total: 180 horas

horas teleformación: 90 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

En la actualidad el culto al cuerpo y a la imagen personal se encuentra en crecimiento constante. Por otro lado, las personas somos cada vez más conscientes de que la actividad física ayuda a poseer un adecuado estado de salud por lo que el número de personas que habitualmente realizan algún tipo de actividad física aumenta con el paso de los años. A través de este Módulo Formativo podremos conocer los beneficios del Fitness, los ejercicios más adecuados para el desarrollo de distintas capacidades y qué importancia tiene para nuestra salud el realizar ejercicios diarios y llevar a cabo actividades físico-deportivas. Además de todo esto, es conveniente conocer el funcionamiento de nuestro cuerpo humano, para así entender cómo nos movemos, porqué nos movemos y qué mecanismos hacen que esto ocurra. Así, con el presente curso se pretende aportar los conocimientos necesarios para la dirección y dinamización de las actividades físicas en instalaciones deportivas.



a quién va dirigido

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

objetivos

- 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.
- Analizar los mecanismos de adaptación fisiológica de los distintos órganos y sistemas relacionándolos con la práctica de actividades físicas.
- 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.
- Analizar los movimientos básicos del aparato locomotor desde el punto de vista biomecánico y su implicación para la ejecución de ejercicios físicos.
- Aplicar técnicas de supervisión y mantenimiento de las instalaciones y recursos materiales característicos de las SEPs, para asegurar su adecuación y seguridad en el desarrollo de las distintas actividades de entrenamiento.
- 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 qué te prepara

La presente formación se ajusta al itinerario formativo del Módulo Formativo MF0516_3 Metodología y práctica de Acondicionamiento Físico en Grupo con Soporte Musical, certificando el haber superado las distintas Unidades de Competencia en él incluidas, y va dirigido a la acreditación de las Competencias profesionales adquiridas a través de la experiencia laboral y de la formación no formal, vía por la que va a optar a la obtención del correspondiente Certificado de Profesionalidad, a través de las respectivas convocatorias que vayan publicando las distintas Comunidades Autónomas, así como el propio Ministerio de Trabajo (Real Decreto 1224/2009 de reconocimiento de las competencias profesionales adquiridas por experiencia laboral).

salidas laborales

Desarrolla su actividad tanto en el ámbito público, ya sea la Administración General del Estado, las administraciones autonómicas o locales, como en entidades de carácter privado, ya sean grandes, medianas o pequeñas empresas, en gimnasios, empresas de servicios deportivos, patronatos deportivos o entidades deportivas municipales, clubes o asociaciones deportivas, clubes o asociaciones de carácter social, empresas turísticas (hoteles, camping, balnearios, otros), grandes empresas con servicios deportivos para sus empleados, centros geriátricos o de carácter social, federaciones deportivas, organismos públicos de deportes (diputaciones, direcciones generales de deporte, otros).

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 'UF1709 Eventos en Fitness Seco y Acuático'
- Manual teórico 'UF1708 Dirección y Dinamización de Actividades de Fitness Colectivo con Soporte Musical'
- Manual teórico 'UF1707 Programación en Fitness Colectivo con Soporte Musical'



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 ineseam 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

MÓDULO 1. METODOLOGÍA Y PRÁCTICA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL

UNIDAD FORMATIVA 1. PROFRAMACIÓN EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

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

1. Concepto de «Fitness».
2. Concepto de «wellness», evolución del «Fitness» al «wellness»
3. Adaptación funcional . respuesta saludable a la actividad física
4. Metabolismo energético.
5. Adaptación cardio-vascular.
6. Adaptación del sistema respiratorio.
7. Hipertrofia - Hiperplasia.
8. Distensibilidad muscular: Límites - incremento adaptativo.
9. Adaptación del sistema nervioso y endocrino.
10. Fatiga y recuperación:
11. Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividad física.
12. Higiene corporal y postural.

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

1. Condición Física - Capacidades Físicas.
2. Capacidades Físicas y Rendimiento Atlético (concepto tradicional):
3. Condición Física en Fitness . Componentes:
4. Capacidades coordinativas:

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

1. Principios generales del desarrollo de las capacidades condicionales:
2. El Fitness colectivo con soporte musical como sistema de acondicionamiento físico:

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

1. Fundamentos - marco teórico:
2. Elementos de la programación.
3. 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.

1. Elaboración - progresión secuencial de cada tipo de actividad.
2. Programas cardiovasculares con aparatos y/o máquinas auxiliares para la mejora cardiovascular:
3. Programas cardiovasculares con actividades derivadas del Aeróbic o la danza.
4. Programas de tonificación o de intervalos.
5. Programas de propiocepción postural y dominio del movimiento, basadas en las gimnasias suaves.
6. La sesión de entrenamiento:
7. Progresión coreografiada en la sesión de entrenamiento:

UNIDAD DIDÁCTICA 6. RECURSOS INFORMÁTICOS APLICADOS AL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL.

1. Software específico de entrenamiento y elaboración y adaptación de programas de mejora de la condición física aplicados al Fitness colectivo con soporte musical.

2. Ofimática adaptada.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EVALUACIÓN APLICADA AL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL.

1. Ajustes necesarios del programa.
2. Elementos e instrumentos para la evaluación:

3.Desarrollo de planillas, test , pruebas y cuestionarios de registro de datos:

4.Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de Fitness colectivo con soporte musical

UNIDAD FORMATIVA 2. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN EN ACTIVIDADES FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

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.Medidas 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 basicos de la biomecanica del movimiento:

2.Componentes de la Biomecanica:

3.Los reflejos miotaticos-propioceptivos:

4.Analisis de los movimientos:

5.Biomecanica basica 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.Sociologia del ocio, y la actividad fisico deportiva:

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

1.Proceso de instruccion-ensenanza en las actividades ritmicas:

2.Estrategias de motivación hacia la ejecución.

3.Técnicas de enseñanza.

4.Sistematica de ejecucion, estructura, variantes y errores de ejecucion:

5.Metodologia especifica de aprendizaje de secuencias-composiciones coreograficas:

6.Interpretacion y concrecion de las actividades y medios de evaluacion 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.Composicion corporal, balance energetico 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.Organizacion y adaptacion de recursos:

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

1.Medidas de prevencion de riesgos, de proteccion medioambiental y de seguridad y de salud laboral en instalacion deportivas:

UNIDAD FORMATIVA 3. EVENTOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVENTOS CARACTERÍSTICOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO.

1. Concepto y características y momento de aplicación de los distintos eventos en el ámbito del Fitness.
2. Clasificaciones y tipos de eventos:
3. Criterios para el diseño de la ficha y del fichero de eventos en el ámbito del Fitness.
4. Adecuación de los distintos tipos de eventos las características del grupo (edad, expectativas, nivel de condición física y número de participantes, entre otros).
5. Espacio y tiempo de juego (posibilidades y tipos).
6. Objetivos y funciones de los distintos tipos de eventos.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PLANIFICACIÓN DE EVENTOS, COMPETICIONES Y CONCURSOS EN FITNESS SECO Y ACUÁTICO.

1. Interpretación del programa y de las directrices de la entidad de referencia.
2. Análisis del contexto de intervención
3. Mercadotecnia deportivo-recreativa
4. Diseño de la Planificación de eventos en el ámbito del Fitness

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ORGANIZACIÓN - DINAMIZACIÓN DE EVENTOS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS SECO Y ACUÁTICO.

1. Promoción e información:
2. Circulación de personas y materiales.
3. Habilitación de instalaciones y recursos materiales.
4. Selección y coordinación de recursos humanos en la organización de eventos en el ámbito del Fitness
5. Dinamización de eventos en el ámbito del Fitness seco y acuático
6. Técnicas e instrumentos para la evaluación de proyectos de animación
7. Aplicación de las normas y medidas de seguridad y prevención en el desarrollo de eventos en el ámbito del Fitness