

Técnico en Aerobic y Actividades Dirigidas



TECNICO EN AEROBIC, STEP Y ACTIVIDADES DIRIGIDAS

TEMARIO

Manual de Aerobic y Step

Este manual presenta los conocimientos básicos sobre Aerobic y Step de una forma clara y práctica. Las explicaciones se acompañan con fotografías que muestran la correcta ejecución de los ejercicios y facilitan la comprensión.

A través de diecinueve capítulos se desarrollan los siguientes temas:

- Orígenes y evolución del aeróbic y el step
- Ejercicio aeróbico
- Beneficios de la práctica del aeróbic y el step
- La música como herramienta de trabajo
- El material básico y complementario para la práctica del aeróbic y el step
- El técnico instructor
- Ejercicios potencialmente peligrosos
- Principios básicos de la clase de aeróbic y step
- Direcciones, planos de trabajo y figuras en el espacio
- Construcción coreográfica
- La tonificación
- Ejercicios de tonificación muscular
- La flexibilidad
- La relajación
- Diferentes modalidades de sesiones
- El aeróbic de competición

INDICE

Introducción

Orígenes y evolución del aeróbic y el step

Introducción

El aeróbic: orígenes

Evolución del aeróbic en España

El step

Evolución del step en España

Ejercicio aeróbico

¿Qué es el ejercicio aeróbico?

Beneficios del ejercicio aeróbico

Objetivos del entrenamiento aeróbico

Criterios fundamentales del ejercicio aeróbico

Nivel de entrenamiento: Fórmula de Karvonen

Beneficios de la práctica del aeróbic y el step

Introducción

Beneficios sobre los sistemas del cuerpo

Beneficios sobre el sistema cardiovascular

Beneficios sobre el sistema respiratorio

Beneficios sobre el sistema musculoesquelético

Tejido óseo

Beneficios sobre el tejido óseo

Beneficios sobre las estructuras articulares

Tejido muscular

Beneficios sobre los aspectos psicológicos

Otros beneficios

La música como herramienta de trabajo

Introducción

Elementos que estructuran la música

El beat

El acento

La frase musical

La secuencia

El bloque

El segmento

Los puentes o lagunas

La velocidad de la música (el tempo)

Velocidad de la música en las clases de aeróbic

Velocidad de la música en las clases de step

Velocidad de la música en las clases de tonificación

Velocidad de la música en los estiramientos o vuelta a la cama

Velocidad de la música en tres tipos de sesiones

Adaptación de la coreografía a la música

Influencia de la música sobre la actividad

Material básico para la práctica del aeróbic y el step

Introducción

El atuendo

El calzado

El equipo de música

Las instalaciones

Las superficies
Superficies duras
Superficies blandas
Superficies idóneas
El espacio
La ventilación
La iluminación
Los complementos de la sala
El step

Material complementario para la práctica del aeróbic y el step

Introducción
Colchonetas
Mancuernas
Lastres
Material elástico
Balones gigantes
Picas, body bar
Barras y discos de peso libre
Otros

El técnico – instructor
Introducción
Las cualidades de un buen instructor
Ser un buen ejemplo
Ser espontáneo y natural
Poseer fuerza y resistencia
Tener sentido del ritmo
Ser carismático
Ser creativo
Disfrutar con el trabajo
Su profesionalidad
No ser egocéntrico
Debe ser un buen comunicador
Comunicación verbal
Comunicación visual
Anticipación
Relación profesor – alumno
Últimos consejos para tus clases

Ejercicios potencialmente peligrosos
Introducción
Correcta ejecución de los ejercicios

Principios básicos de la clase de aeróbic y step

Introducción

Nivel de los practicantes

Fluidez

Fluidez de la progresión

Fluidez coreográfica

Equilibrio

Equilibrio fisiológico

Equilibrio biomecánico y/o musical

Equilibrio psicológico

Seguridad

Los movimientos básicos de la clase de aeróbic y step

Introducción

Pasos básicos de aeróbic

Pasos de bajo impacto

Pasos de alto impacto

Combo aeróbic (hi-lo)

Pasos básicos de step

Pasos de step

Pasos de aeróbic adaptados al step

Movimiento de brazos

Brazos de trabajo localizado

Brazos coreográficos

Posición de las manos

Adecuada técnica de ejecución de los movimientos de aeróbic y step

Técnica correcta de ejecución en los ejercicios de aeróbic

Técnica correcta de ejecución de los ejercicios de step

Estructura de la clase de aeróbic y step

Introducción

Calentamiento

Objetivos del calentamiento

Fisiológicos

Nerviosos

Deportivos

Psicológicos

La técnica del calentamiento

Consejos y consideraciones para la correcta ejecución de los calentamientos

Parte principal

Objetivos de la parte principal

Mejora de la resistencia cardiovascular y respiratoria

Mejora de la coordinación

Pérdida de tejido graso

Técnica
Tonificación muscular
Vuelta a la calma: estiramientos y relajación
Variaciones de la estructura tipo

Direcciones, planos de trabajo y figuras en el espacio
Introducción
Direcciones y planos de trabajo
Direcciones y desplazamientos
Planos de trabajo
Clasificación de los planos de trabajo
Las posibilidades de movimientos en nuestras clases de aeróbic
Desplazamientos en nuestras clases de step
Las zonas de ataque del step
Consideraciones especiales en los desplazamientos con steps
Figuras en el espacio

Construcción coreográfica
Introducción
Tipos de coreografía
Curvas de aprendizaje
Método de la suma
Método piramidal invertido
Método de las progresiones
Método de la modificación numérica

La tonificación
¿Qué entendemos por tonificación?
¿Qué es el tono muscular?
Objetivos de la tonificación muscular
Aumento de la fuerza
Capacitación muscular
Corrección y prevención de problemas posturales
Aumento de la función metabólica
Disminución del tejido graso
Técnica de ejecución de los ejercicios de tonificación
El rango de movimiento articular
El número de repeticiones
Las palancas
El equilibrio muscular
La respiración
La velocidad de la música
Las contracciones

Contracción isométrica

Contracción anisométrica o dinámica
Contracción biométrica o concéntrica
Contracción pliométrica o excéntrica
Tipos de músculos en función de la acción que realizan
Planos corporales y movimientos. Recordando
Plano sagital
Plano frontal
Plano transversal

Ejercicios de tonificación muscular

Introducción

Miembros superiores

Bíceps

Tríceps

Deltoides

Deltoides anterior

Deltoides posterior

Deltoides medio

Dorsal ancho

Pectoral mayor

Miembros inferiores

Cuadríceps

Isquiosurales

Aductores

Abductores

Glúteo mayor

Tríceps sural

Zona media

Abdominales

Transverso

Oblicuo menor

Oblicuo mayor

Recto anterior del abdomen

Función de los abdominales

Técnica de los abdominales

Decálogo de ayuda para el instructor en relación con los ejercicios

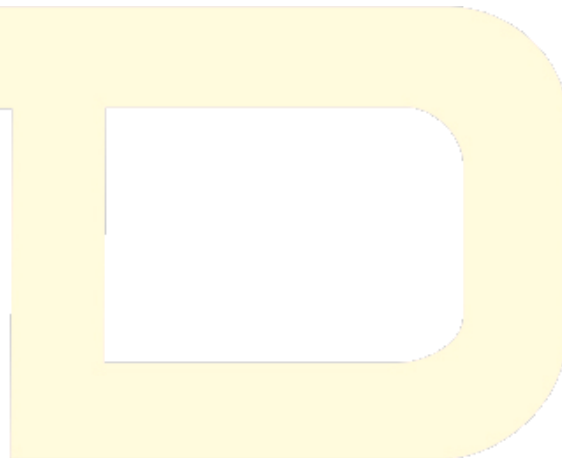
Zona lumbar

Suelo pélvico

La flexibilidad

Introducción

La flexibilidad



Factores internos
Factores externos
Beneficios de una buena flexibilidad

Beneficios sobre las articulaciones y ligamentos
Beneficios sobre músculos, tendones y tejido conjuntivo
Beneficios sobre el sistema nerviosos
Beneficios sobre la circulación
Beneficios sobre la respiración

Tipos de estiramiento
Estiramientos estáticos
Estiramientos estáticos activos
Estiramientos estáticos pasivos
Estiramientos dinámicos
Métodos de estiramientos
Método estático pasivo
Método estático activo
Método dinámico pasivo
Método dinámico activo
Método de facilitación neomuscular propioceptiva (FNP)
Ejercicios
Miembros superiores
Miembros inferiores
El tronco

La relajación
Introducción
Objetivos de la relajación
Técnica de la relajación
Ejercicios de respiración
Ejercicios para tranquilizarse
Respiración consciente
Tensión – relajación
Condiciones para una buena relajación

Diferentes modalidades de sesiones
Introducción
Interval training y circuitos
Interval training
Circuitos
Diferencia entre circuito e intervalo
GAP (glúteos, abdominales y piernas)
Sesiones colectivas de tonificación

Entrenamientos de flexibilidad
Aerobic Latino
Funk y hip hop
Aquaerobic
Body Fitness

Ciclo indoor
La bicicleta
El equipo del alumno
Cardio-kick-box
El aerobic con poblaciones especiales
El aerobic para niños
El aerobic para la tercera edad
El aerobic para embarazadas
El aerobic para discapacitados
El aerobic en alumnos con handicap

El aerobic de competición
Introducción
Ejercicios obligatorios generales
Música
Medidas del área de competición
Vestuario
Montaje coreográfico
Selección de movimientos
¿Qué debe perseguir el competidor de aerobic?
Análisis personal
Reglas para conseguir los objetivos
El factor psicológico
Periodización del entrenamiento
Periodo preparatorio
Periodo de competición
Unidad de entrenamiento

DURACION TOTAL Y CALENDARIO

Total de horas:

- 100 Horas teórico-prácticas (aproximadamente)

Calendario:

- Por determinar (Consultar horario en la recepción del gimnasio)

INSTALACIONES

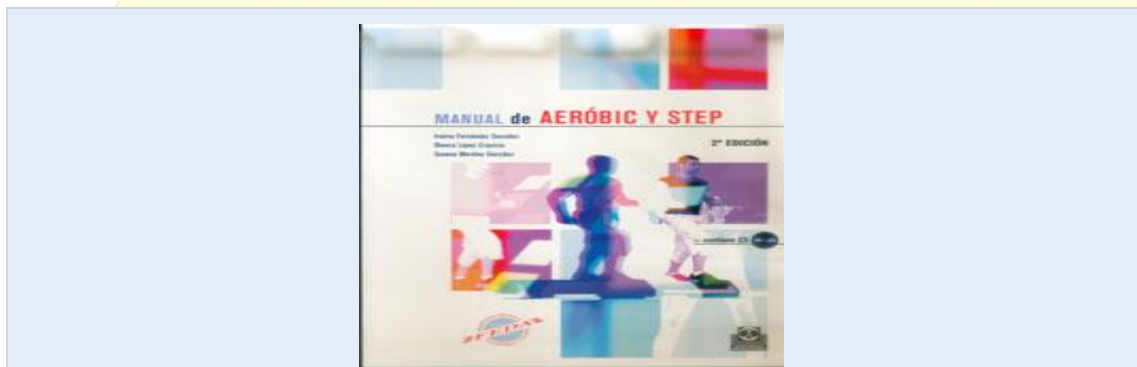
Gimnasio ARCADIA FITNESS C/ Cantabria, nº 2, Bajo 23009 Jaén.

Gimnasio ARCADIA FITNESS Avd. Barcelona, nº 43, Bajo 23006 Jaén.

Teléfonos de contacto:

- 953 223 939
- 953 228 011
- 625 268 137

MATERIALES DEL CURSO Y TITULACION



Manual de Aeróbic y Step + Diploma y Certificado ARCADIA FITNESS
FORMACION.