Curso online de monitor de aeróbic y step para la 3º edad: actividades físicas (300 horas)



Categoría: Actividad Física y del Deporte
Página del curso: https://www.ensenanzadual.com/cursos/curso-online-de-monitor-de-aerobic-y-step-para-la-3o-edad-actividades-fisicas-300-horas/

Objetivo

Con el **Curso online** de 300 horas de **monitor de aeróbic y step para la 3º edad: actividades físicas** adquirirás los conocimientos necesarios para realizar de forma adecuada actividades de animación y ejercicio físico con el sector de la tercera edad, y a ejecutar correctamente los pasos de una clase de aeróbic o step.

Descripción

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO HUMANO
- El aparato locomotor. - Los huesos. - Los músculos. - Las articulaciones.
UNIDAD DIDÁCTICA 2. REACCIÓN Y CAMBIOS EN EL CUERPO ANTE EL EJERCICIO

FÍSICO

- Introducción. - Utilización de sustratos metabólicos durante el ejercicio físico. - Hidratos de carbono. - Lípidos. - Proteínas. - Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA

- Introducción: la nutrición deportiva. - Los alimentos: clasificación y características. - Los nutrientes. - Las dietas en las personas que realizan actividad física. **UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL AERÓBIC Y EL STEP** - El aeróbic. - El step. - Beneficios de la práctica del aeróbic y step. - Consideraciones generales para el aeróbic o step. - Material necesario para las clases de aeróbic o step. - Características más apropiadas del lugar donde se lleva a cabo una clase de aeróbic. - Variantes del aeróbic.

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

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

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

- Introducción. - Coordinación. - Equilibrio.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. 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 8. LA CLASE DE STEP

- Partes de una sesión de step. - La música en una sesión de step. - Pasos básicos del step. - Diseño de coreografías.

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

- Introducción a las lesiones deportivas: definición del concepto. - Prevención de las lesiones deportivas. - Las lesiones deportivas leves. - Las lesiones deportivas agudas. - Causas más comunes de las lesiones en aeróbic.

UNIDAD DIDÁCTICA 10. DEFINICIÓN DEL ENVEJECIMIENTO. TERMINOLOGÍA. TEORÍAS DEL ENVEJECIMIENTO

- Definición. - Envejecimiento poblacional. - Otros conceptos destacados. - Diferentes conceptos de edad. - Teorías del envejecimiento.

UNIDAD DIDÁCTICA 11. FISIOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO

- ¿Cómo cambia nuestro cuerpo? - Peculiaridades de las enfermedades en el anciano.

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PSICOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO

- Aspectos generales. - Cambios afectivos. - El autoconcepto y la autoestima en la vejez. - Cambios en la personalidad. - Cambios en el funcionamiento cognitivo. - Principales trastornos psicológicos en la vejez.

UNIDAD DIDÁCTICA 13. INTRODUCCIÓN A LA ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL CON PERSONAS MAYORES

- Desarrollo histórico de la animación sociocultural. - Orígenes de la animación sociocultural. - ¿Qué es la animación sociocultural?

UNIDAD DIDÁCTICA 14. LA FIGURA DEL ANIMADOR SOCIOCULTURAL EN LA ACTIVIDAD CON PERSONAS MAYORES

- El animador sociocultural. - La profesión de animador. - Perfiles de la profesión de animador.

UNIDAD DIDÁCTICA 15. LAS TÉCNICAS DE GRUPO EN LA ANIMACIÓN CON PERSONAS MAYORES

- El grupo social y su definición. - Niveles y clases de grupos. - Etapas en el desarrollo de la vida de los grupos. - Ventajas de los grupos. - Inconvenientes de los grupos. - Dinámicas de grupo. - Criterios para seleccionar la técnica de grupo más adecuada. - Clasificación de las técnicas de grupo.

Información adicional

- Online: Si
- Horas: 300
- Tipo: Profesiones
- Unidades: 15