

TEMARIO DEL CURSO: MONITOR DE AERÓBIC MUSICAL INFANTIL COMO ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR

Módulo 1: COMBINACIONES COREOGRÁFICAS, ESTILOS Y MODALIDADES

- Lección 1.- Introducción y Objetivos
- Lección 2.- Variaciones y combinaciones con los pasos y gestos técnicos básicos, propios del Fitness colectivo con soporte musical .
- Lección 3.- Estilos y modalidades
- Lección 4.- Elementos coreográficos
- Lección 5.- Opción Simple, Doble y Múltiple
- Lección 6.- Reproducción de secuencias y combinaciones coreográficas

Módulo 2: PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL

- Lección 1.- Fundamentos-marco teórico.
- Lección 2.- Uso óptimo de las instalaciones .
- Lección 3.- Utilización de los recursos humanos y materiales
- Lección 4.- Oferta de actividades necesarias e introducción de actividades de tendencias actuales
- Lección 5.- Integración en el marco contextual del propio centro. Estudio del marco referencial vecinal o zonal
- Lección 6.- Otros espacios
- Lección 7.- Elementos de la programación
- Lección 8.- Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del Aeróbic con soporte musical:
- Lección 9.- Colectivos especiales; discapacitados, preparación física específica

Módulo 3: LA CLASE DE AERÓBIC

- Lección 1.- Partes de una sesión de aeróbic - Fase de calentamiento.
- Lección 2.- Fase aeróbica
- Lección 3.- Fase final de estiramientos (vuelta a la calma)
- Lección 4.- La música en una sesión de aeróbic
- Lección 5.- Pasos básicos de aeróbic
- Lección 6.- Diseño de coreografías

Módulo 4: EL AEROBIC MUSICAL PARA NIÑOS

- Lección 1.- Objetivos Contenido y Metas del Aerobic musical para niños

Módulo 5: COLECTIVOS CON NECESIDADES ESPECIALES EN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS

- Lección 1.- Introducción y Objetivos.
- Lección 2.- Discapacidad
- Lección 3.- Limitaciones de autonomía funcional: factores limitantes del movimiento en función del tipo de discapacidad.
- Lección 4.- Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional
- Lección 5.- Organización y adaptación de recursos
- Lección 6.- Consideraciones básicas para la adaptación instalaciones y materiales
- Lección 7.- Barreras arquitectónicas y adaptación de las instalaciones

Módulo 6: LESIONES DEPORTIVAS EN AERÓBIC: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- Lección 1.- Introducción a las lesiones deportivas: definición del concepto
- Lección 2.- Prevención de las lesiones deportivas y Las lesiones deportivas leves
- Lección 3.- Definición
- Lección 4.- Lesiones deportivas agudas más frecuentes y tratamiento.
- Lección 5.- Causas más comunes de las lesiones en aeróbic

Módulo 7: DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA AL FITNESS

- Lección 1.- Introducción
- Lección 2.- Nutrición y salud.
- Lección 3.- Necesidad de nutrientes
- Lección 4.- Hidratación y rendimiento deportivo
- Lección 5.- Las ayudas ergogénicas
- Lección 6.- Elaboración de dietas

Módulo 8 - PRIMEROS AUXILIOS

- Lección 1.- Introducción a los primeros auxilios.
- Lección 2.- Principios básicos de actuación en primeros auxilios
- Lección 3.- Actuaciones en primeros auxilios
- Lección 4.- Normas generales para la realización de vendajes
- Lección 5.- RCP básica

Módulo 9 - El Método en las Extraescolares.

- Tema 1: Importancia de los Métodos en las Actividades Extraescolares
- Tema 2: ¿Por qué es bueno que tengas un Método que se adapte a tus conocimientos?
- Tema 3: Beneficios o Importancia del Método.
- Tema 4: Ejemplo del índice del Método de Cocina Creativa.
- Tema 5: Ejemplo de dos lecciones de métodos de AAEE

- Vídeo Módulo Transversal Método

Módulo 10 - El Monitor en las Actividades Extraescolares.

- Tema 1: La importancia del Monitor.
- Tema 2: Crear un ambiente diferente al de las clases habituales.
- Vídeo Modulo Transversal Monitor

Módulo 11 - Calendario en la oferta de las Actividades Extraescolares.

- Tema 1: Temporalización de la presentación de las actividades extraescolares a un Colegio o Ampa.
- Tema 2: Cómo hacer llegar tu Dossier Informativo a un Colegio o tú CV a una empresa de AAEE.
- Vídeo Modulo Transversal Calendario AAEE

EXAMEN FINAL DEL CURSO