Monitor de Aeróbic y Step para la 3º Edad: Actividades Físicas

Modalidad: Online

Duración: 120h

Objetivos:

Si quiere ser un experto en la planificación y ejecución de clases de aeróbic y step y especialziarse en el trato con personas de la tercera edad este es su momento, con el Curso Online de Monitor de Aeróbic y Step para la 3º Edad: Actividades Físicas podrá adquirir los conocimientos necesarios para convertirse en un monitor de éxito. 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 por lo que se ha convertido en un deporte muy extendido hoy en día en toda la población mundial. Uno de los grandes desafíos de las sociedades en la actualidad consiste en posibilitar estrategias de intervención que contribuyan para el envejecimiento activo con el fin de prevenir las situaciones de dependencia que pueden ser ocasionadas por factores físicos o biológicos. Gracias a este Curso Online de Monitor de Aeróbic y Step para la 3º Edad: Actividades Físicas .

Contenidos:

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.