

# **PROGRAMA DE CURSO DE FORMACION PROFESIONAL OCUPACIONAL**

## **Monitor de Aerobic**

### **DATOS GENERALES DEL CURSO**

- Familia Profesional:** SERVICIOS A LA COMUNIDAD Y PERSONALES  
**Área Profesional:** ACTIVIDADES RECREATIVAS
- Denominación del curso:** MONITOR DE AEROBIC

3. **Código:** SPRC 40
4. **Curso:** ESPECIALIZACIÓN
5. **Objetivo general:**

Al finalizar el curso, el participante deberá tener los conocimientos necesarios para impartir clase de aeróbic, sabiendo estructurar una sesión, que ejercicios son perjudiciales, deberá tener un conocimiento general de las cualidades físicas básicas, saber como el ejercicio repercute en el organismo y la importancia de la alimentación en el deportista.

6. **Requisitos del profesorado:**

6.1. Nivel académico:

Titulación Universitaria relacionada con la actividad o, en su defecto, capacitación profesional equivalente en la ocupación relacionada con el curso.

6.2. Experiencia profesional:

Deberá tener tres años de experiencia en la Educación Física.

6.3. Nivel pedagógico:

Será necesario tener formación metodológica y experiencia docente.

7. **Requisitos de acceso del alumno:**

7.1. Nivel académico o de conocimientos generales:

- Título de Graduado Escolar o similar.

7.2. Condiciones físicas:

No padecer ningún defecto físico ni psíquico que impida el normal desarrollo de la ocupación

Para acceder a dicho curso, es necesario disponer de una condición física adecuada. A tal objeto deberán pasar una serie de pruebas, las cuales se relacionan a continuación.

## **CHICOS**

### **FONDOS EN SUELO**

El aspirante deberá colocarse en decúbito supino, sobre el suelo, pies paralelos y tocando con la punta de los dedos en el suelo y sobre las palmas de las manos estas en paralelo y a la misma altura que los hombros deberá realizar ocho flexiones como mínimo sin tocar el cuerpo en el suelo y acercando la barbilla lo máximo al suelo

El cuerpo en todo el movimiento deberá permanecer en línea desde los hombros a los tablonés.

### **RESISTENCIA CARDIO-VASCULAR**

El aspirante deberá ser capaz de aguantar una sesión de aeróbic de duración 30 minutos

### **FLEXIBILIDAD**

El aspirante se colocará sentado en el suelo con las piernas estiradas y juntas y con los dedos de las manos a la misma vez, deberá tocarse los tobillos o bien llegar a la altura de ellos

## **CHICAS**

### **FONDOS EN SUELO**

La aspirante deberá colocarse en decúbito supino, sobre el suelo, tocando con las rodillas en el suelo, estas en paralelo y los pies juntos y elevados sobre los muslos, las palmas de las manos en el suelo y también en paralelo y a la altura de los hombros, realizará como mínimo cinco flexiones, sin tocar el cuerpo en el suelo y acercando la barbilla lo más posible al suelo.

El cuerpo en todo el movimiento deberá permanecer en línea desde los hombros a las rodillas.

### **RESISTENCIA CARDIO-VASCULAR**

La aspirante deberá ser capaz de aguantar una sesión de aeróbic de duración 30 minutos

### **FLEXIBILIDAD:**

La aspirante se colocará sentada en el suelo con las piernas estiradas y juntas y los dedos de las manos a la misma vez, deberá tocarse los tobillos o bien llegar a la altura de ellos.

### **8. Número de alumnos:**

15 Alumnos

### **9. Relación secuencial de bloques de módulos formativos:**

- Metodología de la educación física
- Cualidades físicas básicas
- Medicina deportiva
- Patologías en aeróbic
- La alimentación en el deporte
- Núcleos de la sesión de aeróbic. Trabajo generalizado
- Integración de ejercicios y núcleos

### **10. Duración:**

Prácticas      235

Contenidos teóricos      105

Evaluaciones      20

Total      360 horas

## **11. Instalaciones:**

### 11.1. Aula de clases teóricas:

- Superficie: el aula tendrá un mínimo de 40 m<sup>2</sup>,. 2 m<sup>2</sup>/alumno.
- Mobiliario: estará equipada con mobiliario docente para 20 plazas de adultos, además de los elementos auxiliares.

### 11.2. Instalaciones para prácticas:

- Superficie: 200 metros cuadrados
- Climatización: Temperatura ambiente 22 – 25° C
- Duchas
- Taquillas
- Sala de aerobic, dotada de tarima flotante
- Las instalaciones cumplen las normas vigentes y está en posesión de la debida licencia de apertura
- Iluminación: natural o artificial según reglamento de luminotecnia vigente.
- Acometida eléctrica: toma de corriente de 220 V., y 380 V., para maquinaria.
- El acondicionamiento eléctrico deberá cumplir las normas de baja tensión y estará preparado de forma que permita la realización de las prácticas.
- Ventilación: normal. Temperatura ambiente adecuada.

### 11.3 Otras instalaciones.

- Almacén de 20-30 m<sup>2</sup>, para guardar equipo y material.
- Como instalaciones de apoyo se deberá disponer de las siguientes:
  - "Un espacio mínimo de 50 m<sup>2</sup>, para despachos de dirección, sala de profesores y actividades de coordinación".
  - "Una secretaría".
  - "Aseos y servicios higiénicos-sanitarios en número adecuado a la capacidad del centro".

" Los centros deberán reunir las condiciones higiénicas, acústicas, de habitabilidad y de seguridad, exigidas por la legislación vigente y disponer de licencia municipal de apertura como centro de formación".

## **12. Equipo y material:**

### 12.1. Equipo y maquinaria:

- Steeps reebok
- 30 Gomas elásticas
- Mancuernas de distintos pesos
- Maquinaria y aparatos de fitneess
- Aparatos cardio-vasculares
- Slides
- Colchonetas abdominales
- Balones medicinales

- Botiquín primeros auxilios
- Camillas de masaje
- Lámpara de infrarrojos
- Analizador de grasa corporal "MALTRON"

#### 12.2. Herramientas y utillaje:

Se utilizarán los necesarios, y en cantidad suficiente, para ser ejecutadas las prácticas por los alumnos de forma simultánea.

#### 12.3. Material de consumo:

"En general, se dispondrá de los materiales en cantidad suficiente para la correcta realización de las prácticas del curso".

#### 12.4. Material didáctico.

A los alumnos se les proporcionarán los medios didácticos y el material escolar imprescindibles, para el desarrollo del curso.

#### 12.5. Elementos de protección.

En el desarrollo de las prácticas se utilizarán los medios necesarios de seguridad e higiene en el trabajo y se observarán las normas legales al respecto, así como la presencia de un A.T.S.

### 13. Inclusión de nuevas tecnologías:

A lo largo del curso tendrán preferencias formativas las nuevas tecnologías que en el momento estén relacionadas con el Aerobic.

## DATOS ESPECÍFICOS DEL CURSO

### 14. Denominación del módulo nº1:

METODOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

### 15. Objetivo del módulo:

Al finalizar el módulo el alumno deberá poseer los conocimientos básicos de cómo organizar una clase y ser capaz de adaptar el nivel de entrenamiento teniendo en cuenta el nivel general de la clase.

### 16. Duración del módulo:

25 horas.

### 17. Contenidos formativos del módulo:

A) Prácticas

- Establecer objetivos según edades y sexo
- Realizar actividades de motivación
- Realización de la estructura de una sesión:
- Calentamiento
- Parte principal
- Vuelta a la calma

B) Contenidos teóricos

- Metas y objetivos de la Educación Física y el Aerobic.
- Taxonomías y clasificaciones del ámbito del movimiento corporal
- La enseñanza de la Educación Física y el Aerobic como un proceso sistemático
- Relación enseñanza-aprendizaje
- Interrelación entre los elementos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje
- Modelo básico de enseñanza sistemática
- El alumno y el grupo de clase
- Características diferenciales de los alumnos
- Algunas características
- Funciones del monitor de Aerobic
- Motivación
- Adaptación
- Seguimiento
- Estructura general de una sesión
- Calentamiento: Objetivos
- Características
- Tipos
- Parte principal
- Vuelta a la calma
- Evaluación de control.

**14. Denominación del módulo nº2:**

CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

**15. Objetivo del módulo:**

Al finalizar el módulo, el alumno deberá poseer un conocimiento de las cualidades físicas básicas, de cómo utilizarlas y adaptarlas a las necesidades de la sesión y del nivel de la clase.

**16. Duración del módulo:**

80 horas.

**17. Contenidos formativos del módulo**

A) Prácticas

- Realizar una sesión de resistencia
- Diseñar una sesión de velocidad
- Realizar una sesión de coordinación
- Realizar una sesión de agilidad
- Diseñar una sesión de fuerza
- Realizar una sesión de flexibilidad
- Realizar una sesión de elasticidad

B) Contenidos teóricos

- Concepto y definición de resistencia
  - R. aerobica
  - Teoría del entrenamiento cardiovascular
  - Efectos
  - Estilos
  - Frecuencia
  - Duración
- Concepto y definición de Velocidad
  - Tipos
  - Efectos generales
  - Objetivos
- Concepto y definición de coordinación
  - Tipos
  - Efectos generales
  - Objetivos
- Concepto y definición de Agilidad
  - Tipos
  - Efectos generales
  - Objetivos
- Concepto y definición de Fuerza
  - Tipos
  - Efectos Generales
  - Objetivos
- Concepto y definición de Flexibilidad
  - Tipos
  - Efectos Generales
  - Objetivos
- Concepto y definición de Elasticidad
  - Tipos
  - Efectos generales

- Objetivos
- Concepto y definición de Tonificación Muscular
- Tipos
- Efectos generales
- Objetivos
- Concepto y definición de Movilidad Articular
- Tipos
- Efectos Generales
- Objetivos
- Stretching
- Definición
- Objetivos
- Realización correcta
- Ejercicios básicos por grupos musculares
- Evaluación de control

**14. Denominación del módulo nº3:**

MEDICINA DEPORTIVA

**15. Objetivo del módulo:**

Al finalizar el módulo el alumno deberá tener un conocimiento global del cuerpo humano, conocimiento de los efectos del ejercicio físico en el organismo, la importancia de la buena ejecución de cada uno de los ejercicios, saber tomar la frecuencia cardíaca y su significado.

**16. Duración del módulo:**

55 horas.

**17. Contenidos formativos del módulo:**

A) Prácticas

- Reconocimiento de estructuras anatómicas del cuerpo humano más fundamentales:
  - Huesos
  - Músculos
- Toma de frecuencia cardíaca de una persona e identificar en que rango está
- Anacrónico
- Aarónico
- Reconocimiento de las estructuras anatómicas del corazón y su funcionamiento

B) Contenidos teóricos

- Aparato Locomotor
- Elementos
- Tejido óseo
- Huesos. Clasificación
- Articulaciones. Tipos y estructura
- Músculos. Clasificación y funciones
- Anatomía de la extremidad superior
- Escápula
- Hombro
- Codo
- Anatomía de la espalda y tórax
- Columna vertebral
- Músculos de la espalda
- Huesos del tórax y músculos
- Anatomía de la extremidad inferior
- Cadera
- Tobillo
- Rodilla
- Examen parcial
- Control cardio vascular
- Cadera
- Tobillo
- Rodilla
- Examen parcial
- Control cardio vascular
- Pulso. Significado, valores normales
- Cálculo de la frecuencia cardíaca máxima
- Rango aarónico
- Evolución de la frecuencia cardíaca durante una sesión de Aerobic
- Aumento de la Fe durante el calentamiento
- Efectos del calentamiento
- Sistemas de obtención de energía muscular
- Sistema Aarónico
- Sistema Anacrónico
- Combustión de las grasas
- Relación entre.
- Intensidad
- Pulsaciones

- Entreno Aarónico
- Anatomía del Corazón
- Cavidades
- Válvulas
- Paredes
- Sístole y diástole
- Mecanismos de contracción cardiaca
- Fisiología del sistema cardio vascular
- Circulación mayor y menor
- Frecuencia cardiaca
- Volumen sistólico
- Gasto cardiaco
- Presión arterial
- Anatomía del aparato respiratorio
- Vías respiratorias
- Captación de Oxígeno
- Fisiología de la respiración
- La inspiración y la espiración
- Efectos del entrenamiento de resistencia
- Evaluación de control

**14. Denominación del módulo nº4:**

PATOLOGÍAS EN AEROBIC

**15. Objetivo del módulo:**

El objetivo de este módulo es saber que lesiones se dan con más frecuencia en la práctica de este deporte, así como evitar lesiones por cada mala práctica del mismo.

**16. Duración del módulo:**

20 horas.

**17. Contenidos formativos del módulo:**

A) Prácticas

- Reconocimiento e identificación por medio de láminas:
  - Tendinitis
  - Periostitis
  - Agujetas
  - Roturas fibrilares

B) Contenidos teóricos

- Prevención de lesiones
- Absorción de impactos:
  
- Acción de la musculatura
- Importancia del calzado
  
- Ejercicios abdominales.:
  
- Precauciones
- Mecánica de la extensión de la cadera
  
- Estiramientos musculares:
  
- Condicionantes
  
- Lesión de los tendones. Tendinitis
  
- Causas
- Síntomas
- Prevención
  
- Lesiones oseas. Periostitis
  
- Causas
- Síntomas
- Prevenciones
  
- Lesiones musculares. Agujetas, Roturas fibrilares y calambres
  
- Causas
- Síntomas
- Prevenciones
  
- Evaluación de control

**14. Denominación del módulo nº5:**

DIETÉTICA FUNDAMENTAL LA ALIMENTACIÓN

**15. Objetivo del módulo:**

El objetivo de éste módulo será el conocimiento global de la composición de los alimentos, así como conocer el funcionamiento del analizador de la composición corporal.

**16. Duración del módulo:**

28 horas.

**17. Contenidos formativos del módulo:**

#### A) Prácticas

- Realización de tablas de los distintos alimentos, teniendo en cuenta:
  - Glúcidos
  - Grasas
  - Proteínas
  - Vitaminas
  - Etc.
- Análisis de la composición corporal, con el método "MALTRON"
- Conocer, mediante láminas las necesidades energéticas de los distintos deportes

#### B) Contenidos teóricos

- Componentes de las dietas
  - Proteínas
  - Grasas
  - Glúcidos
  - Vitaminas
  - Elementos minerales
- Peso ideal. Necesidades energéticas
- Composición Corporal:
  - Masa magra
  - Grasa
  - Agua
  - MALTRON
- Evaluación de control

#### 14. Denominación del módulo nº6:

NÚCLEOS DE LA SESIÓN DE AEROBIC. TRABAJO GENERALIZADO

#### 15. Objetivo del módulo:

Al terminar el módulo el alumno deberá ser capaz de dirigir correctamente una clase de Aerobic, tendrá conocimientos de los distintos estilos de este deporte, saber seleccionar la música adecuada y adaptarse a las necesidades del grupo.

#### 16. Duración del módulo:

82 horas.

#### 17. Contenidos formativos del módulo:

##### A) Prácticas

- Seleccionar la música adecuada y reconocer los tiempos
- Realización de los distintos pasos básicos de aerobio:
- Low-Impact
- High-Impact
- Combo
- Conocimiento de los ejercicios básicos de tonificación muscular
- Conocimiento y ejecución del stretching

## B) Contenidos teóricos

- Introducción
- Vestuario
- Calzado
- Corrección postural
- La música en aerobio:
- La fase musical
- Los tiempos y contratiempos
- Golpes por minuto
- La música
- La fase musical
- Los tiempos y contratiempos
- Golpes por minuto
- Ejercicio de conteo de tiempos
- Taller de clase
- Introducción a los pasos básicos de Aerobio
- Movimientos articulares
- Calentamiento de la extremidad superior
- Calentamiento del tronco
- Colocación. Pasos básicos de Low-Impact
- Ejercicio de cada uno de los pasos básicos
- Calentamiento global genérico
- 
- Coordinación extremidad superior y extremidad inferior
- Clase de Low-Impact
- Pasos básicos
- Estilos
- Frecuencia
- Duración
- Estructura del trabajo Cardio vascular
- Introducción al High-Impact

- Definición
- Efectos
- Estilos
- Frecuencia
- Duración
  
- Teoría del High-Impact
  
- Pasos básicos
  
- Teoría del Combo
  
- La música
  
- Combinaciones de movimientos
  
- Coreografías
  
- Bajada de pulsaciones, efectos y objetivos
- Introducción a la tonificación muscular
  
- Ejercicios Básicos
  
- Tonificación muscular extremidad superior:
  - Hombros
  - Espalda
  
- Tonificación muscular extremidad inferior:
  - Muslos
  - Piernas
  - Glúteos
  - Cadera
  
- Tonificación muscular abdominales:
  - Ejercicios correctos
  - Ejercicios incorrectos
  - Variación de intensidades
  
- Estiramientos musculares
  - Condiciones del estiramiento
  - Estiramiento extremidad superior-inferior (stretching)
  - Estiramiento tronco: Cintura
  
- Columna vertebral
- Vuelta a la calma
- Evaluación de control

**14. Denominación del módulo nº7:**

## INTEGRACIÓN DE EJERCICIOS Y NÚCLEOS

### 15. **Objetivo del módulo:**

Al terminar el módulo el alumno deberá ser capaz de dirigir correctamente una clase de Aerobic utilizando diferentes coreográficas adaptándose a las necesidades del grupo y motivándolos con transiciones adecuadas.

### 16. **Duración del módulo:**

70 horas.

### 17. **Contenidos formativos del módulo:**

#### A) Prácticas

- Realización de ejercicios de transición
- Evaluar las distintas coreografías
- Realización de clases entre alumnos, seleccionando coreografías diversas

#### B) Contenidos teóricos

- Reglas de las transiciones correctas
- Ejercicios de transiciones
- Encadenamientos de movimientos
- Coreografías. Equilibrio en coreografías
- Como organizar una sesión teniendo en cuenta:
  - Transiciones
  - Coreografías
  - Evaluación de Control

## CONDICIONES AMBIENTALES DEL PUESTO:

- Lugar de trabajo: Instalaciones deportivas cubiertas
- Instalaciones deportivas al aire libre
- Gimnasios
- Espacio disponible: Instalaciones deportivas
- Gimnasios
- Posición durante el trabajo: De pie con participación activa y en un lugar visible para todos los alumnos
- Tipo de iluminación: Natural
- Artificial
- Temperatura: Ambiental, la propia de la instalación
- Condiciones acústicas: Altavoces
- Equipo de música

## RIESGOS PROFESIONALES:

- Accidentalidad: Contusiones
- Heridas

- Esguinces
- Contracturas
- Fracturas
- Enfermedades: Estrés
- Enfermedades contagiosas
- Alergias

#### REQUISITOS FÍSICOS:

- Órganos de los sentidos: Agudeza visual
- Coordinación
- Sistemas y funciones: Aparato locomotor
- Sistema neuromuscular
- Resistencia
- Fuerza
- Velocidad
- Flexibilidad

#### CAPACIDADES APTITUDINALES:

- Capacidad de dirigir
- Sensatez
- Paciencia
- Limpieza
- Imaginación
- Resistencia Física
- Fuerza
- Coordinación

#### CARACTERÍSTICAS SOCIOLÓGICAS:

- Amabilidad Responsabilidad Decisión
- Adaptabilidad Organización Capacidad resolutiva
- Dialogo Integración Capacidad comunicativa
- Objetividad Psicología Aptitud crítica positiva

#### GRANDES ÁMBITOS OCUPACIONALES:

Instalaciones y complejos deportivos, gimnasios, etc.

#### PUESTO DE TRABAJO ESPECIFICO:

Profesor/a de Aerobic en centros deportivos

#### TRABAJADOR AUTÓNOMO:

Instalaciones deportivas, complejos y gimnasios

#### TRABAJO EN EQUIPO:

Trabajos coordinados con equipos médicos-deportivos

Trabajos coordinados con otros deportes

#### TRABAJO EN CADENA:

Áreas de trabajo en clubes deportivos