



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

CURSO DE AEROBIC: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

1ª ¿QUE ES EL EJERCICIO AERÓBICO?

- Definición de ejercicio aeróbico
- Introducción a la fisiología del ejercicio aeróbico
- Principio básico del acondicionamiento físico y en concreto del aerobio
- Objetivos y beneficios del ejercicio aeróbico
- Recomendaciones necesarias para la realización de aerobio

2ª COMO MONTAR UNA CLASE DE AEROBIC

- Estructura de la clase
- Duración y frecuencia del entrenamiento aeróbico
- Vocabulario usado en aerobio. Pasos básicos. Combinaciones
- Montajes de coreografías
- Desarrollo de la flexibilidad
- Desarrollo de la resistencia muscular y cardiovascular
- Técnicas para la correcta práctica del aerobio
- Diferentes estilos de aerobio: Low-Impact, High-impact, Hi-Lo (combo), Cardio, Funk, Street, Brasil, Afro, Aerobio de competición y exhibición

3ª FISIOLÓGÍA DEL DEPORTE

- La energía. Su metabolismo
- Fuentes de energía
- Energía aeróbica y energía anaeróbica
- El ATP como combustible muscular. El sistema ATP-CP
- El sistema del ácido láctico
- El ejercicio físico y el sistema cardiovascular
- Fisiología del sistema cardiovascular
- Ritmo cardíaco ideal según edad y tanto por ciento de actividad, su importancia. Control del pulso
- Consideraciones de riesgo metabólico y cardiovascular a tener en cuenta: diabetes, hipoglucemia, intolerancia al ejercicio físico

4ª: ANATOMÍA

- Composición orgánica del cuerpo humano.
- Diferentes técnicas para medir la composición corporal
- Cálculo del porcentaje de grasa corporal
- Índice de masa corporal
- El peso ideal. Cálculo del peso ideal

- El tejido óseo, su composición
- El sistema osteo-articular del esqueleto humano

- El tejido muscular, su organización histológica
- Fisiología de la contracción muscular
- Distribución de los principales grupos musculares



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

CURSO DE AEROBIC: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

5ª CONSIDERACIONES MÉDICAS

Lesiones más frecuentes en la práctica del aerobio
Prevención de lesiones
Posibles emergencias en una clase de aerobio
Reanimación Cardio-Pulmonar básica
Pruebas para valorar la condición física de los alumnos
Screening y orientación de la actividad de los alumnos

6ª PSICOLOGÍA

Psicología aplicada al deporte
Importancia de la imagen del instructor/a de aerobio
Motivación de los alumnos en la clase
Importancia del trato personal con los alumnos

7ª NUTRICIÓN

- **Introducción a la nutrición**
Las proteínas
Los hidratos de carbono
Los lípidos
El agua
Las vitaminas
Los minerales y los oligoelementos
- **Necesidades de nutrientes**
Nutrición para el entrenamiento, resistencia y definición muscular

8º INTRODUCCIÓN AL STEP

Objetivos del entrenamiento con Step
Consideraciones biomecánicas y fisiológicas del entrenamiento con Step
La técnica del Step. Postura del cuerpo, rodillas y pies.
Vocabulario usado en Step. Pasos básicos. Variaciones. Montaje de coreografías en Step.
Estructura de una clase de Step
Duración y frecuencia del entrenamiento con Step
Control del pulso según la intensidad
Variantes del Step: Power-Step, Funk-Step,...

9º ENTRENAMIENTOS DE TONIFICACIÓN MUSCULAR Y FITNESS

Dyna-Band
Pesas
Trabajo con máquinas

10º LA IMPORTANCIA DE LA MÚSICA

Cuenta de los tiempos musicales. La frase musical
Ritmo y Coordinación movimiento-música

11º ORIENTACIÓN A LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

Realización de un curriculum profesional