



Fitness Musical: Ejercicios para Adelgazar con Música

Modalidad:

e-learning con una duración 56 horas

Objetivos:

- Conocer las funciones básicas de un Instructor de Fitness Musical.
- Relacionar los fundamentos de los distintos sistemas de entrenamiento de mejora de las capacidades condicionales con la elaboración de los programas de Fitness colectivo con soporte musical.
- Elaborar la programación específica de una sala de Fitness colectivo con soporte musical.

Contenidos:

MÓDULO 1. EJERCICIOS PARA ADELGAZAR CON MÚSICA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

Introducción a la fisioterapia
Fundamentos anatómicos del movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

El ejercicio físico
Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA APLICADOS AL





OCIO Y A LAS ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

Desarrollo evolutivo:

Sociología del ocio, y la actividad físico deportiva:

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICA Y ALINEACIÓN SEGMENTARIA EN EL FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL.

Apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas.

Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos: Pautas para detectarlos.

Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios.

Contraindicaciones.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ESTRUCTURA RÍTMICA EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL.

Acentos o beats débiles y fuertes.

Frases y series musicales.

Adaptaciones del ritmo natural.

Lagunas rítmicas.

Velocidad ejecución . frecuencia (bits/minuto):

