

La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



# 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



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



## 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):