

CARACTERÍSTICAS:

Diploma en Dirección de Ejercicio Físico en Clases Colectivas.

En la actualidad es muy frecuente la oferta de ejercicio físico realizado en clases colectivas. Este diploma tiene como objetivo formar a profesionales que deseen dirigir clases colectivas de acondicionamiento físico. Para ello, este curso analizará las bases anatómo-fisiológicas que pueden condicionar el ejercicio físico, los pasos básicos de los primeros auxilios, las claves para la sistematización del acondicionamiento físico o la aplicación de la música como recurso caracterizador de dicha práctica física. A su vez, durante la realización de este diploma el alumno podrá descubrir los recursos metodológicos adecuados para el desarrollo de sesiones de aeróbic, step, tonificación coreografiada, ciclo indoor, aquagym y aquaerobic, entre otras actividades. Además se realizarán prácticas tutorizadas en empresas líderes del sector.

Dirigido a:

- Licenciados y diplomados en áreas de interés afín a la Educación Física y Deportiva.
- Profesionales de áreas de interés afín a la Educación Física y Deportiva.
- Estudiantes de 5º o que sólo les resten 30 créditos para terminar titulaciones o grados de interés afín a la Educación Física y Deportiva.

Duración: Octubre de 2010 a junio de 2011.

Horario: Sábados de 10h a 14h y de 16h a 20h.

Horas presenciales: 214.

Precio: 1500 Euros.



Il·lustre Col·legi Oficial de Llicenciats
en Educació Física i en Ciències de
l'Activitat Física i de l'Esport de la
Comunitat Valenciana



Información y solicitudes:

DIRECCIÓN:

Dr. Juan Carlos Colado Sánchez

juan.colado@uv.es

Dr. Víctor Tella Muñoz

Fundación Universidad-Empresa (ADEIT)

Plaza Virgen de la Paz, 3. 46001 VALENCIA

Teléfono: 963262600

E-mail: información@adeit.uv.es

PLAZAS LIMITADAS

Créditos ECTS adaptados al sistema europeo de educación superior



VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

CURS DE POSTGRAU I D'ESPECIALITZACIÓ
PROFESIONAL UNIVERSITARIA

Diploma de postgrado universitario en dirección de ejercicio físico en clases colectivas

Curso 2010-2011



Departamento de Educación Física y Deportiva



www.adeit.uv.es/postgrado

JUSTIFICACIÓN:

Son numerosos los organismos públicos y privados que recomiendan el aumento de la actividad física cotidiana como un recurso con el que alcanzar y/o mantener un adecuado nivel de bienestar holístico, con independencia de los diferentes objetivos personales que puedan llevar a su práctica y de los diferentes momentos evolutivos en los que se pueda aplicar. Dicho aumento puede conseguirse de manera simple o combinada incorporándolo en las actividades de la vida diaria y/o bien sistematizándolo e incluyéndolo en un programa de acondicionamiento físico dirigido en centros especializados.

En este sentido ha proliferado la oferta de ejercicio físico realizado en clases colectivas. Sin embargo la formación de nuestros profesionales aún está por detrás de la propia aparición en sí de estos escenarios de trabajo y propuestas demandadas.

Esta situación contradictoria provoca la necesidad tanto de ampliar la formación especializada de los técnicos en actividad física pero con una baja formación específica como de capacitar con las competencias instrumentales básicas a aquellas personas que desean acercarse a esta posible opción laboral. Evidentemente estos últimos aún deberán estar bajo la supervisión de otros profesionales más cualificados y seguir formándose en contenidos genéricos del área de Educación Física, pero sin embargo podrán aspirar a un mundo laboral novedoso en un momento social relativamente complicado en otros ámbitos profesionales.

OBJETIVOS:

Entender las bases anatómo-fisiológicas que pueden condicionar el ejercicio físico habitual que se desarrolla en el ámbito de la mejora de la calidad de vida.

Conocer y saber aplicar los pasos básicos de los primeros auxilios con los que poder responder a aquellas contingencias que surjan durante el desarrollo de ejercicio físico orientado a la mejora de la calidad de vida.

Entender los conceptos básicos para la promoción de un ejercicio físico saludable.

Conocer y saber aplicar las técnicas más adecuadas con las que favorecer el clima comunicativo más adecuado con los ejercitantes/clientes.

Conocer la fundamentación para la sistematización del acondicionamiento físico.

Identificar y proponer alternativas al respecto de aquellas acciones articulares que podrían resultar en potencialmente peligrosas al realizar sistemáticamente ejercicio físico.

Conocer y saber aplicar el empleo de la música como recurso caracterizador de la práctica física.

Conocer la idiosincrasia del acondicionamiento físico en el medio acuático para la mejora de la calidad de vida.

Conocer y saber aplicar los recursos metodológicos adecuados para el desarrollo de sesiones de aquagym y aquaerobic.

Conocer y saber aplicar los recursos metodológicos adecuados para el desarrollo de sesiones de aerobic y step coreografiado.

Conocer y saber aplicar los recursos metodológicos adecuados para el desarrollo de sesiones de tonificación coreografiada colectiva y ciclo indoor.

Entender y saber aplicar los recursos comunicativos adecuados para favorecer un proceso de instrucción eficiente.

PROGRAMA:

Núcleo temático 1. Bases anatómo-fisiológicas para la mejora de la condición física. (1.2 ECTS, 30 horas)

Núcleo temático 2. Los primeros auxilios aplicados durante las prácticas de ejercicio físico. (0.4 ECTS, 10 horas)

Núcleo temático 3. Los primeros auxilios aplicados en las actividades de acondicionamiento físico en el medio acuático. (0.4 ECTS, 10 horas)

Núcleo temático 4. Sistemas de entrenamiento para el acondicionamiento físico. (0.8 ECTS, 20 horas)

Núcleo temático 5. Acciones articulares desaconsejadas y ejercicio físico. (0.8 ECTS, 20 horas)

Núcleo temático 6. Historia y contextualización de las clases colectivas coreografiadas. (0.4 ECTS, 10 horas)

Núcleo temático 7. La base musical para las sesiones de acondicionamiento físico. (0.8 ECTS, 20 horas)

Núcleo temático 8. Fundamentos metodológicos para el desarrollo de sesiones colectivas coreografiadas: aerobic. (2.2 ECTS, 55 horas)

Núcleo temático 9. Fundamentos metodológicos para el desarrollo de sesiones colectivas coreografiadas: step. (2.2 ECTS, 55 horas)

Núcleo temático 10. Características del acondicionamiento físico saludable en el medio acuático. (0.8 ECTS, 20 horas)

Núcleo temático 11. Fundamentos para el desarrollo de sesiones de Aquagym. (3.3 ECTS, 82.5 horas)

Núcleo temático 12. Fundamentos para el desarrollo de sesiones de Aquaerobic. (2.7 ECTS, 67.5 horas)

Núcleo temático 13. Fundamentos metodológicos para el desarrollo de sesiones colectivas con equipamiento I: tonificación y flexibilidad. (2.5 ECTS, 62.5 horas)

Núcleo temático 14. Fundamentos metodológicos para el desarrollo de sesiones colectivas con equipamiento II: ciclismo indoor (2.5 ECTS, 62.5)

Núcleo temático 15. Habilidades sociales en la transmisión de información. (0.4 ECTS, 10 horas)