

## CARACTERÍSTICAS:

### Certificado en Ejercicio Físico en Clases Colectivas Coreografiadas.

En la actualidad es muy frecuente la oferta de ejercicio físico realizado en clases colectivas. Este certificado tiene como objetivo formar a profesionales que deseen dirigir actividades en clases colectivas coreografiadas. Para ello, este diploma analizará las bases anatomo-fisiológicas que pueden condicionar el ejercicio físico, los pasos básicos de los primeros auxilios, se conocerán las claves para la sistematización del acondicionamiento físico o saber aplicar el empleo de la música como recurso caracterizador de la práctica física. A su vez, durante la realización de este certificado el alumno podrá descubrir los recursos metodológicos adecuados para el desarrollo de sesiones de aeróbic y step coreografiadas, entre otras actividades, y tendrá la oportunidad de realizar 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 mayo de 2011.

**Horas presenciales:** 76.

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

**Precio:** 600 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](mailto:juan.colado@uv.es)

Fundación Universidad-Empresa (ADEIT)  
Plaza Virgen de la Paz, 3. 46001 VALENCIA  
Teléfono: 963262600  
E-mail: [información@adeit.uv.es](mailto:información@adeit.uv.es)  
[www.adeit.uv.es/postgrado](http://www.adeit.uv.es/postgrado)

PLAZAS LIMITADAS

**Créditos ECTS adaptados al sistema europeo de educación superior**

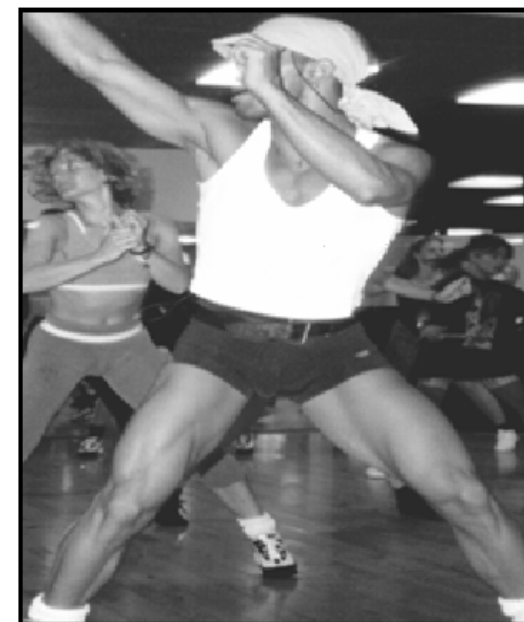


VNIVERSITAT  
DE VALÈNCIA

CURS DE POSTGRAU I D'ESPECIALITZACIÓ  
PROFESIONAL UNIVERSITARIA

## Certificado de asistencia y aprovechamiento en ejercicio físico en clases colectivas coreografiadas

Curso 2010-2011



Departamento de Educación Física y Deportiva



ADEIT FUNDACIÓ  
UNIVERSITAT EMPRESA  
VNIVERSITAT DE VALÈNCIA

## JUSTIFICACIÓN:

El aumento de la actividad física cotidiana como un recurso con el que alcanzar y/o mantener un adecuado nivel de bienestar holístico es ampliamente recomendado. 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 anatomo-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.**
- **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 y saber aplicar los recursos metodológicos adecuados para el desarrollo de sesiones de aerobic y step coreografiado.**

## PROGRAMA:

**Núcleo temático 1. Los primeros auxilios aplicados durante las prácticas de ejercicio físico.** (0.4 ECTS, 10 horas)

**Asignatura 1.** Evaluación inicial y reanimación cardiopulmonar básica.

**Núcleo temático 2. Sistemas de entrenamiento para el acondicionamiento físico.** (0.8 ECTS, 20 horas)

**Asignatura 2:** Sistematización del entrenamiento.

**Asignatura 3:** Criterios metodológicos para desarrollar las cualidades físicas.

**Asignatura 4:** Adaptación del entrenamiento según momentos evolutivos.

**Núcleo temático 3. Acciones articulares desaconsejadas y ejercicio físico.** (0.8 ECTS, 20 horas)

**Asignatura 5.** Acciones articulares desaconsejadas y ejercicio físico.

**Núcleo temático 4. La base musical para las sesiones de acondicionamiento físico.** (0.8 ECTS, 20 horas)

**Asignatura 6.** La estructura de la música y su aplicación al ejercicio físico.

**Núcleo temático 5. Historia y contextualización de las clases colectivas coreografiadas.** (0.4 ECTS, 10 horas)

**Asignatura 7:** Historia de las clases colectivas coreografiadas.

**Núcleo temático 6. Fundamentos metodológicos para el desarrollo de sesiones colectivas coreografiadas: aerobic.** (2.2 ECTS, 55 horas)

**Asignatura 8:** Pasos básicos de las clases de aerobic.

**Asignatura 9:** Características de las fases de las clases de aerobic.

**Asignatura 10:** Métodos de construcción coreográfica básica y avanzada en el aerobic.

**Núcleo temático 7. Fundamentos metodológicos para el desarrollo de sesiones colectivas coreografiadas: step.** (2.2 ECTS, 55 horas)

**Asignatura 11:** Pasos básicos de las clases con step.

**Asignatura 12:** Características de las fases de las clases con step.

**Asignatura 13:** Métodos de construcción coreográfica en las clases con step.