

## CURSOS DE FITNESS



FEDA ZARAGOZA  
C/ del conde de la viñaza nº 34  
50017 - Zaragoza

976 314 797  
zaragoza@feda.net

## Aerobic, Step en AADD

**Denominación:** Aerobic y step

**Duración:** 60 horas de formación teórico-práctica supervisada (2 créditos ECTS)

**Ubicación:** Bloque específico: Acondicionamiento físico en grupo con soporte musical

### REQUISITOS PREVIOS

Para cursar esta materia el alumno debe:

Conocer y comprender la morfofisiología y biomecánica humana (módulo 1 del bloque común: Fundamentos de Biológicos y Mecánicos de la Motricidad Humana).

### COMPETENCIAS GENERALES:

Dirigir e instruir sesiones de aerobic/step y sus variantes a un nivel básico para la mejora de la condición física.

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Conocer y aplicar las bases teóricas básicas del ejercicio aeróbico.

Ejecutar los pasos básicos del aerobic y el step según diferentes estilos con dominio técnico y una correcta alineación corporal.

Utilizar los pasos básicos del aerobic y step como elementos estructurales para la elaboración de composiciones coreográficas.

Interpretar y ejecutar composiciones coreográficas con ritmo, expresividad y fluidez. Identificar la estructura de la música de aerobic/step así como de modalidades afines.

Seleccionar y utilizar el tipo y estilo de soporte musical más apropiado para cada sesión y/o secuencia coreográfica.

Diseñar y ejecutar coreografías a partir de la combinación de pasos básicos de aerobic/step y variantes.

Diseñar y desarrollar sesiones de aerobic/step correctamente estructuradas así como adaptadas al nivel de los usuarios.

Dirigir e instruir las actividades de aerobic/step empleando la metodología de enseñanza más adecuada en cada caso.

Supervisar la intensidad, la técnica y la seguridad de los practicantes en cada una de las sesiones. Conocer y ejecutar correctamente la técnica básica de los estiramientos fundamentales.



## CURSOS DE FITNESS



FEDA ZARAGOZA  
C/ del conde de la viñaza nº 34  
50017 - Zaragoza

976 314 797  
zaragoza@feda.net

## Aerobic, Step en AADD

La Federación Española de Aerobic y Fitness (F.E.D.A) es una organización privada de carácter nacional, constituida al amparo de la Ley Orgánica 1/2002, de 22 de marzo, reguladora del derecho de asociación.

FEDA fue inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones con el número F/1.351 y reconocida legalmente por el Ministerio del Interior con fecha 5 de febrero de 1992.

Formación avalada por la Federación Española de Aerobic y Fitness, adaptada al INCUAL



INSTITUTO  
NACIONAL DE  
LAS CUALIFICACIONES



Conocer y desarrollar las técnicas básicas de relajación.

Proporcionar dentro de las clases un ambiente divertido y motivador a la vez que seguro.

Promover los beneficios de la práctica regular de ejercicio aeróbico junto con un estilo de vida saludable.

Conocer, identificar y desarrollar diversas modalidades fundamentales de actividades colectivas de ejercicio aeróbico coreografiado.

### **\_BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS:**

Orígenes y evolución del aeróbic.

El entrenamiento aeróbico en aeróbic/step. Beneficios de la práctica del aeróbic y step.

Contraindicaciones.

Ejercicios potencialmente peligrosos.

La música como herramienta de trabajo: estructura, velocidad, aplicaciones. Material básico y complementario para la práctica del aeróbic y step.

El técnico-instructor.

Principios básicos de la clase.

Pasos básicos. Técnica y alineación corporal adecuada. Errores más frecuentes. Estructura de la clase.

Construcción coreográfica básica: Direcciones, planos de trabajo y figuras en el espacio.

Metodología básica de la enseñanza: método de la suma, piramidal invertido, método de las progresiones, modificación numérica.

La flexibilidad.



## CURSOS DE FITNESS



FEDA ZARAGOZA  
C/ del conde de la viñaza nº 34  
50017 - Zaragoza

976 314 797  
zaragoza@feda.net

## Aerobic, Step en AADD

**Convocatoria: A1- - Zaragoza**

**Curso de invierno Fines de Semana.**

**Fecha inicio:** 3-4, 10-11, 17-18 24-25 Noviembre. 1-2 Diciembre.

**Horarios:** Fines de semana.

Sábado- 10:00-14:00 y 15:00-19:00

Domingo- 10:00-14:00

**Lugar:** Zaragoza. Stadium Venecia

### ¿Cómo formalizar la inscripción y pagar?:

En nuestras oficinas de Zaragoza o mediante transferencia bancaria

Inscribiéndote **antes** del 23 Octubre: 750 €

Inscribiéndote **después** del 23 Octubre: 800 €

### **\_TIPO DE ENSEÑANZA:**

Teórico-práctica

### **\_PERSONAL DOCENTE:**

Técnicos superiores FEDA del área específica.

Licenciado en CC. de la Actividad Física y el deporte con formación académica específica en este campo. Experiencia profesional de un mínimo de tres años en las competencias relacionadas específicas. Competencia pedagógica.

### **\_INSTALACIONES Y RECURSOS MATERIALES:**

Aula taller de actividades físico-deportivas con espejos.

### **\_SISTEMAS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN:**

Evaluación mediante prueba teórica y práctica, cada una de ellas con un 50% de la calificación. Para obtener el certificado ambas pruebas deben estar superadas.

Diferentes modalidades de sesiones. Últimas tendencias. Aerobic/step y poblaciones especiales, consideraciones básicas.

### **\_RECOMENDAMOS:**

Práctica en la enseñanza: 50 horas (obligatorias si se trata del contacto inicial)

Las unidades formativas complementarios de:

- Tonificación dirigida de base
- Técnicas básicas de RCP