

Cursos de Fitness



TONIFICACIÓN DIRIGIDA

Denominación: TONIFICACIÓN DIRIGIDA

GAP. Body Tono.

Duración: 25 horas (1ECTS)

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

REQUISITOS PREVIOS

Conocer y comprender la morfofisiología y biomecánica humana (bloque I, módulo I: Fundamentos Biológicos y Mecánicos de la Motricidad Humana)

_COMPETENCIAS GENERALES:

Diseñar y dirigir un programa de entrenamiento muscular para clases colectivas para la mejora de la condición física.

_COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Conocer y aplicar las bases teóricas básicas para el desarrollo de la fuerza.

Ejecutar con dominio técnico y una correcta alineación corporal los ejercicios básicos para el trabajo de fortalecimiento de los principales grupos musculares.

Ejecutar con dominio técnico y una correcta alineación corporal los ejercicios fundamentales para el estiramiento de los principales grupos musculares.

Utilizar los diferentes ejercicios de tonificación muscular como elementos estructurales para la elaboración de composiciones coreográficas.

Emplear entre ejercicios transiciones adecuadas y fluidas.

Identificar la estructura de la música y utilizarla como medio para el desarrollo de las clases. Adecuar la técnica de ejercicios a la música.

Seleccionar y utilizar el tipo y estilo de soporte musical más apropiado para cada sesión.

Diseñar y desarrollar sesiones de tonificación correctamente estructuradas así como adaptadas al nivel de los usuarios, de suelo GAP y con barra de Body Fitness. (barra con discos de vinilo)

Supervisar la intensidad, la técnica y la seguridad de los practicantes en cada una de las sesiones. Proporcionar dentro de las clases un ambiente divertido y motivador a la vez que seguro.

Promover los beneficios de la práctica regular de ejercicio junto con un estilo de vida saludable. Conocer, identificar y desarrollar diversas modalidades fundamentales de tonificación dirigida.



Cursos de Fitness



TONIFICACIÓN DIRIGIDA



INSTITUTO
NACIONAL DE
LAS CUALIFICACIONES



Formación avalada por la Federación Española de Aeróbic y Fitness, constituida según L01/2002 de 22 de Marzo. Adaptada al INCUAL

BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS:



Fundamentos. Terminología.

Bases teórico-prácticas del entrenamiento de la fuerza. Beneficios del trabajo de fuerza. Recomendaciones oficiales.

Ejercicios básicos de fortalecimiento y estiramiento de los principales grupos musculares con y sin implementos:

Músculos de los miembros inferiores: implicados en el movimiento de la articulación del tobillo, rodilla y cadera.

Músculos de los miembros superiores: implicados en el movimiento de la articulación del hombro, codo y muñeca.

Músculos de la zona centro: flexores y extensores de tronco

Transiciones entre ejercicios.

La música como herramienta de trabajo.

El material.

Estructura de la sesión.

Modalidades: Circuitos, intervalos, GAP, Body Fitness, Body Tono.



Cursos de Fitness



TONIFICACIÓN DIRIGIDA

Convocatoria: N1-Z - Zaragoza

Curso de invierno Fines de Semana.

Fecha inicio: 17-18 y 24-25 Febrero

Horarios:

Viernes-17:00-21:00

Sábado-9:00-13:00 y 16:00-20:00

Lugar: Universidad de Zaragoza SAD

¿Cómo formalizar la inscripción y pagar?:

Precio: Inscripciones antes del 11 de febrero 250 €
Inscripciones pasado el 11 de febrero 300 €

_TIPO DE ENSEÑANZA:

Teórico-práctica

_PERSONAL DOCENTE:

Técnicos superiores FEDA en Acondicionamiento físico en GSM

Técnicos superiores FEDA en acondicionamiento físico en SEP con dominio de la música.

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 espacio suficiente.

_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.

_RECOMENDAMOS:

Práctica en la enseñanza: mínimo 50 horas

Las unidades y/ o módulos formativos complementarios de:

Técnicas básicas de CPR y primeros auxilios Tonificación dirigida avanzada
Bases del Entrenamiento (bloque I, módulo II, Unidad formativa 4) Aeróbic y step

Cursos de Fitness



FORMACIÓN FEDA



INSTITUTO
NACIONAL DE
LAS CUALIFICACIONES



Formación avalada por la Federación Española de Aeróbic y Fitness, constituida según L01/2002 de 22 de Marzo.
Adaptada al INCUAL



_ FEDA Zaragoza 2011

FEDA Zaragoza ofrece para la temporada 2011 una amplia variedad de cursos adaptados a las exigencias del INCUAL, reciclajes, seminarios y sistemas precoreografiados de enseñanza, al alcance de cualquier profesional.

Todos nuestros cursos se imparten en el Stadium Venecia y la universidad de Zaragoza. La instalación cuenta con bar, restaurante, piscinas, aulas y todo lo necesario para que te encuentres cómodo en tu formación con nosotros. Situado en la Z30 es perfecto si vienes desde fuera de Zaragoza ya que evita la entrada a la ciudad. Además, está bien comunicado con el centro.- líneas 33 y 34 de Bus-.

Para inscribirte en un curso debes rellenar la pertinente solicitud en nuestras oficinas.

El horario de atención al cliente es de 10 a 13 horas Martes, Miércoles y Jueves.
C/ del Conde de la Viñaza nº 34 LCI 50017 - Zaragoza. Zona comercial de Calle Delicias. Disponemos de Vado y garaje para poder aparcar.

Distancias a Zaragoza:

Teruel: 1 hora y 30 min. Logroño: 1h 45. min. Pamplona: 1h 46 min.
Madrid/Barcelona: 1h 35 min (AVE)

Para los inscritos de fuera Zaragoza y en provincias limítrofes donde no haya delegación FEDA, formando un grupo de 4 inscritos, FEDA Zaragoza os regala la gasolina, preguntanos por ésta y otras promociones.

Puedes consultar tus dudas por e-mail: zaragoza@feda.net o agregar la dirección fedazaragoza@yahoo.es a tu messenger.

Nuestro teléfono **976 314 797** dispone de contestador interactivo. Deja el mensaje con tu número de teléfono y nosotros te devolveremos la llamada.

