



Formación  
Permanente del  
Profesorado .es

# PROGRAMA FORMATIVO

***Monitor de Aerobic y Step + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)***



## Monitor de Aerobic y Step + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

**Duración:** 425 horas

**Precio:** 360 € \*

**Modalidad:** Online

\* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



UNIVERSIDAD  
NEBRIJA

Centro de Formación Euroinnova Business School en colaboración con Universidad Antonio de Nebrija

### SUMA HASTA 2 PUNTOS Y MEJORA TU NOTA FINAL EN EL BAREMO

Cursos que puntúan como méritos en el Baremo de las Oposiciones para el Cuerpo de Maestros, Profesores de Secundaria, FP y EOI



1 Curso de  
110 horas



0,5 puntos  
para el baremo



2 Puntos en  
el baremo



0,60 puntos en  
la nota final

Consulta la Convocatoria de tu Comunidad Autónoma

\* Únicamente puntúan en las oposiciones docentes las titulaciones universitarias

Puntúa con tu curso como méritos en el Baremo de las Oposiciones para el Cuerpo de Maestros, Profesores de Secundaria, FP y EOI. Realizándolo podrás sumar hasta 2 puntos sobre el total de 10 en la fase de Concurso. La nota final depende, de un 60% de la nota obtenida en el examen y un 40% de la fase concurso. Con la realización de este curso puedes llegar a añadir 0,60 puntos a la nota global del concurso-oposición.

## Descripción

Si te apasiona la actividad física, el fitness y el deporte en general, ahora puedes convertirlo en tu medio de vida. Con el Curso de Monitor de Aeróbic y Step, conocerás todos los beneficios de estas actividades y cómo dar las clases adaptándolas a diferentes niveles. Además, no es necesario tener conocimientos previos, ya que en este programa estudiarás todo lo necesario para ser monitor competitivo de Aeróbic y Step. No lo pienses más y convierte tu trabajo en una rutina saludable y divertida.

## A quién va dirigido

Lo mejor del Curso de Monitor de Aeróbic y Step es que te proporcionará conocimientos sobre salud, bienestar y actividad física que podrás aplicar tanto a tus clases como a ti mismo. Es una formación diseñada para que todo el que esté interesado en trabajar como profesional del fitness pueda hacerlo a través de una formación especializada, en este caso, en Aeróbic y Step, dos de las modalidades más demandadas por centros deportivos.

## Salidas laborales

Con esta doble titulación como formador de formadores y monitor de Aeróbic y Step tendrás muchas más oportunidades de encontrar tu lugar en el nicho de las empresas deportivas.

Podrás trabajar como instructor de clases de Aeróbic en gimnasios, asociaciones, centros de entrenamiento personal y optar a puestos relacionados con las actividades dirigidas.

## Objetivos

Algunos de los objetivos que se proponen en el Curso de Monitor de Aeróbic y Step son:

Obtener conocimientos específicos sobre el acondicionamiento físico.

Entender la evolución de los ejercicios y adaptarlos a cada nivel.

Dominar las técnicas para que tus alumnos consigan sus objetivos sin lesionarse y de manera progresiva.

Conocer las partes del cuerpo humano implicadas en el movimiento.

Adquirir las nociones básicas sobre nutrición y estilo de vida saludable.

## Para que te prepara

Con el Curso de Monitor de Aeróbic y Step, sabrás cuáles son los ejercicios más importantes que componen una coreografía de esta tipología, los objetivos que se persiguen con ellas, los diferentes niveles de dificultad, técnicas de preparación y, lo más importante, las estrategias de motivación que mejor funcionan para que tus sesiones sean las favoritas de los socios del gimnasio. Además, con esta doble titulación, también estarás habilitado para formar a futuros monitores.

## Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Monitor de Aerobic y Step expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y CLADEA (Consejo Latinoamericano de Escuelas de Administración) - Titulación Universitaria de Formador de Formadores por la UNIVERSIDAD ANTONIO DE NEBRIFA con 5 Créditos Universitarios ECTS. Curso puntuable como méritos para oposiciones de acceso a la función pública docente en todas las CC. AA., según R.D. 276/2007 de 23 de febrero (BOE 2/3/2007). Éste se lleva a cabo dentro del plan de formación permanente del profesorado de la Universidad Antonio de Nebrija

Esta titulación la expide la prestigiosa Universidad Antonio de Nebrija, con ella se obtendrán 5 créditos ECTS(European Credit Transfer System).



## Forma de pago

### Tarjeta de Crédito / PayPal

Eligiendo esta opción de pago, podrá abonar el importe correspondiente, cómodamente en este mismo instante, a través de nuestra pasarela de pago segura concertada con Paypal

### Transferencia Bancaria

Eligiendo esta opción de pago, deberá abonar el importe correspondiente mediante una transferencia bancaria.

No será aceptado el ingreso de cheques o similares en ninguna de nuestras cuentas bancarias.

### **Contrareembolso**

Podrá pagar sus compras directamente al transportista cuando reciba el pedido en su casa. Eligiendo esta opción de pago, recibirá mediante mensajería postal, en la dirección facilitada en el formulario, el material del curso, abonando el importe correspondiente a la recepción.

## **Metodología**

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

## **Materiales didácticos**

- Manual teórico 'Monitor de Aeróbic y Step'
- Manual teórico 'Formador de Formadores'



## Profesorado y servicio de tutorías

"RedEduca" está formado por un equipo multidisciplinar de profesionales especialistas en incorporar las Nuevas Tecnologías al ámbito educativo.

Nuestro principal objetivo es conseguir una formación didáctico-pedagógica innovadora y de calidad. Por ello, ponemos al alcance de nuestro alumnado una serie de herramientas y recursos que les permitirán potenciar su aprendizaje a lo largo del curso.

Además, a lo largo del curso, nuestro alumnado cuenta con un equipo de tutores expertos en las distintas especialidades ofertadas, con una amplia experiencia en el mundo de la enseñanza que resolverán todas tus dudas y consultas y con un equipo de soporte técnico que le ayudarán con cualquier problema de la plataforma.



## Bolsa de empleo y Prácticas

El alumnado tendrá posibilidad de incluir su currículum en nuestra Bolsa de Empleo y Prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por empresas y organismos públicos colaboradores en territorio nacional y abrir su abanico de posibilidades en el mundo laboral.

## Plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido:

- **Master a distancia y online:** El plazo de finalización será de 12 meses a contar desde la fecha de recepción de las materiales del curso.
- **Curso a distancia y online:** El plazo de finalización será de 6 meses a contar desde la fecha de recepción de los materiales del curso.

En ambos casos, si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses.

## Red Social Educativa

La Red Social Educativa es un lugar de encuentro para docentes y opositores donde poder compartir conocimiento. Aquí encontrarás todas las novedades del mundo de la educación que puedan ser de tu interés, así como noticias relacionadas con oposiciones. Es un espacio abierto donde podrás escribir y participar en todas las noticias y foros.

Te invitamos a registrarte y a comenzar a participar en esta red de profesionales de la educación.

Visítanos en: [www.redsocial.rededuca.net](http://www.redsocial.rededuca.net)





## Campus Virtual

Es el aula virtual donde encontrarás todos los contenidos de los cursos, cuidadosamente revisados y actualizados por nuestro equipo de profesores y especialistas.

El campus virtual se convierte en el principal escenario de aprendizaje y es aquí donde el alumnado podrá acceder a los contenidos del curso con tan sólo un clic.

Este nuevo sistema de aprendizaje online puede facilitar el trabajo del alumnado y del equipo docente en varios sentidos:

La presentación online de la acción formativa hace posible incluir contenidos en muy diversos formatos: texto, imagen, vídeo, audio, etc.

Asimismo, el alumnado puede descargarse en pdf el temario de su curso conforme vaya avanzando en los contenidos para que pueda tenerlos guardados.

Además, el campus virtual permite establecer contacto directo con el tutor o tutora a través del sistema de comunicación por correo electrónico que también permitirá intercambiar archivos entre las partes.

El entorno virtual simplifica y agiliza la evaluación y seguimiento del alumnado, tanto para el propio alumno o alumna como para el equipo docente. Por un lado, el alumnado podrá observar su avance a lo largo del itinerario formativo y recibirá retroalimentación inmediata sobre sus resultados en las pruebas de evaluación. En segundo lugar, el equipo docente verá simplificado su trabajo, puesto que todos los datos acerca de la actividad del alumnado en la plataforma, así como los resultados de las pruebas quedan registrados de manera automática, evitando así la labor de corrección manual y permitiendo al profesor o profesora tener una visión del progreso de sus alumnos/as con tan sólo un clic.

Puede acceder como invitado a nuestro Campus Virtual a través del siguiente enlace:

<https://campusrededuca.euroinnova.edu.es>

# Programa formativo

## PARTE 1. MONITOR DE AERÓBIC Y STEP

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO HUMANO

- - El aparato locomotor
- - Los huesos
- - Los músculos
- - Las articulaciones

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. REACCIÓN Y CAMBIOS EN EL CUERPO ANTE EL EJERCICIO

- - Introducción
- - Utilización de sustratos metabólicos durante el ejercicio físico
- - Hidratos de carbono
- - Lípidos
- - Proteínas
- - Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA

- - Introducción: la nutrición deportiva
- - Los alimentos: clasificación y características
- - Los nutrientes
- - Las dietas en las personas que realizan actividad física

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL AERÓBIC Y EL STEP

- - El aeróbic
- - El Step
- - Beneficios de la práctica de Aeróbic y Step
- - Consideraciones generales para el Aeróbic y el Step
- - Material necesario para las clases de Aeróbic o Step
- - Características más apropiadas del lugar donde se lleva a cabo una clase de A Step

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS PARA EL AERÓBIC Y EL S

- - Introducción: definición y características de las cualidades físicas básicas
- - Resistencia

## Monitor de Aerobic y Step + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

- - Fuerza
- - Velocidad
- - Flexibilidad

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. OTRAS CUALIDADES FÍSICAS IMPORTANTES PARA EL AERÓBICO Y EL STEP

- - Introducción
- - Coordinación
- - Equilibrio

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA CLASE DE AERÓBICO

- - Partes de una sesión de aeróbico
- - La música en una sesión de aeróbico
- - Pasos básicos de aeróbico
- - Diseño de coreografías

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA CLASE DE STEP

- - Partes de una sesión de Step
- - La música en una sesión de step
- - Pasos básicos de Step
- - Diseño de coreografías

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES DEPORTIVAS EN AERÓBICO Y STEP: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- - Introducción a las lesiones deportivas: definición del concepto
- - Prevención de las lesiones deportivas
- - Las lesiones deportivas leves
- - Las lesiones deportivas agudas
- - Causas más comunes de las lesiones en aeróbico

## PARTE 2. FORMADOR DE FORMADORES

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL

- - Sistema Nacional de las Cualificaciones: Catálogo Nacional de Cualificaciones, formación modular, niveles de cualificación
- - Subsistema de Formación Profesional Reglada: Programas de Cualificación Profesional Inicial y Ciclos Formativos: características, destinatarios y duración
- - Subsistema de la Formación Profesional para el Empleo: características y destino de la Formación de demanda y de oferta: Características

- - Programas Formativos: estructura del programa
- - Proyectos Formativos en la formación en alternancia con el empleo: estructura características

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ELABORACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE UNA ACCIÓN FORMATIVA EN FORMACIÓN PARA EL EMPLEO**

- - La formación por competencias
- - Características generales de la programación de acciones formativas
- - Los objetivos: definición, funciones, clasificación, formulación y normas de redacción
- - Los contenidos Formativos: conceptuales, procedimentales y actitudinales. Normas de redacción. Funciones. Relación con los objetivos y la modalidad de formación
- - Secuenciación. Actualización y aplicabilidad
- - Las actividades: tipología, estructura, criterios de redacción y relación con los contenidos. Dinámicas de trabajo en grupo
- - Metodología: Métodos y técnicas didácticas
- - Características metodológicas de las modalidades de impartición de los Certificados de Profesionalidad
- - Recursos pedagógicos. Relación de recursos, instalaciones, bibliografía, anexos, características y descripción
- - Criterios de Evaluación: tipos, momento, instrumentos, ponderaciones
- - Observaciones para la revisión, actualización y mejora de la programación

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ELABORACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN TEMPORALIZADA DE UNA ACCIÓN FORMATIVA**

- - La temporalización diaria
- - Secuenciación de Contenidos y Concreción de Actividades
- - Elaboración de la Guía para las acciones formativas, para la modalidad de impartición en línea

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISEÑO Y ELABORACIÓN DE MATERIAL DIDÁCTICO IMPRESO**

- - Finalidad didáctica y criterios de selección de los materiales impresos
- - Características del diseño gráfico
- - Elementos de un guion didáctico
- - Selección de materiales didácticos impresos en función de los objetivos a conseguir respetando la normativa sobre propiedad intelectual
- - Aplicación de medidas de prevención de riesgos laborales y protección medioambiental en el diseño y elaboración de material didáctico impreso

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PLANIFICACIÓN DE LA FORMACIÓN**

- - ¿Por qué surgen las necesidades de formación?

## Monitor de Aerobic y Step + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

- - Contenidos generales de un plan de formación
- - Recursos para la implantación de los planes de formación
- - Nuevos enfoques de la formación
- - Desarrollo continuo de la formación
- - Recursos materiales para la formación
- - Métodos, sistemas formativos y gestión de la planificación operativa

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. DISEÑO DE PROGRAMAS FORMATIVOS

- - Contextualizados
- - Diseño formativo y desempeño

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. EVALUACIÓN DEL PLAN DE FORMACIÓN

- - El proceso de evaluación
- - Evaluación de los efectos

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. EVALUACIÓN EN FORMACIÓN PARA EL EMPLEO APLICADA. DISTINTAS MODALIDADES DE IMPARTICIÓN

- - La evaluación del aprendizaje
- - La evaluación por competencias

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. ANÁLISIS DEL PERFIL PROFESIONAL

- - El Perfil Profesional
- - El contexto sociolaboral
- - Itinerarios formativos y profesionales

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. CALIDAD DE LAS ACCIONES FORMATIVAS. INNOVACIÓN Y ACTUALIZACIÓN DOCENTE

- - Procesos y mecanismos de evaluación de la calidad formativa
- - Realización de propuestas de los docentes para la mejora para la acción formativa
- - Centros de Referencia Nacional
- - Perfeccionamiento y actualización técnico-pedagógica de los formadores: Plan perfeccionamiento técnico
  - - Centros Integrados de Formación Profesional
  - - Programas Europeos e iniciativas comunitarias

### UNIDAD DIDÁCTICA 11. LA FORMACIÓN E-LEARNING

- - El aprendizaje autónomo a través de un Campus Virtual

## Monitor de Aerobic y Step + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

- - El/La Formador/a-Tutor/a E-learning
- - Las acciones tutoriales E-learning
- - Supervisión y seguimiento del aprendizaje individualizado
- - Recursos didácticos y soportes multimedia

### UNIDAD DIDÁCTICA 12. EL PAPEL DEL TELEFORMADOR/A

- - Introducción
- - Funciones del formador