



Formación  
Permanente del  
Profesorado .es

# PROGRAMA FORMATIVO

***Profesor de Aerobic y Clases Dirigidas con  
Música + Formador de Formadores (Doble  
Titulación con 5 Créditos ECTS)***



## Profesor de Aerobic y Clases Dirigidas con Música + 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

En el aeróbic se realiza una actividad física que implica una alta dosis de gasto de energía a través del baile o del seguimiento de rutinas bailables o coreografías que ponen en movimiento al organismo y permiten gastar muchas calorías, por lo que se ha convertido en un deporte muy extendido hoy en día en toda la población mundial. Con este curso se aprenderán las pautas necesarias para desarrollar correctamente este tipo de actividad física, para además, seguir extendiendo sus beneficios a todas las personas que estén interesadas en ello. Además de capacitar al personal docente para el desarrollo de distintas acciones formativas como planes oficiales de formación continua, formación oficial no reglada o formación profesional ocupacional.

## A quién va dirigido

Este curso está dirigido a profesionales o futuros profesionales que desarrollen su trabajo dentro de un contexto deportivo, y más específicamente, dentro del ámbito del ejercicio físico aeróbico. El curso también está enfocado para personas no expertas que tengan interés en el aprendizaje de este tipo de deportes o que quieran llevarlo a cabo de forma autónoma.

## Salidas laborales

Monitor de Aeróbic, Trabajadores de los Gimnasios, Asociaciones Deportivas, Colegios, Institutos, etc.

## Objetivos

- Conocer las partes del cuerpo humano implicadas en el movimiento
- Saber cuáles son los sustratos metabólicos implicados en el ejercicio físico
- Aprender las adaptaciones que realiza el cuerpo cuando se hace ejercicio físico
- Adquirir los conocimientos necesarios para llevar a cabo una alimentación adecuada
- Aprender las características que tienen el aeróbic y el step como deportes
- Saber organizar una clase de aeróbic y de step
- Introducir las pautas necesarias para la correcta ejecución de los ejercicios aeróbicos
- Conocer las posibles lesiones que se pueden producir, para así poder prevenirlas
- Adquirir las capacidades necesarias para desempeñar funciones de docentes en un centro de formación o academia privada.
- Adquirir las competencias pedagógicas y didácticas necesarias para el diseño, planificación, gestión e implantación de un Plan de Formación, tanto en el ámbito empresarial como en el de la formación oficial No Reglada.

## Para que te prepara

El curso permite al alumno adquirir los conocimientos necesarios para poder realizar de la forma adecuada, tanto el estiramiento y el calentamiento necesarios para todo ejercicio físico que se realice, como para saber ejecutar correctamente los pasos de una clase de aeróbic o step. En definitiva, con el curso se obtendrán las pautas necesarias para poder desarrollar la actividad a través de las técnicas y los ejercicios más apropiados. Además de obtener la TITULACIÓN DE FORMADOR DE FORMADORES, que le acredita para ser profesor de acciones formativas pertenecientes al plan FIP (Formación Profesional Ocupacional), así como de otros planes oficiales tales como la formación continua (FORCEM), Forintel, casas de oficios, escuelas taller, etc...

## Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Profesor de Aerobic y Clases Dirigidas con Música 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 NEBRIJA 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

## Profesor de Aerobic y Clases Dirigidas con Música + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

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 'Profesor de Aerobic y Clases Dirigidas con Música'
- 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. PROFESOR DE AEROBIC Y CLASES DIRIGIDAS CON MÚSICA

#### MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL AEROBIC

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL AERÓBIC

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

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS PARA EL AERÓBIC

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

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. OTRAS CUALIDADES FÍSICAS IMPORTANTES PARA EL AERÓBIC

- - Introducción
- - Coordinación
- - Equilibrio

##### UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA CLASE DE AERÓBIC

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

##### UNIDAD DIDÁCTICA 5. LESIONES DEPORTIVAS EN AERÓBIC: 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 aeróbic

## **MÓDULO 2. DOMINIO TÉCNICO, INTERPRETACIÓN Y EJECUCIÓN DE SECUENCIAS Y COMPOSICIONES COREOGRÁFICAS EN AEROBIC**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. TÉCNICA Y ALINEACIÓN SEGMENTARIA EN AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL**

- - Apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas
- - Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos: Pautas para detectarlos
- - Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios
- - Contraindicaciones

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA RÍTMICA EN AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL**

- - Acentos o beats débiles y fuertes
- - Frases y series musicales
- - Adaptaciones del ritmo natural
- - Lagunas rítmicas
- - Velocidad ejecución - frecuencia (bits/minuto)

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. PASOS, GESTOS TÉCNICOS Y COMBINACIONES EN AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL. EJECUCIÓN TÉCNICA**

- - Gestos técnicos utilizados en el Aeróbic: movimientos sin impacto, bajo impacto y alto impacto
- - Gestos técnicos utilizados en las clases de tonificación o intervalos: ejercicios para la tonificación de los grandes grupos musculares
- - Gestos técnicos utilizados para las actividades cardiovasculares con soporte musical específico (bicicletas, elípticas, otros)
- - Gestos técnicos propios de actividades de propiocepción postural y dominio de movimiento derivados de las Gimnasias Suaves

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. COMBINACIONES COREOGRÁFICAS, ESTILOS Y MODALIDADES**

- - Variaciones y combinaciones con los pasos y gestos técnicos básicos, propios de las Clases Dirigidas de Aerobic con soporte musical
- - Estilos y modalidades
- - Elementos coreográficos
- - Reproducción de secuencias y combinaciones coreográficas

## **MÓDULO 3. PROGRAMACIÓN EN AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL**

## Profesor de Aerobic y Clases Dirigidas con Música + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL

- - Fundamentos - marco teórico
- - Elementos de la programación
- - Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del Aerobic con soporte musical

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PROGRAMAS ESPECÍFICOS DE ENTRENAMIENTO EN AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL

- - Elaboración - progresión secuencial de cada tipo de actividad
- - Programas cardiovasculares con aparatos y/o máquinas auxiliares para la mejora cardiovascular
- - Programas cardiovasculares con actividades derivadas del Aeróbic o la danza
- - Programas de tonificación o de intervalos
- - Programas de propiocepción postural y dominio del movimiento, basadas en la gimnasia suave
- - La sesión de entrenamiento
- - Progresión coreográfica en la sesión de entrenamiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. RECURSOS INFORMÁTICOS APLICADOS AL AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL

- - Software específico de entrenamiento y elaboración y adaptación de programas para la mejora de la condición física aplicados al Aerobic con soporte musical
- - Ofimática adaptada

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EVALUACIÓN APLICADA AL AEROBIC CON SOPORTE MUSICAL

- - Fundamentos - marco teórico
- - Ajustes necesarios del programa
- - Elementos e instrumentos para la evaluación
- - Desarrollo de plantillas, test, pruebas y cuestionarios de registro de datos
- - Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de Programas de Fitnes colectivos con soporte musical

## 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

## Profesor de Aerobic y Clases Dirigidas con Música + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

- - Subsistema de la Formación Profesional para el Empleo: características y dest 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 y 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 de formación 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

## Profesor de Aerobic y Clases Dirigidas con Música + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. PLANIFICACIÓN DE LA FORMACIÓN

- - ¿Por qué surgen las necesidades de formación?
- - 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 APLICADO. 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

## Profesor de Aerobic y Clases Dirigidas con Música + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

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

- - El aprendizaje autónomo a través de un Campus Virtual
- - 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