

Acción formativa: Curso de Monitor /entrenador de disciplinas deportivas

Fechas: 2- 17 junio Horario: 9.00h-14.00h. Lunes a viernes

Lugar: Centro de Formación Océano Atlántico (C/Francisco Oliván Bayle, 4 Zaragoza Tel. 976 972 541)

Nombre de la acción formativa:

Monitor/entrenador en disciplinas deportivas

Modalidad: Presencial **Duración:** 60 horas

Requisitos de los alumnos: Interés por el deporte.

Competencias a adquirir: Conocimiento y aplicación de las bases teóricas y los ejercicios propios de las distintas disciplinas deportivas planteadas. Diseño, supervisión y adaptación de los entrenamientos en las distintas disciplinas deportivas a las personas. Elaboración de programas de entrenamiento.

Índice de contenidos

- 1.- Bloque común a las disciplinas deportivas: (10 horas)
 - Aspectos fisiológicos y anatómicos en las actividades deportivas.
 - Normas de seguridad y protocolo de actuación en caso de emergencia.
- 2.- Bloque específico: AEROBIC y STEP. (20 horas)
- 3.- Bloque específico: PILATES. (20 horas)
- 4.- Bloque específico: GIMNASIA DE MANTENIMIENTO. (10 horas)

Metodología y Evaluación

Aprendiendo haciendo

Los profesores tras explicar brevemente la teoría de cada apartado de los contenidos procederán a la puesta en práctica de las técnicas en vivo con los alumnos y si eso no fuera posible, a través de material audiovisual. El sistema de evaluación será en cada módulo a través del control continuo del alumno y a través de un examen escrito al finalizar cada módulo.

La entrega del certificado de participación será condicionado a la asistencia del alumno que deberá asistir a mínimo el 75% de la formación.