

## **AFDA020PO - FITNESS COLECTIVO CON IMPLEMENTACIÓN DE MUSCULACIÓN. 40 HORAS.**

### **Objetivos**

Ejecutar y dirigir rutinas de entrenamiento de musculación al ritmo de la música en una clase colectiva, por medio de una secuencia de ejercicios precoreografiada así como ejercicios de tonificación muscular por medio de pesas con una ejecución del movimiento segura y eficaz.

### **Temario**

#### **1. ESTRUCTURA Y TÉCNICAS DE MOVIMIENTOS**

- 1.1. Cualidades físicas básicas a trabajar.
- 1.2. Anatomía y fisiología, conceptos generales.
- 1.3. La contracción muscular.
- 1.4. Prevención de lesiones.
- 1.5. Posiciones básicas durante la ejecución de los principales ejercicios.
- 1.6. Extremidades superiores: Musculatura implicada, ejecución técnica.
- 1.7. Extremidades inferiores: Musculatura implicada, ejecución técnica.
- 1.8. El tronco: Musculatura implicada, ejecución técnica.

#### **2. CONCRECIÓN DE SESIONES**

- 2.1. Las partes de una sesión.
- 2.2. Estructura precoreografiada.
- 2.3. La música: Estructura.
- 2.4. El calentamiento.
- 2.5. Parte principal.
- 2.6. Parte final: Relajación.
- 2.7. Variaciones de intensidad.

#### **3. HERRAMIENTAS DE TRABAJO**

- 3.1. Los materiales de trabajo.