



# ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

## CURSO DE AEROBIC: PROGRAMA

---

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136  
[www.escuela-nacional.com](http://www.escuela-nacional.com) | Email: [info@bio-natura.net](mailto:info@bio-natura.net)

---

### 1ª ¿QUE ES EL EJERCICIO AERÓBICO?

- Definición de ejercicio aeróbico
- Introducción a la fisiología del ejercicio aeróbico
- Principio básico del acondicionamiento físico y en concreto del aerobio
- Objetivos y beneficios del ejercicio aeróbico
- Recomendaciones necesarias para la realización de aerobio

### 2ª COMO MONTAR UNA CLASE DE AEROBIC

- Estructura de la clase
- Duración y frecuencia del entrenamiento aeróbico
- Vocabulario usado en aerobio. Pasos básicos. Combinaciones
- Montajes de coreografías
- Desarrollo de la flexibilidad
- Desarrollo de la resistencia muscular y cardiovascular
- Técnicas para la correcta práctica del aerobio
- Diferentes estilos de aerobio: Low-Impact, High-impact, Hi-Lo (combo), Cardio, Funk, Street, Brasil, Afro, Aerobio de competición y exhibición

### 3ª FISIOLOGÍA DEL DEPORTE

- La energía. Su metabolismo
- Fuentes de energía
- Energía aeróbica y energía anaeróbica
- El ATP como combustible muscular. El sistema ATP-CP
- El sistema del ácido láctico
- El ejercicio físico y el sistema cardiovascular
- Fisiología del sistema cardiovascular
- Ritmo cardíaco ideal según edad y tanto por ciento de actividad, su importancia. Control del pulso
- Consideraciones de riesgo metabólico y cardiovascular a tener en cuenta: diabetes, hipoglucemia, intolerancia al ejercicio físico

### 4ª: ANATOMÍA

- Composición orgánica del cuerpo humano.
- Diferentes técnicas para medir la composición corporal
- Cálculo del porcentaje de grasa corporal
- Índice de masa corporal
- El peso ideal. Cálculo del peso ideal
  
- El tejido óseo, su composición
- El sistema osteo-articular del esqueleto humano
  
- El tejido muscular, su organización histológica
- Fisiología de la contracción muscular
- Distribución de los principales grupos musculares



# ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

## CURSO DE AEROBIC: PROGRAMA

---

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136  
[www.escuela-nacional.com](http://www.escuela-nacional.com) | Email: [info@bio-natura.net](mailto:info@bio-natura.net)

---

### 5ª CONSIDERACIONES MÉDICAS

Lesiones más frecuentes en la práctica del aerobio  
Prevención de lesiones  
Posibles emergencias en una clase de aerobio  
Reanimación Cardio-Pulmonar básica  
Pruebas para valorar la condición física de los alumnos  
Screening y orientación de la actividad de los alumnos

### 6ª PSICOLOGÍA

Psicología aplicada al deporte  
Importancia de la imagen del instructor/a de aerobio  
Motivación de los alumnos en la clase  
Importancia del trato personal con los alumnos

### 7ª NUTRICIÓN

- **Introducción a la nutrición**  
Las proteínas  
Los hidratos de carbono  
Los lípidos  
El agua  
Las vitaminas  
Los minerales y los oligoelementos
- **Necesidades de nutrientes**  
Nutrición para el entrenamiento, resistencia y definición muscular

### 8º INTRODUCCIÓN AL STEP

Objetivos del entrenamiento con Step  
Consideraciones biomecánicas y fisiológicas del entrenamiento con Step  
La técnica del Step. Postura del cuerpo, rodillas y pies.  
Vocabulario usado en Step. Pasos básicos. Variaciones. Montaje de coreografías en Step.  
Estructura de una clase de Step  
Duración y frecuencia del entrenamiento con Step  
Control del pulso según la intensidad  
Variantes del Step: Power-Step, Funk-Step,...

### 9º ENTRENAMIENTOS DE TONIFICACIÓN MUSCULAR Y FITNESS

Dyna-Band  
Pesas  
Trabajo con máquinas

### 10º LA IMPORTANCIA DE LA MÚSICA

Cuenta de los tiempos musicales. La frase musical  
Ritmo y Coordinación movimiento-música

### 11º ORIENTACIÓN A LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

Realización de un curriculum profesional