

### 1. NOMBRE DEL CURSO.

AEROBIC, STEP NIVEL 1 Y NIVEL 2, FUNKY, BOX, AEROBOX, COMBAT, ZUMBA, ZUMBA STRONG, GAP Y CARDIO.

### 2. DATOS GENERALES:

**2.A. PROGRAMA AMPARADO POR:** ASVEYCO.

**2.B. MODALIDAD:** Presencial.

**2.C. SEDE:** Calle Bohemios, 13. Madrid.

**2.D. CONVOCATORIA:** Curso 2018-2019.

**2.E. DURACIÓN:** 9 meses.

**2.F. NÚMERO DE ALUMNOS POR CLASE:** 25-30.

**2.G. PRECIO:** ¿?.

**2.H. INFORMACIÓN:** Teléfono: 913172050. E-mail: asveyco@asveyco.org

**2.I. DIRECCIÓN DOCENTE:**

### 3. BREVE PRESENTACION:

**AEROBIC:** Gimnasia que se realiza al son de la música. Reúne los beneficios del “ejercicio aeróbico”, ejercitando también capacidades físicas como la flexibilidad, coordinación, orientación, ritmo, etc.

El ritmo de las sesiones de aeróbic varía en función de la edad del público que participa en la clase. Las canciones utilizadas marcan la intensidad en cada momento. El aeróbic también debe incluir ejercicios de calentamiento y estiramientos. Existen otras modalidades de este deporte, como la que incorpora una plataforma de baja altura (step), o la que combina ejercicios aeróbicos con tonificación muscular.

La palabra “aeróbico” significa “con oxígeno”. Se recomienda una actividad física regular combinada con unos buenos hábitos alimenticios como la forma más eficaz de mantenerse en forma.

**STEP:** El step, o body step, es uno de los diferentes tipos de aeróbic que existen. Es un programa dinámico que consiste subir y bajar de una plataforma combinando pasos al ritmo de la música de aerobio. Incluye una amplia variedad de patrones o ejercicios que se desarrollan con la música. La clase de step es un ejercicio aeróbico principalmente y puede realizarse con la intensidad de una clase aeróbica de alto impacto. También le permite a las personas de diferente peso y nivel de entrenamiento a hacerlo a su propio ritmo, al mismo tiempo y en el mismo ambiente. El step es, también, un ejercicio cardiovascular combinado simultáneamente con los beneficios de acondicionamiento de un programa de entrenamiento con carga.

**ZUMBA:** La zumba nació porque las clases de aerobio puro alcanzaron bastante complejidad y la gente no quería ir al gym para sufrir aprendiéndose una coreografía difícil. Esta modalidad está dentro de lo que se denomina ejercicios aeróbicos porque son ejercicios de baja intensidad. Ahora bien, en estas clases de zumba las coreografías

son más sencillas que en las de aeróbic, son pasos más básicos y más fáciles para la gente de menos nivel. Son, básicamente para que la gente baile y se divierta haciendo ejercicios aeróbicos, pero a menor intensidad que en aeróbic

**FUNKY:** El cardio funk es uno de los tipos de aeróbic que existen. Es un ejercicio aeróbico que se apoya en los ritmos y los estilos del funky. No se trata de un ejercicio puro de ninguno de estos dos estilos, sino de una mezcla de ambos. Una clase de cardio funk es una sesión de trabajo cardiovascular que utiliza como base los pasos propios del aeróbic y combina con estilos y música funky; así nace una alternativa para los que estén aburridos del aeróbic clásico y para los amantes de la música funky. Las clases de cardio funk son parecidas a las clases de aeróbic, aunque los movimientos son más enérgicos e intensos, con más fuerza y velocidad. El cardio funk es una manera divertida de quemar calorías bailando música funky

#### **4. OBJETIVOS:**

Los objetivos del aeróbic son variados: mejorar la condición física general y más concretamente la capacidad de resistencia y tonificación muscular, aumentar el ritmo metabólico, eliminar las grasas de reserva, divertir y proporcionar un entorno en el que se liberen tensiones causadas por los vertiginosos ritmos de vida actual.

También fortalecer el organismo para enfrentar las enfermedades y lograr además el bienestar biofísico. El objetivo es lograr un buen estado físico con las debidas precauciones utilizando distintas técnicas y sin necesidad de accesorios o aparatos.

#### **5. DESTINADO A:**

Todas las personas que deseen mantener una actividad física en un ambiente ameno y divertido.

#### **6. REQUISITOS:**

No se necesitan requisitos especiales para practicar aeróbic, pero si tienes indicaciones de precaución o limitaciones al ejercitarte, es importante se lo hagas saber al instructor, para que así te indique si hay algún ejercicio que debas modificar.

#### **7. METODOLOGÍA:**

Clases amenas, combinación de ejercicios cardiovasculares con música, seguimiento de rutinas y pasos de baile para aumentar la frecuencia cardiaca, mejorando la flexibilidad, coordinación, orientación y ritmo.

También incluimos coreografías y ejercicios de combat, zumba, zumba-strong, gap y step.

#### **8. DURACIÓN Y CARGA HORARIA:**

Clases de 60 minutos, en la que la primera parte es de calentamiento, la segunda de activación aeróbica, la tercera de ejercicio aeróbico y la cuarta de tonificación y vuelta a la calma (cool down).

#### **9. TEMARIO :**

- Ejercicios de calentamiento
- Pasos aeróbicos de baile
- Ejercicios de flexibilidad
- Ejercicios de coordinación
- Ejercicios de orientación y ritmo.

**10. DOCENTE:**

María Hurtado. Monitora de Aerobic de la Comunidad de Madrid. Monitora de Tiempo Libre. Curso Step AV Alcorcón.