ACTIVIDADES DIRIGIDAS CON BODYPUMP

CURSO ONLINE

240 horas

Contenidos convalidables para alumnos y titulados ESHI, Técnicos Superiores, CAFyD o Instructores LesMills.

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Obtén con esta formación, las herramientas necesarias para el correcto desarrollo de la tarea de **Instructor especialista en Actividades Dirigidas**, quien es el responsable de programar y dirigir clases colectivas con usuarios de una instalación o estudio Fitness. Enseña la correcta ejecución de los ejercicios, dinamiza tus grupos y asesora sobre hábitos de vida saludable.

European Sports & Health Institute (ESHI) es la única escuela que te permite, gracias al acuerdo con **AEFA-LesMills**, formarte y obtener la Certificación OFICIAL de BodyPump realizando este curso de manera que se convierte en una DOBLE CERTIFICACIÓN. Dispondrás, como alumno, de las herramientas más demandadas del mercado del Fitness actual.

OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

Este curso, forma y prepara a profesionales de la actividad físico-deportiva para el desarrollo profesional en el ámbito de la dirección de clases colectivas con soporte musical.

CONTENIDOS

Conocer el marco profesional de las actividades físico-deportivas, el Fitness y del Técnico de Actividades Dirigidas en concreto.

Aplicar las distintas ciencias biológicas en el desempeño profesional como Técnico de Actividades Dirigidas: anatomía, fisiología, biomecánica, y principios de la nutrición.

Valorar los factores de riesgo de la salud para poder derivar al profesional adecuado cuando sea necesario.

Programar y dirigir sesiones-clase de acondicionamiento físico para cada uno de los objetivos y necesidades de los usuarios de las Actividades Dirigidas.

Impartir clases con base de aeróbic, sesiones de stepsesiones colectivas de entrenamiento funcional, sesiones de trabajo de la fuerza aplicada a la clase colectiva.

Instruir en su correcto uso los distintos medios y materiales de entrenamiento de las Actividades Dirigidas.

Corregir, pedagógicamente, la mala ejecución técnica de los ejercicios velando por la seguridad y la salud de los usuarios de las Actividades Dirigidas.

Motivar, comunicar y generar empatía con los usuarios de las Actividades Dirigidas.

Conocer el uso de la música para poder diseñar las coreografías según los perfiles de los usuarios y sus objetivos.

Impartir BODYPUMP en Clubes Oficiales LesMills que dispongan de todos los requisitos necesarios.

REQUISITOS DE ACCESO

El Curso de Acondicionamiento Físico en Actividades Dirigidas, es un curso de Nivel BÁSICO y por tanto no existen requisitos de acceso.

Aquellos alumnos que hayan realizado otro curso en ESHI pueden convalidar directamente las asignaturas comunes entre ambos cursos.

Los alumnos con el Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, con el Ciclo Formativo de Grado Superior de Técnico de Animación de Actividades Físico-Deportivas, también pueden convalidar las asignaturas con contenido común en sus estudios.