INSTRUCTOR DE AERÓBIC - BÁSICO

CONTENIDOS

1. ASPECTOS TEÓRICOS BÁSICOS.
2. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL CUERPO HUMANO.
3. SALUD Y EJERCICIO FÍSICO.
4. LA MÚSICA COMO HERRAMIENTA DE TRABAJO.
5. ASPECTOS ESPECÍFICOS SOBRE AERÓBIC.
6. PREPARACIÓN DE UNA SESIÓN.
7. METODOLOGÍA.
8. CONCEPTOS AVANZADOS DE TRABAJO.
9. ESTRUCTURA BÁSICA.
10. PASOS BÁSICOS DEL AERÓBIC.