



Actividades Formativas

Oficina de Deportes

TÍTULO		CURSO DE FORMACIÓN DEPORTIVA UMH: Aeróbic		
OBJETIVOS		CONTENIDOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a estructurar sesiones de ejercicios coreografiados • Adquirir los conocimientos necesarios para impartir clases de aeróbic • Conocer de forma general las cualidades físicas básicas • Desarrollar actividades de tonificación y estiramientos 		<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio aeróbico • La música como herramienta de trabajo • Material básico para la práctica del aeróbic • El técnico – instructor • Ejercicios potencialmente peligrosos • Principios básicos de la clase de aeróbic • Los movimiento básicos de la clase de aeróbic • Estructura de la clase de aeróbic • Construcción coreográfica • La tonificación • La flexibilidad • Tipos de estiramiento 		
DIRIGIDO A:		Todas las personas interesadas, y en especial alumnos de la titulación de Ciencias del Deporte.		
CRITERIOS DE SELECCIÓN:		Orden de inscripción		
NÚMERO DE PARTICIPANTES:	MÍNIMO	8	MÁXIMO	25
DURACIÓN:	20 Horas de teoría 20 horas de prácticas	FECHAS Y HORARIOS:	Viernes 8 de abril de 17:00 a 21:00h. Sábado 9 de abril de 09:00 a 15:00h. Viernes 15 de abril de 17:00 a 21:00h. Sábado 16 de abril de 09:00 a 15:00h.	
LUGAR DE REALIZACIÓN:	Palau dels Esports y edificio El Clot			
EVALUACIÓN:	Examen teórico + clases prácticas			
INSCRIPCIÓN:	http://deportes.umh.es/			
MATRÍCULA COMPLETA:	200 €	Rellenar y enviar el formulario web y esperar confirmación para hacer el pago. Plazo de inscripción desde 10 de noviembre hasta el 7 de abril.		
MATRÍCULA EXTENSA:	150 €			
MATRÍCULA UMH:	100 €			
PROFESORADO:	Mariela Rotondo			
COORDINACIÓN:	Oficina de Deportes			
OBSERVACIONES:	Las prácticas se realizarán en las Actividades Dirigidas de la Universidad Miguel Hernández de Elche			
Vicerrectorado de Estudiantes y Deportes OFICINA DE DEPORTES Edif. El CLOT, Av. de la Universidad s/n 03202 ELCHE - Tel.: 96 665 86 87 e-mail: deportes@umh.es web: http://deportes.umh.es/				

Oficina de Deportes
Edificio el Clot

www.umh.es/deportes deportes@umh.es