

## CURSO: ÚLTIMAS TENDENCIAS EN FITNESS

### JUSTIFICACIÓN

Cada año, surgen nuevas tendencias en el mundo del acondicionamiento físico, lo que requiere estar actualizado, sobre todo para poder instruir al alumnado de Ciclo Formativo Superior en “Animación de Actividades Físicas y Deportivas”.

Los gimnasios y centros deportivos ofrecen una oferta laboral muy preciada para nuestros alumnos, por lo que es fundamental una puesta al día del profesorado, de manera que la formación que se ofrece responda a las exigencias de las demandas actuales.

### OBJETIVOS

- Conocer las nuevas tendencias en Fitness: Zumba, Gimnasia hipopresiva, Cross Fit y TRX.
- Desarrollar los principios básicos teóricos de cada una de estas modalidades.
- Realizar sesiones prácticas de cada tendencia, a través de las cuáles se aprendan sus objetivos, metodología, recursos, etc.

### CONTENIDOS

1- Exposición teórica de las modalidades: CROSS FIT, ZUMBA, TRX Y GIMNASIA HIPOPRESIVA .

2- En las sesiones prácticas de cada modalidad se tratará: los elementos que deben contener, su metodología, su duración correcta, el perfil de las personas que pueden realizarlas y sus beneficios.

### CARACTERÍSTICAS

#### DESTINATARIOS:

Este curso va dirigido a un mínimo de **ocho** y un máximo de **veintidós** docentes en activo.

Los criterios de selección serán los siguientes:

- 1- Profesorado de la **Familia Profesional de “Actividades Físicas y Deportivas”** del ámbito del CPR de Plasencia.
- 2- Profesorado de la **Familia Profesional de “Actividades Físicas y Deportivas”** del resto de la Comunidad.
- 3- Profesores de **Educación Física de Secundaria** del ámbito del CPR de Plasencia.
- 4- **Maestros de la especialidad de Educación Física** del ámbito del CPR de Plasencia.

En caso necesario se establecerá un orden alfabético de solicitantes dentro de cada criterio, comenzando por la letra “C” (Resolución de 24 de Abril de 2015 de la Dirección de la Función Pública, Recursos Humanos e Inspección”).

### CALENDARIO Y LUGARES DE CELEBRACIÓN:

- Zumba: día **1 de marzo**, en el Centro de Ocio y escalada “Cereza Wall” de 16:30 a 20:30 horas.
- Gimnasia hipopresiva: día **7 de marzo**, en las instalaciones del **CPR** de 16:30 a 19:30 horas
- Cross Fit: día **8 de marzo**, en el Centro de Ocio y escalada “Cereza Wall” de 16:30 a 20:30 horas.
- TRX: día **10 de marzo**, en el gimnasio **Fitness2000** de 16:30 a 20:30 horas

### METODOLOGÍA:

- La metodología será eminentemente práctica y participativa, con exposición de los contenidos por parte del ponente y puesta en práctica de las propuestas a desarrollar en cada sesión. **Se recomienda asistir con ropa y calzado cómodos.**

### CERTIFICACIÓN:

- La actividad tendrá una duración de **quince horas** presenciales, equivalente a un **crédito y medio**.
- Para finalizar la acción formativa, los participantes tendrán que cumplimentar un cuestionario de **evaluación on-line** a través del enlace que se les facilite.
- Tendrán derecho a certificado todos los participantes que superen el **85% de asistencia**. (D.O.E. 04/11/2000).

### PONENTES:

- **D<sup>a</sup> Myriam Díaz Hernández** licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Monitora de Zumba.
- **D<sup>a</sup> Raquel Morales Hernández**, entrenadora especialista Lowpressure Fitness (Gimnasia hipopresiva).
- **D<sup>o</sup> Juan Santiago Gómez Navarrete**, entrenador oficial de Crossfit Nivel I.
- **D<sup>o</sup> Ignacio Montes Pereira**, entrenador oficial de TRX en suspensión.

### ASESOR RESPONSABLE:

- Teodora Maíllor Morínigo.

### INSCRIPCIONES:

- Sólo se podrá realizar la misma a través de la **ficha de inscripción electrónica** de la web del CPR
- Para cualquier consulta llamar al teléfono **927017080 (RPV 57080)**
- E-Mail: [cprpla.asesoria3@edu.gobex.es](mailto:cprpla.asesoria3@edu.gobex.es)
- El plazo de inscripción **finaliza el día 26 de febrero de 2016.**
- La lista de admitidos se expondrá en el tablón de anuncios del CPR y en la página web a partir del día **29 de febrero de 2016.**