

www.esyde.es

***EXPERTO EN FITNESS,
ACTIVIDADES DIRIGIDAS
CON SOPORTE MUSICAL
Y MINDFULNESS***

***¡Descuento exclusivo
para alumnos de ESYDE!***

¡Inscríbete ya!



PRESENTACIÓN

El presente Experto está orientado al desarrollo de habilidades complementarias y la entrega de conocimientos necesarios para una formación integral en el área del Fitness y el Wellness.

Este curso pretende crear profesionales polivalentes, que posteriormente salgan al mercado laboral y sean capaces de desempeñar cualquier disciplina dentro del ámbito del Fitness y las Actividades Dirigidas.

Al finalizar el curso, el alumnado diseñará, programará y desarrollará sesiones de Actividades Dirigidas y de Mindfulness además de tener los conocimientos necesarios para gestionar y dirigir el área de musculación todo bajo un prisma científico y de una demanda laboral actual.

El alumnado adquirirá herramientas para el control y gestión del grupo, el control de la carga y los principios individuales del entrenamiento consiguiendo adaptarse a lo que el centro deportivo necesite.

“La pasión es el inicio del éxito”

Robert Kiyosaki 



➔ **OBJETIVOS**

1

Desarrollar todas aquellas aptitudes necesarias para cubrir de forma polivalente todos aquellos puestos relacionados con las Actividades Dirigidas con base musical y Mindfulness que puedan presentarse en un centro Fitness.

2

Adquirir los conocimientos necesarios para crear sesiones musicales adecuadas a cualquier actividad con base musical.

3

Elaborar sesiones de entrenamiento correctamente estructuradas para diferentes disciplinas relacionadas con las Actividades Dirigidas.

4

Discriminar bajo el criterio científico-técnico la correcta e incorrecta aplicación de movimientos potencialmente lesivos dentro de las diferentes Actividades Dirigidas con base musical.

5

Controlar y ejecutar correctamente la técnica necesaria de todos aquellos movimientos inherentes a las Actividades Dirigidas con base musical y aquellas pertenecientes al Mindfulness.

DIRECCIÓN
ACADÉMICA



LAMBERTO CONDE FERNÁNDEZ



687 317 641



lconde@esyde.es



JOSÉ MOYANO



655 864 608



josemoyano@esyde.es



→ **PLAN DE ESTUDIOS**

01

Bases del entrenamiento funcional y su aplicación práctica en los centros fitness

- Presentación y contextualización.
- Habilidades comunicativas.
- Introducción a las actividades dirigidas y su relación con las bases del entrenamiento

02

Creación Musical

- Created music; desarrollo de sesiones musicales aplicadas a ciclo indoor y al resto de actividades dirigidas.
- Metodología.
- Herramientas.

03

Fundamentación y bases del entrenamiento aplicadas a las AADD

- Contextualización del trabajo de tolerancia a la fuerza.
- Contextualización del trabajo de fuerza.
- Contextualización del trabajo de flexibilidad y aumento del ROM.

04

Tonificación Dirigida

- Origen del entrenamiento de “tonificación muscular”.
- Beneficios y Conceptos fisiológicos.
- Musculatura implicada.

05

Actividades Coreografiadas con base musical

- Funcional training con base musical.
- Actividades en el medio Acuático.
- Entrenamiento en camas elásticas con base musical.

06

Fitness de Combate

- Conceptos y movimientos básicos.
- La sesión de entrenamiento.
- Cómo coreografiar fitness de combate.
- Coaching.

07

Actividades Coreografiadas con base musical

- Técnica
- Curvas de entrenamiento
- Niveles

08

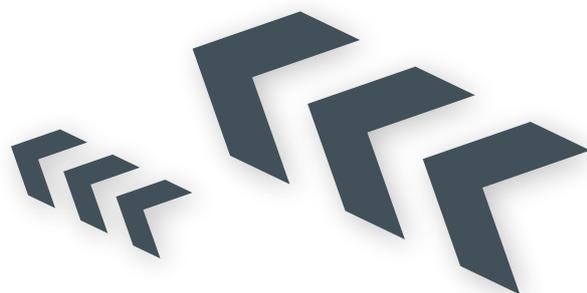
Mindfulness

- Mat Pilates
- Yoga

09

Trabajo Final de Experto

- Redacción y exposición coreografiada



TEMPORALIZACIÓN 2024 / 2025



FECHA	PROFESOR/A	MÓDULOS	CONTENIDOS	LUGAR
5 / 6 OCT 19 / 20 OCT	JOAQUÍN DURÁN	Bloque 1 CROSS TRAINING	METODOLOGÍA DE TRABAJO MOVIMIENTOS BASE PROGRAMACIÓN Y ADAPTACIÓN DE ENTRENAMIENTOS	CROSSFIT DOS HERMANAS
9 / 10 NOV 23 / 24 NOV 30 / 01 NOV	AINARA MARTÍNEZ	Bloque 8 PILATES	MAT PILATES	ENERGÍA PILATES
13 DIC	FRAN CORZO	Bloque 2 CREACION MUSICAL	ADAPTACIÓN A DIFERENTES DISCIPLINAS METODOLOGÍA HERRAMIENTAS	ONLINE
14 DIC	JOSÉ MOYANO LAMBERTO CONDE	Bloque 4 TONIFICACIÓN DIRIGIDA	BASE MUSICAL TRABAJO DE TOLERANCIA A LA FUERZA TÉCNICA, ENSEÑANZA	ALMAZARA CLUB (UTRERA)
11 / 12 ENE 25 / 26 ENE 8 / 9 FEB	LEO LEMOS	Bloque 6 ACT. COREOGRAF. CON BASE MUSICAL	FUNCTIONAL TRAINING CON BASE MUSICAL (EN SALA Y MEDIO ACUÁTICO)	POR DEFINIR
22 / 23 FEB	ERNESTO ACOSTA		ACTIVIDADES COREOGRAFIADAS CON BASE MUSICAL SOBRE MINITRAMP	GIMNASIO NEWFIT (DOS HERMANAS)
5 / 6 ABRIL	FRAN CORZO	Bloque 7 FITNESS DE COMBATE	BASE MUSICAL ACONDICIONAMIENTO METABÓLICO. TÉCNICA. ENSEÑANZA	GIMNASIO NEWFIT (DOS HERMANAS)
12 / 13 ABR	JOSÉ MOYANO	Bloque 5 CICLO INDOOR	TÉCNICA CURVAS DE ENTRENAMIENTO NIVELES	POR DEFINIR
3 / 4 MAY 17 / 18 MAY 1 / 2 JUN	MARTA CUEVAS	Bloque 10 YOGA	ASTHANGA HATHA	POR DEFINIR

EVALUACIÓN FINAL / TFM

La temporalización puede sufrir cambios y modificaciones debido a circunstancias externas a la organización.



Duración: 750 horas (30 ECTS)

225 horas

Presenciales

525 horas

No presenciales destinadas a otras actividades de formación

Clases teóricas y teórico-prácticas

Desarrollo de propuestas de aplicación tanto de los fundamentos como de los procedimientos para la optimización y desarrollo del entrenamiento en el contexto de las actividades dirigidas.

15 sesiones presenciales

Asistencia obligatoria al 80% de las sesiones para la evaluación del alumno y la obtención del título correspondiente.

Tendrán lugar los sábados y domingos (salvo alguna excepción)

- Sábado de 9:00H. a 14:00H. y de 16:00H. a 21:00H.

- Domingos de 9:00H. a 14:00H.

100 horas de prácticas

Durante el curso académico facilitaremos al alumnado 100 horas de prácticas en empresas relacionadas con el ámbito del Fitness y del Wellness.

La temporalización puede sufrir pequeñas modificaciones ante circunstancias imprevistas y por motivos propiamente académicos. El formato de docencia será presencial salvo que las autoridades competentes lo impidan y se pasará, en ese contexto, a docencia telemática

➔ **METODOLOGÍA**

Para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado se han considerado diversos aspectos. El Experto se impartirá de acuerdo a la metodología basada en créditos ECTS siguiendo el criterio de la participación activa del alumno en el proceso de aprendizaje. Las sesiones no se plantean como una mera transmisión de conocimiento desde el profesor al alumno, sino como el aprendizaje por parte del alumno a través de escenarios que permitan su interacción directa con el problema analizado, todo ello dentro de un contexto simulado que intente reproducir la realidad del profesional. Esta intención metodológica no sólo supone fomentar la adquisición de conocimientos, sino también el desarrollo de competencias y actitudes favorables para la solución de los problemas que surgen en estos contextos deportivos. Durante el curso académico, de forma intercalada, se impartirán sesiones teóricas y prácticas con la idea de afianzar el contenido aplicado en el alumnado y que éstos adquieran técnicas y herramientas reales para su puesta en práctica con el deportista. Por ello se visitarán innumerables instalaciones y centros fitness dónde se abordarán las clases prácticas además de visitas esporádicas a centros de referencias. La aproximación a los objetivos y contenidos de cada bloque temático se realizará en base a los principios metodológicos de aprendizaje participativo, reflexión-comprensión, descubrimiento y significatividad.

➔ **REQUISITOS DE ACCESO**

Al Experto Propio en Fitness, Actividades Dirigidas con Soporte Musical y Mindfulness, se puede acceder cumpliendo una de las siguientes condiciones:

- Titulado o estudiante del Técnico Superior en Enseñanza y Animación Socio-deportiva (TSEAS, Antiguo TAFAD).
- Titulado o estudiante del Técnico Superior en Acondicionamiento Físico.
- Titulado o estudiante del Técnico Medio en Guía en el medio natural y de tiempo libre (TEGU)
- Graduado/Diplomado o estudiante en Magisterio (especialidad Educación Física).
- Titulado o estudiante del Grado o Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Estar matriculado en el último curso de carrera de la Licenciatura o Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Currículum vitae y entrevista personal

El número máximo de plazas son de 35 personas.

➔ **EVALUACIÓN**

- **Asistencia:** Debiendo asistir al 100% del total de las sesiones prácticas del bloque de Actividades dirigidas con base musical, ya que tras finalizar las sesiones se procederá a una evaluación práctica. En cuanto al bloque Mindfulness la asistencia debe llegar al 80% de cada disciplina.
- **Lectura y trabajos online:** El alumnado deberá de entregar un trabajo por cada bloque/módulo de contenidos impartido durante el curso académico. Siendo necesario obtener el apto para la superación.



Para conseguir el título denominado Experto en Fitness, Actividades Dirigidas con Soporte Musical y Mindfulness, el alumnado deberá de aprobar con apto, todos los trabajos pertinentes, la asistencia y el TFE. Para una vez tener todo superado, poder solicitar la expedición del título (tasas aparte).

La persona tiene que ir superando las diferentes tareas y trabajos, teniendo una convocatoria excepcional en el mes de junio.

En caso de no superar algún módulo pendiente (tarea), el alumnado podrá matricularse el próximo año lectivo, para ello deberá abonar las tasas que corresponderán a los créditos ECTS del módulo académico.

⇒ **INSTALACIONES**

La carga teórico-práctica se realizará en diferentes centros de Fitness y Wellness de la ciudad Hispalense en las que sacarle el máximo partido a nuestra formación.



⇒ **CENTROS DE PRÁCTICAS**



Almazara Club



EAC Training Systems



Fitness 4 All



Energía Pilates



FitConcept Pro 8



NewFit



Lowfit

➔ **PRECIO DEL EXPERTO**

El precio del Experto en Fitness, Actividades Dirigidas con Soporte Musical y Mindfulness se divide en:

Alumnos y ex-alumnos de ESYDE	1.650€
Otros alumnos antes del 31 de Julio	1.950€
Otros alumnos después del 1 de Agosto	2.250€

El precio del Experto incluye material didáctico y ropa deportiva.

* Aquellos estudiantes que deseen obtener el título de Experto deberán abonar las tasas correspondientes a los derechos de expedición del mismo, que serán fijadas para curso académico por el consejo social. La titulación de Experto será expedida cuando el alumnado supere todos los módulos, entregue la titulación de origen y abone las tasas de expedición del mismo.

➔ **INSCRIPCIÓN**

Para formalizar la matrícula e inscripción, deben de ponerse en contacto con www.esyde.es y adjuntar la siguiente documentación:

- Copia de resguardo de pago.
- Matrícula.
- Fotocopia DNI.
- Requisitos de acceso (Titulación, expediente académico, otros méritos).

Teléfono de matriculación e información:

☎ 687317641

☎ 659788185

☎ 654451800

ESYDE se reserva el derecho de no celebrar el presente curso si no se alcanzara el número mínimo de alumnos necesarios para su adecuado desarrollo. Así mismo, se podrán modificar las fechas y el horario de celebración, parte del profesorado y el lugar de impartición en el caso de que sucedieran circunstancias no previstas y que imposibilitarán el cumplimiento de las condiciones de celebración.