



Taller de Step



<https://g-se.com/es/formacion/taller-de-step-t-l57cfb26687467>





Taller de Step

Sobre el Curso



Physical Training and Sport

Durante la realización de este taller el alumno tendrá la oportunidad de adquirir los conocimientos necesarios para poder realizar de la forma adecuada, una sesión de aeróbic o step. En definitiva, con el curso se obtendrán las pautas necesarias para poder desarrollar sesiones de aeróbic-step usando la metodología y los ejercicios más apropiados al nivel de los alumnos. Además aprenderá a diseñar sesiones de nivel básico, intermedio y avanzado, así como, la adaptación de estas a distintas poblaciones especiales.



Taller de Step

Docentes



LIDIA LASSO



Taller de Step

Programa académico (10 Horas cátedra)

Módulo 1

Taller de Step

Introducción y Aspectos metodológicos

- Orígenes y evolución del Fitness.
- Ejercicio aeróbico.
- Características de una sesión de aeróbic-step
- Estructura de una sesión de aeróbic-step
- La música como herramienta de trabajo
- La comunicación en el instructor de aeróbic-step

Aeróbic

- Pasos básicos de Aeróbic
- Métodos de enseñanza
- Calentamiento de una sesión de aeróbic
- Parte principal de una sesión de aeróbic

Step y Poblaciones especiales

- Pasos básicos de Step
 - Métodos de enseñanza
 - Calentamiento de una sesión de Step
 - Parte principal de una sesión de Step
 - Poblaciones especiales.
-



Journals



SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 vídeos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



Taller de Step

Certificados

Avales Científicos



American Society of Exercise Physiologists



Asociación Argentina de Medicina del Deporte y
Ciencias del Ejercicio



Secretaría de Deporte, Educación Física y
Recreación de la Nación Argentina



Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y
Recreación



Formas de Pago

GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

SÓLO PARA MÉXICO

OMXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



Formas de Pago



En todos los países:





Q&A



G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE Preguntas interface. On the left is a sidebar with navigation links: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar at the top with the placeholder 'Haz una pregunta...'. Below it, a question is listed: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' and is labeled 'La expos'. To the right of the question are icons for views (5), replies (1), and a menu. Below the question is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental load of playing football at night and its impact on sleep. At the bottom of the answer are upvote/downvote icons (0 each) and a '(ver más)' link. A 'Responder...' input field is at the very bottom.

G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio. Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

¡Echa un vistazo y comienza a participar!

MÁS INFORMACIÓN



Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

 g-se@g-se.com

   g-se.com