

FITNESS GRUPAL

INSTRUCTORADO INTERNACIONAL UNIVERSITARIO

10 MESES (SIN FORMACION PREVIA)

6 MESES (CON FORMACION PREVIA)

Temario Curso de Instructor de Fitness

• **Módulo 1: Gimnasia, cuerpo y movimiento. Introducción**

Modalidades Gimnasia rítmica. Aparatos. Bases. Gimnasia aeróbica. Ejecución. Dificultad. Ejercicios. Pasos a seguir. Rutinas. Estiramiento general. Dimensiones del cuerpo. Descripción de los movimientos. Anatomía I y II. Fisiología. Análisis del movimiento-

• **Módulo 2: Gimnasia aeróbica.**

Introducción teórica y práctica para su implementación. Características. Rutina de duración. Características morfológicas del competidor. Estructuración musical. Selección musical.

• **Módulo 3: Step y aeróbica**

Qué es el step. Diferentes tipos. Uso del material apropiado. Estructura y diseño de una sesión de step.

• **Módulo 4: Gimnasia localizada**

Gimnasia localizada. Objetivos y efectos. Circuito training. Armado del circuito. Métodos y contenido del entrenamiento. Método de intervalo. Pausa. Calentamiento. Metodología.

• **Módulo 5: Gimnasia localizada con Bandas elásticas y otros elementos.**

Qué son los tensores. Cómo se debe entrenar. La posición. La ejecución. La concentración. Ejercicios para la musculatura completa. Técnicas de aplicación.

• **Módulo 6: Gimnasia localizada. Entrenamiento localizado**

Movimiento. Cargas. Estabilización muscular de la columna vertebral. Entrenamiento de los extensores del tronco lumbares. Ejercicios.

Módulo 7: Box. Técnicas y metodología.

Movimiento. Técnicas específicas de la disciplina. Golpes de puño y patadas. Ejecución. Metodología de aplicación. Correcciones.

• **Módulo 8: Coach**

Coaching y Conducción.



Universidad Popular de Santa Fe

www.plataformafitnesscrossinternacional.com



Objetivos Curso de Instructor de Fitness Grupal

Brindar conocimientos teóricos y prácticos sobre gimnasia localizada. Lograr habilidades en planificación y realización de clases dirigidas. Potenciar conocimientos en todo a técnicas y metodología de trabajo sobre fitness, step, aeróbica y gym localizada. Promover prácticas profesionales, fundadas en conocimientos relacionados a movimiento, música, anatomía, salud y deporte.

Metodología Curso de Instructor de Fitness Grupal

El sistema de enseñanza a distancia ofrece múltiples beneficios a la hora de estudiar. El curso está diseñado a partir de prácticos recursos tecnológicos y pedagógicos que permiten fomentar la interacción tanto entre los participantes del curso, como entre los alumnos y tutores. Además, el uso de diversas herramientas digitales facilita la comprensión de los contenidos teóricos y prácticos del curso.

Nuestro modelo educativo basado en la educación a distancia, le permite al alumno acceder a una formación profesional simplemente a través de una computadora con acceso a Internet. De este modo, al igualar las oportunidades de acceso a la educación, intentamos democratizar la formación académica y enriquecer el perfil laboral de los alumnos.

Los cursos online, a través de su modelo educativo y sus diversas herramientas, permiten estimular la participación de los alumnos en un Campus Virtual donde no existen barreras geográficas. Es así como el proceso formativo se transfiere de manera uniforme y el conocimiento se propaga a todas partes del mundo.



Universidad Popular de Santa Fe

www.plataformafitnesscrossinternacional.com



Universidad Popular de Santa Fe

www.plataformafitnesscrossinternacional.com

