

PROFESORADO SUPERIOR DE FITNESS GYM

Veinte meses de formación en dos ciclos

TRES DIPLOMAS AL EGRESAR

1. Profesor/a de Fitness Gym
2. Profesor/a Superior de Fitness Gym
3. Personal Trainer en Fitness Gym



Programa de estudio del primer ciclo

ÁREA EDUCACIÓN DEL MOVIMIENTO, (Enseñanza de las técnicas)

Metodología práctica: Estructura de una clase de aeróbica. Aeróbica I. Aeróbica II. Aeróbica III. Segmento preparatorio. Segmento aeróbico. Técnica y postura corporal. Respiración. Intensidad del trabajo. Higa impact. Low impact. Combo impact. Duración. Frecuencia del entrenamiento. Segmento de fuerza. Segmento calmante. Principales técnicas aeróbicas y localizadas.

Localizada: Concepto y clases de fuerza. Factores determinantes de la fuerza muscular. Fuerza resistencia. Características. Técnica para la realización de ejercicios para diferentes grupos musculares: abdominales, tríceps, bíceps, deltoides, trapecio, pectorales, glúteos, abductores, aductores, cuádriceps, isquiotibiales, gemelos. Beneficios del ejercicio de fuerza.

Stretching: Flexibilidad. Elasticidad. Stretching básico. Técnica. Estiramiento pasivo y detención. Oscilación y detención. Método de relajación. Beneficios del Stretching. Aspectos fisiológicos. Técnica para la realización de ejercicios de Stretching para los diferentes grupos musculares.

Aeróbica: Coreografía aeróbica. Armado y enseñanza de la coreografía. Detalles a tener en cuenta. Posición para conducir. Pasos básicos y variantes. Variación de la intensidad cardiorespiratoria. Transiciones. Diferentes niveles de complejidad de acuerdo a las características de nuestros alumnos.

Step: Aero Step. Patrones básicos. Ciclos de movimiento. Técnica correcta de ejecución. Diferentes formas de ataque. Frente. Final. Costado. Arriba. Abajo. Poder Step. Patrones de piso.

-ÁREA PEDAGÓGICA (Prácticas de conducción)

Prácticas de conducción de las diferentes técnicas aeróbicas y localizadas. Conducción en duplas, tercetos y minigrupos, que le permitirán al profesor solucionar las situaciones que pudieran presentarse durante el desarrollo de sus clases. Práctica de la voz de mando. Correcta imagen profesional. Metodología y didáctica.

ÁREA TEÓRICO PRÁCTICA, (Fundamentación científica y su aplicación)

Variabilidad: El ejercicio. Posiciones básicas del cuerpo respecto del piso. Clasificación de posiciones en niveles: alta, media y baja. Posición de las extremidades. Velocidad del movimiento. Uso del espacio: movilidad vertical y horizontal. Formas de agrupación. El esquema. La rutina. El circuito. Modalidades del entrenamiento en circuito. Recomendaciones. Desarrollo de la creatividad.

Uso de la música: Elementos de la música. Pulso. Acento. Ritmo. Cálculo de las batidas por minuto. Como determinar la técnica puede utilizarse teniendo en cuenta las batidas por minutos de un determinado tema o casete. Fraseo.

Guía de conducción: Dinámica en la conducción de los ejercicios. Muestra del ejercicio. Voz de comienzo. Práctica del las primeras repeticiones con el alumno. Técnicas aplicables a la corrección de los ejercicios mal interpretados o mal realizados por los alumnos. Angulo didáctico. Actitud docente.

Primer Ciclo Básico Teórico (CBT 1)

- IMPORTANTE: *Al realizar otro profesorado, ya sea simultáneamente al primero o en los años siguientes, los estudiantes que tengan aprobados los contenidos del Ciclo Básico Teórico, se benefician en su segunda formación con un 30% de descuento en todas las cuotas, no siendo necesario que asistan a las horas de cursada del CBT.*

IPEF promueve la formación de profesionales con amplio campo laboral.

- El alumno podrá rendir sus exámenes sin dificultad, teniendo la ayuda de nuestro cuerpo de profesores y de prácticas guías de estudio que facilitarán su aprendizaje.

- HIGIENE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA: ¿Qué significa bienestar y cómo podemos llegar a la práctica del mismo? ¿Qué influencia tiene la práctica de la actividad física con la actitud mental? ¿Cómo incide el hábito de fumar sobre nuestra resistencia? ¿Cuáles son los efectos del alcohol sobre nuestro organismo? ¿Sirven las anfetaminas para mejorar nuestro rendimiento? ¿Cuáles son las características que tiene que reunir un calzado para ser considerado apropiado para correr? ¿Es efectivo el uso de ropa de abrigo durante la actividad física para perder peso? ¿Cómo compensar las pérdidas hídricas luego de un entrenamiento intenso?

- CAPACIDADES MOTORAS: ¿Cuál es el método más recomendado para entrenar la flexibilidad?, ¿Cuántos y cuáles son los tipos de fuerza que podemos entrenar en nuestros alumnos? ¿Cómo debemos actuar en presencia de calambres y contracturas? ¿Cómo entrenar el equilibrio? ¿Qué tipos de coordinación podemos mejorar en nuestros alumnos? ¿Cuáles son las características de los entrenamientos aeróbicos y anaeróbicos? ¿Cuál es el tiempo de descanso adecuado de acuerdo a la intensidad de los mismos? ¿Cómo calcular la frecuencia cardíaca óptima para los distintos niveles de alumnos? ¿A qué se debe la aparición de la puntada en el flanco? ¿Qué es el segundo aliento? ¿Cómo podemos mejorar nuestra velocidad

de reacción?

- **FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO:** ¿Cuáles son las características generales de nuestros aparatos y sistemas? ¿Pueden estos sistemas mejorar su funcionamiento mediante la práctica de actividad física? ¿Cómo podemos adaptar la respiración a los distintos tipos de entrenamiento? ¿Cuál de los tipos de respiración es el más adecuado para los entrenamientos de resistencia? ¿Cuáles son las posibles causas que pueden alterar los movimientos respiratorios? ¿Cuáles son los tipos de alimentos más adecuados para las distintas prácticas deportivas? ¿Son efectivos los diuréticos y laxantes para disminuir la grasa corporal? ¿Cómo combinar la restricción de alimentos y el ejercicio? ¿Son necesarios los reflejos condicionados en la práctica deportiva?

- **BIOMECÁNICA APLICADA A LA MOTRICIDAD HUMANA:** ¿Cuáles son las principales articulaciones de nuestro cuerpo y cuáles son sus posibilidades de movimiento? ¿Dónde están ubicados los principales músculos de nuestro cuerpo y qué segmentos óseos movilizan? ¿Cómo podemos reconocer los músculos que actúan en los diferentes ejercicios que practicamos? ¿Cómo crear ejercicios de fuerza y flexibilidad partiendo del análisis biomecánica?

- **ALINEACIÓN POSTURAL:** ¿Cómo detectar en nuestros alumnos posibles defectos posturales?, ¿Cómo orientar la práctica de la clase cotidiana una vez detectado el defecto postural en nuestros alumnos? ¿Puede corregirse un pie plano? ¿Podemos prevenir una escoliosis? ¿Por qué es tan común en los gimnasios de complementos la observación del defecto denominado dorso redondo? ¿Puede algún defecto postural afectar alguna de las funciones de nuestro organismo? ¿Cómo actuar ante un caso de incoordinación respiratoria?

- **PRIMEROS AUXILIOS:** ¿Cómo debe ser nuestra conducta ante una situación de emergencia producida durante el desarrollo de la clase? ¿Cuáles son las lesiones más frecuentes del aparato locomotor? ¿Cómo debemos proceder para auxiliar un caso de fractura? ¿Cuáles son los síntomas que nos permiten distinguir un esguince leve de uno grave o de una luxación? ¿Debemos proceder de igual manera ante una distensión muscular o un desgarro? ¿Cuál es la forma más conveniente de proceder para colocar al accidentado en posición de recuperación? ¿Porqué conviene que aflojemos cuidadosamente la zapatilla inmediatamente después de producido un esguince grave? ¿Cuáles son las consideraciones generales a tener en cuenta para proceder a realizar una inmovilización o traslado?

FUNDAMENTACIÓN: Este programa está destinado para que cuando egreses, logres conocer las habilidades técnicas del step aeróbico con un programa completísimo, también egresaras muy capacitado para dictar clases con niños de 6 a 13 años y tercer edad, estarás formado en los diferentes métodos de enseñanza. Aumentaremos tus habilidades físicas, mejorando tus niveles de entrenamiento, lograras una formación superior de recursos didácticos y alcanzaras un nivel de excelencia en la conducción de clases, ya sea para personalizados o de grupos de alumnos.

CONTENIDOS

Step aeróbico, fundamentación científica: Es un programa de formación profesional del step-aeróbic. Es una variante del entrenamiento aeróbico realizado con una plataforma o step de altura. Esta técnica consiste en subir y bajar del step (= escalón, paso) al ritmo de músicas rápidas.

En la primera parte del programa, se presentan primero las informaciones y objetivos generales en relación con la disciplina del step-aeróbic. Las múltiples fichas informativas y de trabajo que se exponen en el apartado de material didáctico le proporcionarán al futuro profesor las indicaciones sobre la elección de los ejercicios, la dosificación y la regulación de las cargas.

La segunda parte del programa, contiene una serie de material didáctico. Se tratan primero los aspectos específicos del step-aeróbic. Se detallan todos los pasos básicos y los movimientos de los brazos. A parte de esto se dan indicaciones claras para la preparación y realización del entrenamiento con steps, así como información sobre la regulación de las cargas y sobre la estructuración de los programas de step. Este apartado se completa con la presentación de ejercicios funcionales de fuerza y de estiramiento que se pueden realizar con el step. A continuación siguen diversas fichas de información y de trabajo que tratan temas relacionados con el entrenamiento saludable. Se muestran métodos de planificación, práctica y control del entrenamiento de eficacia demostrada, así como propuestas de configuración de un entrenamiento. Las condiciones básicas de entrenamiento expuestas en el material didáctico constituyen las condiciones esenciales para la creación de un programa de entrenamiento eficaz, y son por ello aplicables a muchas unidades de entrenamiento y a diversas actividades de clase. La presentación de los contenidos se realiza en base a diferentes niveles de exigencia, de forma que este material didáctico puede ser utilizado con jóvenes de diferentes edades (de 16 hasta 25 años).

Temas del programa de step aeróbico

Step-aeróbic: Importancia de llevar una vida activa, aspectos básicos a tener en cuenta, consideraciones sobre el entrenamiento de la resistencia, objetivos básicos y estructura de la

serie "step-aeróbic", planificación de las clases, valoración del rendimiento, propuestas para controlar los resultados del aprendizaje, criterios de valoración, material didáctico

Primera parte: Step-aeróbic

Pasos en el step, las reglas más importantes para practicar con el step, movimientos de los brazos, estructuración de un programa para el step, modelo de las cinco fases, distribución de los steps, factores de carga en el entrenamiento del step-aeróbic, posibilidades de regulación de la intensidad de la carga, fortalecimiento con el step, estirar con el step, gestos para la conducción, coreografías

Segunda parte: Bases del entrenamiento

Fitness y salud, factores que influyen en el fitness, concepto de salud entre los jóvenes, forma física, consejos generales para el entrenamiento, principios del entrenamiento, carga y recuperación, reglas de aplicación de la carga, métodos de entrenamiento, pulso, diccionario de términos relacionados con "pulso", representación gráfica de la frecuencia cardíaca después de la carga, factores que influyen en los valores de frecuencia cardíaca, sensación subjetiva de esfuerzo. Calentamiento (warm-up), Reglas básicas del calentamiento, Efectos del calentamiento, Enfriamiento (cool-down), Entrenamiento de la relajación, "Relajación" en las clases de deporte, Respiración tranquilizadora, Relajación muscular progresiva, Capacidades motoras básicas, Estructuración de la resistencia, Efectos positivos del entrenamiento de la resistencia, Posibilidades de regulación en el entrenamiento de la resistencia, Frecuencia cardíaca de entrenamiento, consejos prácticos para el entrenamiento de la resistencia, Entrenamiento de la resistencia en el deporte escolar, Prueba de Cooper, ¿Cómo determinar mi capacidad de resistencia?, Prueba de Walking, Fuerza, Entrenamiento de la fuerza en el deporte escolar, Dosificación de las cargas en el entrenamiento de la fuerza, Ejercicios de estabilización, Mi entrenamiento de la fuerza, Velocidad, Entrenamiento de la velocidad, Coordinación, Desarrollo de la coordinación en los adolescentes, Medidas a tomar para el entrenamiento de la coordinación, Ejercicios de coordinación con la pelota, Estiramiento, Métodos de estiramiento, 10 reglas "de oro" para el estiramiento, Equilibrio muscular, Ejercicios de estiramiento, Mi programa de estiramientos individualizado, Protocolo de determinación de las características físicas, Diario de mi entrenamiento de la fuerza, Diario de mi entrenamiento de la resistencia, Lista de comprobación para elegir un gimnasio, Prueba del estrés semanal.

Programa de actividades para la tercera edad: Tendremos como objetivo, mejorar el conjunto de las capacidades motoras, haciendo énfasis en la flexibilidad corporal y el equilibrio, el programa incluye actividades recreativas para facilitar la integración social y la práctica de ejercicios y juegos para aumentar la memoria. El objetivo final es mejorar la calidad de vida.

Actividades propuestas: Ejercicios con y sin desplazamiento, en posición de pie, en la barra o espalderas, en posición decúbito supino, en posición tumbado lateral, en posición decúbito prono, en posición sentados en el suelo, en posición de cuadrupedia, de gimnasia ocular y relajación de los ojos, de control y conocimiento de la respiración, en parejas; con pelotas, con steps y con bandas elásticas. Gimnasia creativa y de expresión, expresión corporal. Técnicas de relajación general.

Masajes: Automasajes general, en especial en los pies y cara, masaje con una pelota en los pies y espalda, masajes por parejas. Actividades con sillas y gran variedad de elementos. Gimnasia suave y yoga. Las clases estarán musicalizadas y tendrán un segmento de bailes recreativos.

Programa de actividad física infantil para niños de 6 a 13 años: Actividades para lograr el objetivo de mejorar y armonizar las capacidades motoras: la resistencia, la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad. Utilizando el propio cuerpo, el de sus compañeros y una amplia diversidad de elementos y juegos.

Juegos para mejorar: La velocidad de desplazamiento, el desarrollo de la velocidad, la coordinación grupal, la velocidad de reacción, la capacidades salto en sus diferentes aspectos, la agilidad y coordinación en el salto de obstáculos, la capacidad de lanzar y recibir objetos a diferentes distancias, lanzamientos y recepción de objetos de diferentes tamaños y formas, el lanzamiento de precisión.

Juegos de iniciación deportiva para los niños de 9 y 10 años: Los cuatro patios, variantes 1, 2 y 3. Propuestas para el desarrollo del pase y la recepción: pasar por sectores, el pase gol, el pase de gol por sectores, buenos deseos, el redactor, el Diego, no se puede, no veo, sorpresa y llegó Goff, las momias pegoteadas, pongamos la etiqueta.

Juego de iniciación deportiva para niños de 11, 12 y 13 años: Juegos para estimular el desarrollo del lanzamiento; lanzo y saco, lanzo gol, los perseguidos, los dos círculos, los dos círculo por sectores, la tarima, el arco compartido, los carros romanos, giro y giro, quien se muerde la cola?, el escenario, a correr, el enredo y muchos juegos más.

Musicalización: Se desarrollara una formación que permita su aprovechamiento en las diferentes modalidades, step arábico, gimnasia para la tercer edad e infantil.

Técnica de carrera: Posición del tronco y la cabeza, acción del tronco, de los brazos, y las piernas. La carrera: parámetros, la eficacia, los errores más comunes. Ficha de observación.

Práctica de la enseñanza: Práctica de conducción para aumentar tus habilidades físicas en la demostración de movimientos y mejorar tus niveles de entrenamiento. Obtendrás un nivel superior de recursos didácticos aplicados al dictado de las clases y alcanzaras un nivel de excelencia en la conducción, ya sea para clases personalizadas o trabajos con grupos.

Prácticas de actividades para la tercera edad: Características de la tercera edad: biológicas, psicológicas, plano familiar, marco social. Técnicas corporales para la tercera edad. Objetivos de la gimnasia para la tercera edad. Consideraciones generales de la didáctica. Guía de ejercicios: equilibrio, movilidad articular, elongación, fuerza. Recomendaciones técnicas para la planificación de los ejercicios. Ejercicios lesionantes. Juegos de integración y recreativos.

Prácticas de actividades físicas y recreativas para niños: Posibilidades de actividades. Primer ciclo (6 a 8 años). Segundo ciclo (9 a 10 años). Tercer ciclo (11 a 12 años). Como mejorar las capacidades de la fuerza, resistencia y de la flexibilidad. Nociones del propio cuerpo. Nociones espacio-temporales. Nociones objétales. Técnicas de conducción.

Particularidades de la conducción de actividades recreativas. Técnica de enfrentamiento al grupo: actitud positiva. Formas de manifestación de la actitud positiva; la palabra, el gesto, el movimiento. Ubicación del conductor frente al grupo. Técnica para la enseñanza de juegos.

Actividades físicas correctivas y autocuidados para la salud: Repaso de los test posturales y práctica de los ejercicios correctores para pie plano, pie cavo, hiperlordosis, hipercifosis, escoliosis en "C", escoliosis en "S", dorso redondo hipertónico, dorso redondo hipotónico e insuficiencia respiratoria. Guía de autocuidados: Muchísimas afecciones son explicadas en este extenso manual con mucha claridad, se desarrollan además, los consejos saludables para comprenderlas, evitarlas y sanarse. Posibilitando que nuestros egresados mejoren el cuidado de su salud, pudiendo aplicar estos conocimientos para el mejoramiento y prevención de la salud de sus alumnos.

Segundo Ciclo Básico Teórico (CBT 2)

Modulo teórico común a todas nuestras carreras, ya que trata de temas afines a las distintas disciplinas.

-El alumno podrá rendir sus exámenes sin dificultad, teniendo la ayuda adicional de prácticas guías de estudio que facilitarán su aprendizaje. -Por tratarse en este módulo de temas comunes a las distintas disciplinas, una vez aprobadas las evaluaciones durante la cursada de uno de nuestros profesados, no es necesario volver a rendirlos para iniciar otra carrera.

-ALINEACION POSTURAL: Práctica de los ejercicios correctores para pie plano, pie cavo, hiperlordosis, hipercifosis, escoliosis en "C", escoliosis en "S", dorso redondo hipertónico, dorso redondo hipotónico, insuficiencia respiratoria.

-METODOLOGIA: Aprendizaje. Cómo facilitar el proceso de aprendizaje, en nuestros alumnos. Características del aprendizaje motor. Leyes del aprendizaje. Factores que influyen sobre el proceso y rendimiento del aprendizaje. Motivación del aprendizaje. Funciones de la motivación pedagógica. Cómo estimular la capacidad creadora en nuestros alumnos y en nosotros mismos.

-ACTIVIDAD FISICA PARA LA TERCERA EDAD-, Características de la tercera edad: biológicas, psicológicas, plano familiar, marco social. Técnicas corporales para la tercera edad. Objetivos de la gimnasia para la tercera edad. Consideraciones generales de la didáctica. Guía de ejercicios: movilidad articular, elongación, fuerza. Recomendaciones técnicas para la planificación de los ejercicios. Ejercicios lesionantes. Juegos.

-EDUCACION FISICA INFANTIL. Objetivos de la Educación Física Infantil en el nivel primario. Primer ciclo (6 a 8 años). Segundo ciclo (9 a 10 años). Tercer ciclo (11 a 12 años). Fuerza. Resistencia. Flexibilidad. Velocidad. Nociones del propio cuerpo. Nociones espacio-temporales. Nociones objétales. Técnicas de conducción. Particularidades de la conducción de actividades recreativas. Técnica de enfrentamiento al grupo: actitud positiva. Formas de manifestación de la actitud positiva; la palabra, el gesto, el movimiento. Ubicación del conductor frente al grupo. Técnica para la enseñanza de juegos.

FUNDAMENTACIÓN: Al igual que ha sucedido en otros conceptos de la vida como el laboral o familiar, la actividad física no se entiende como una tarea obligada, sino como un “estilo de vida”. Va más allá de ir al gimnasio, es un proceso que abarca toda la vida cotidiana de la persona.

Hoy en día cuando acudimos a un centro deportivo vemos un sin fin de medios, máquinas, tecnologías, y complementos que desbordan los conocimientos de los clientes. Cada vez más las personas que deciden iniciar un programa de actividad física son conscientes de que no le sacan el máximo provecho al gimnasio o a las planificaciones que no atienden a las diferencias individuales de cada cliente, y no obtienen los resultados deseados por falta de asesoramiento profesional que valore, diseñe, ajuste y le oriente según sus características personales.

El **Personal Trainer** es el profesional cualificado dedicado a las funciones de valoración, diseño de programas y planificación del entrenamiento, adaptándolo a las características individuales de cada cliente, con el objetivo de cultivar unos hábitos de vida saludables, mejorar la condición física, y conseguir una alimentación equilibrada, que contribuyan al bienestar del cliente.

Los Personal Trainer ofrecen ciertos beneficios de los que no se disponen entrenando por sí mismo. Estas son importantes razones por las que un buen Profesor además debe ser Personal Trainer.

- **Motivación:** Una de las razones principales por las que es beneficioso tener un Personal Trainer es la pérdida de motivación para seguir un programa de entrenamiento de manera consistente. Los entrenadores personales cualificados aportan estructura, responsabilidad, y ayudan a desarrollar un estilo de vida que fomenta la salud.
- **Programa personalizado:** Si el alumno tiene algún problema de salud, lesiones u objetivos de entrenamiento (correr un maratón, etc.) un personal trainer trabajará para planificar un programa seguro y eficaz que considere las necesidades y permita alcanzar las metas.
- **Eficacia:** Un Personal Trainer ayuda a centrar en los resultados y a dejar de malgastar el tiempo con entrenamientos ineficaces. El entrenador personal tiene un plan de trabajo a medida del alumno y ayuda a maximizar los resultados en el menor tiempo posible.
- **Mejora de la técnica:** Un Personal Trainer ayuda a mejorar las técnicas. Si el alumno practica un deporte concreto, le mostrará nuevos ejercicios específicos para su especialidad. El entrenador incorporará estos ejercicios a su plan de entrenamiento para que el alumno mejore no solo en fuerza y resistencia, sino también en agilidad y concentración mental.
- **Principiante:** El Personal Trainer es una pieza fundamental en la formación física de un principiante. Un buen entrenador presentará una rutina de trabajo simple y efectivo que permitirá avanzar hasta alcanzar la seguridad.

- **Superar estados de estancamiento:** Un Personal Trainer es la solución ideal para personas que están en buena forma pero hace años que no avanzan, están estancados con un programa de trabajo y quieren liberarse y continuar avanzando. El entrenador dará un empujón no solo en motivación sino en su rutina de entrenamiento.
- **Aprender a entrenar por ti mismo:** El Personal Trainer enseña las bases para crear y modificar programas de entrenamiento para conseguir resultados máximos. Cuando el objetivo del alumno es aprender todos los aspectos necesarios para diseñar sus propios programas de entrenamiento y no depender de un entrenador personal, el entrenamiento personal indispensable.
- **Entrenar de manera segura:** El Personal Trainer vigila la forma, la postura y proporciona feedback acerca de los límites y fortalezas. La mayoría de los alumnos tienden a ignorar las señales sutiles que les proporciona su cuerpo, a menudo se pasan de intensidad o se quedan cortos, debido a que un entrenador personal observa mientras el alumno trabaja y le ayuda a esforzarse más o menos según sea necesario, se logra de esta forma una manera segura de actividad física, con un alto nivel de resultados.

"Un Profesor de actividad física, que además esté formado como Personal Trainer, puede ampliar muchísimo su campo laboral".