



Universidad Popular de Santa Fe



PROGRAMA DEL CURSO

Entrenamiento Funcional

1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

El entrenamiento funcional, surge como un **mecanismo de rehabilitación** para personas que habían sufrido ciertas lesiones y necesitaban volver a ser capaces de recuperar la movilidad perdida, y por supuesto acelerar el proceso o fase de recuperación, para poder seguir realizando sus tareas en el hogar o en el trabajo con un menor esfuerzo (agacharse, cargar las bolsas del supermercado, etc.). Numerosos entrenadores personales y miembros de la comunidad fitness han adoptado esta metodología como un concepto de entrenamiento.

Este curso es para formar instructores, que puedan diseñar circuitos de entrenamiento funcional, mezclar lo aeróbico y lo isométrico con ejercicios isotónicos, con la finalidad de ayudar a las personas a que hagan de su vida cotidiana algo más liviana en cuanto a fuerza, resistencia y flexibilidad. Aptitudes físicas que, con el estilo de vida, estrés, accidentes y otros factores se van dañando y que son necesarias para tener una mejor calidad de vida.

2. DESTINATARIOS:

Público en general que quieran tomar el curso para entregarse a si mismos o a terceros.
Profesores de Educación Física, Instructores de Fitness & Wellness,

3. OBJETIVOS:

Objetivo General:

- Dictar clases de Entrenamiento Funcional.

Objetivos Específicos:

- Adquirir un sistema para la mejora de las aptitudes físicas (fuerza, resistencia y velocidad), capacidades físicas complementarias (flexibilidad, coordinación y equilibrio) y capacidades resultantes (potencia y agilidad).
- Manejar estrategias para dirigir clases grupales en gimnasios, clubes y espacios verdes.
- Planificar clases con objetivos determinados.
- Crear conciencia y motivar acerca de movimientos más seguros.

4. CONTENIDOS:

- Historia
- Conceptos básicos
- Beneficios y aplicación
- Técnicas correctas. Adaptación
- Ejercicios funcionales en Gimnasios (Elementos)
- Estructuras y Metodología
- Planificación adaptada según niveles. Frecuencia cardiaca
- Dosificación correcta
- Coaching y conducción de clase
- Práctica de la enseñanza (video y examen)

5. METODOLOGÍA:

Se propone un programa basado en la modalidad e-learning de carácter teórico-práctico, en donde el (la) participante recibirá contenidos teóricos necesarios para contextualizar la información, para luego aplicar a través de trabajos, las estrategias adquiridas.

6. EVALUACIÓN:

Los aprendizajes de los participantes se evaluarán mediante actividades prácticas desarrolladas durante la realización del curso, en los que se debe ir aplicando la información sobre la cual se está trabajando. Las actividades están centradas en los foros y las actividades. Además, se evaluará la satisfacción de los participantes con relación al curso, mediante una encuesta que se aplicará al final de la jornada de trabajo, orientada a explorar la percepción con respecto a la calidad del relator, pertinencia del programa, coordinación de aspectos logísticos, entre otros.

7. HORAS:

160 horas lectivas, 4 meses de duración en plataforma virtual de aprendizaje

8. CV RELATORA

Laura Maidana, Profesora y Licenciada en Educación Física y Deportes, con una amplia experiencia en la enseñanza de cursos tanto presenciales como a distancia en diversos países de Latinoamérica. Directora de Fitness Cross Internacional Argentina, Fitness Presenter Internacional en más de 8 Países, Creadora de Los Sistemas "Reggaeton Fit", "Marketing Fitness" y "ABS Clinical", Conductora de Radio y TV En Argentina y México, Ganadora de los Premios "Latinoamericano de Oro" Panamá y Venezuela, entre otros, Presentadora de ATC Nacionales Argentina, Columnista en Revista Cuerpo&Mente Buenos Aires Argentina, Conductora y Productora de "Somos Eco Activados TV" Rosario Argentina.