

Instituto de Fitness

Programa:

- **Instancia Curricular:** Instructorado Fitness
- **Docente Responsable:** Tec. Gabriel Adrián Alvarez
 - **Régimen de dictado:** Carrera Anual
 - **Carga horaria semanal:** 4 Horas Cátedra
 - **Carga horaria total:** 80 Horas Cátedra.
 - **Período de dictado:** Mayo a Noviembre

Caracterización: En este espacio se presentan las distintas especificaciones que rigen para planificar la actividad física y el entrenamiento deportivo, así como la diversidad de métodos para el desarrollo de las capacidades físicas. Presenta los fundamentos teóricos y la didáctica deportiva como disciplina y su aporte metodológico al diseño de situaciones de enseñanza como eje y objetivo de la actividad física y la preparación física deportiva considerándolas bien cultural que contribuyen a la mejora de la calidad de vida. Desarrolla principios, estrategias y metodologías que dan soporte a las intervenciones del profesional en la programación de las actividades de entrenamiento a través del diagnóstico, la planificación, la enseñanza, la corrección, mejora y evaluación adecuada.

Expectativas de Logro: Se espera que las y los estudiantes, al finalizar el curso, hayan desarrollado capacidades que les faciliten procesos tales como:

Comprendan la complejidad de la enseñanza en el campo de la motricidad desde su rol como instructor o instructora atendiendo a la calidad de vida y al desarrollo humano.

Conozcan los conceptos, enfoques y fases en los procesos de aprendizaje motor en las actividades físicas y deportivas.

Identifiquen principios pedagógicos y didácticos que orientan la elección y puesta en práctica de las estrategias más adecuadas para posibilitar la práctica en las actividades físicas y deportivas con jóvenes y adultos.

Reflexionen acerca de la importancia de los procesos de adaptación que se producen con la práctica sistemática de la actividad física según la variedad de principios y de los métodos de entrenamiento.

Contenidos:

Unidad 1: Personal Trainer

Anatomía general.

Fisiología funcional.

Biomecánica y miología.

El entrenamiento. Capacidades físicas. Adaptación y adherencia. Conceptos y principios generales del entrenamiento.

VARIABLES PARA CONTROLAR Y PLANIFICAR EL ENTRENAMIENTO.
Volumen e intensidad.
Densidad.
Principios en la selección de ejercicios.

Unidad 2: Nutrición Deportiva

Pérdida de peso y adelgazamiento.
Guías alimentarias.
Macronutrientes y micronutrientes.
Diferenciación de alimentos light y diet.
Ultraprocesados.
Lineamientos básicos para la nutrición y el deporte.
Reglas de nutrición para un plan de entrenamiento.

Unidad 3: Entrenamiento Funcional

Principios del entrenamiento funcional.
¿Qué es el entrenamiento funcional? Definición y conceptos.
Cadenas musculares.
Principios del diseño de programas.
Del entrenamiento tradicional al funcional.
La postura, movimiento y correcciones.
Planificación de un entrenamiento.

Unidad 4: Adultos mayores

Introducción a la tercera edad.
Actividad física en los adultos mayores.
Características del envejecimiento.
Enfermedades comunes.
Ficha médica.
Flexibilidad y fuerza.

Unidad 5: Hipertrofia

Respuestas y adaptaciones cardiovasculares.
Entrenamiento aplicado.
Definición de hipertrofia.
¿Cómo trabajar la hipertrofia?
Planificar el entrenamiento.
Control muscular del movimiento.

Unidad 6: Crossfit

¿Qué es el entrenamiento?
Sistemas de entrenamiento.
La carga en el entrenamiento.

Armado de Rutinas. .
Ejercicios de crossfit

Unidad 7: GAP

Introducción al GAP.
Beneficios.
Descripción de ejercicios.
Creación de circuitos.

Unidad 8: Entrenador de Gimnasio

Guía de movimientos.
Descripción de las máquinas del gimnasio moderno.
Posturas.
Posibles lesiones. .
Prácticas laborales.

Unidad 9: Fisicoculturismo y Fitness de Competencia

Historia del fisicoculturismo.
Sistema weider.
FST-7.
Heavy Duty.
Reglamentos IFBB.

El

Bibliografía

1. Amplitud de Movimiento, Mario Di Santo
2. La Preparacion Fisica - Platonov V.N., Bulatova M.
3. El super entrenamiento
4. Guia de los movimientos de musculación

Estructura de actividades

Contenidos	Actividades
Presentación de materia. Presentación del programa	Presentación de los profesores y los integrantes del curso. Relevamiento de saberes previos. Intercambio
Clase física de diagnóstico	Práctica física al aire libre. Evaluación y diagnóstico personal.
Preparación física	Programa de entrenamiento personal, mejoras a realizar y metas a superar.
Clases teóricas	Exposición del tema
Clases grupales	Lectura grupal
Clases grupales	Trabajo grupal
Clases grupales	Puesta y exposición grupal
Prácticas laborales	Pasantía en el gimnasio
Parcial	9 parciales y un examen final
Recuperatorio	Multiple choice