



▶ CURSO  
**FITNESS COLECTIVO**



## ▶ CURSO FITNESS COLECTIVO

### ▶ OBJETIVO:

El instructor de Fitness Colectivo tiene como función dirigir una disciplina desarrollando las actitudes físicas, posturales, el desarrollo físico en general a través de una clase en la cual la motivación, coordinación, planificación de la misma debe ser acorde a las necesidades de los grupos a dirigir, preparándolos para la vida saludable, para el desarrollo físico armónico, para mantener un peso adecuado a su estándar de vida y su contextura física de una forma fácil y entretenida.

### ▶ CURSO: INSTRUCTOR DE FITNESS COLECTIVO.

Horas totales: 220 Horas.

Inicio del curso:

Inicio: 12 y 13 de Marzo (primera promoción).

13 y 14 de Agosto (segunda promoción).

Termino: Julio / Diciembre

Fecha de titulación: Diciembre / Mayo

### ▶ DOCUMENTACIÓN.

- Licencia de Enseñanza Media.
- Fotocopia Cédula de Identidad.
- Certificado de residencia.
- 2 fotos tamaño carnet.

### ▶ REQUISITOS DE INGRESO.

- Salud compatible con la carrera.
- No es necesario contar con conocimientos previos para realizar el curso.

### ▶ PERFIL DEL EGRESADO:



Nuestros egresados tienen un perfil profesional específico son capaces de enseñar, organizar y dirigir entrenamientos en equipo.

Personal calificado especializado en diversos tipos de disciplinas quienes pueden dar clases de step, Aerobox, Gimnasia Funcional, Gimnasia en suspensión y HIIT, (high intensity interval training), Insanity, Pilates.

► **FITNESS COLECTIVO**  
**HORARIOS**

SECCIÓN 1  
SALA 7

10:00 A 12:30 HORAS  
LUNES, MIÉRCOLES Y  
VIERNES.

SECCIÓN 2  
SALA 7

MARTES, JUEVES DE  
10:30 A 13:00 HORAS  
Y SÁBADO DE 10:00 A  
12:00 HORAS

SECCIÓN 3  
SALA 7

15:00 A 17:30 HORAS  
LUNES, MIÉRCOLES Y  
VIERNES.

SECCIÓN 4  
SALA 7

MARTES, JUEVES DE  
15:00 A 17:30 HORAS  
Y SÁBADO DE 12:30 A  
14:30 HORAS

SECCIÓN 5  
SALA 7

LUNES, MIÉRCOLES Y  
VIERNES  
19:00 A 21:30 HORAS

SECCIÓN 3  
SALA 7

MARTES, JUEVES DE  
19:00 A 21:30 HORAS Y  
SÁBADO DE 15:00 A  
17:00 HORAS.

► **MALLA CURRICULAR**

MÓDULO 1

BIOMECAÁNICA

ANATOMÍA

TEORÍA DEL  
ENTRENAMIENTO

MÓDULO 2

AEROBOX, STEP,  
SPINCICLE

LOCALIZADO,  
PILATES

NUEVAS  
TENDENCIAS

▶ PROGRAMAS DE  
ASIGNATURA

MÓDULO 1

BIOMECÁNICA

OBJETIVO GENERAL: Aprender las leyes de la mecánica básica, aplicandolas al movimiento del cuerpo y a las estructuras que la componen, teniendo en cuenta las características y propiedades biológicas del aparato locomotor humano.

MÓDULO 1

ANATOMÍA

OBJETIVO GENERAL: Estudiar la forma y la estructura del cuerpo humano e investigar las leyes que rigen el desarrollo de dicha estructura con respecto a sus funciones y su relación con el medio ambiente

MÓDULO 1

PRÁCTICO 1 Y 2

OBJETIVO GENERAL: STEP,  
AEROBOX Y SPINCICLE

MÓDULO 2

PRÁCTICO 3 Y 4

OBJETIVO GENERAL: LOCALIZADO,  
PILATES Y NUEVAS TENDENCIAS.

MÓDULO 2

NUTRICIÓN

OBJETIVO GENERAL: Valorar los beneficios y prejuicios de la práctica regular del Fitness Colectivo en los diferentes tipos de poblaciones especiales (embarazadas, tercera edad, hipertensos, diabéticos, entre otros).

MÓDULO 2

PRIMEROS  
AUXILIOS

OBJETIVO GENERAL: Aplicar técnicas básicas de primeros auxilios en distintas situaciones que se presenten las personas, asumiendo los posibles problemas de salud que se visualicen, de acuerdo a los protocolos que son a seguir.

MÓDULO 1

BIOMECÁNICA

- Fundamentos de la biomecánica.
- Biomecánica del movimiento Humano.
- Biomecánica postural.

MÓDULO 1

ANATOMÍA

- Músculos.
- Impacto de la nutrición en la integridad de la musculatura.
- Improvisación y explorar movimientos.
- Músculos directamente relacionados con la nutrición.

MÓDULO 1

PRÁCTICO

- Adecuación de rutinas.
- Creación para los diferentes individuos.

MÓDULO 1

PRÁCTICO

- Aerobox, Step, Pilates, Insanity, Suspensión, Funcional.

MÓDULO 1

TEORÍA DEL  
ENTRENAMIENTO

- Principios del entrenamiento, métodos de entrenamiento

MÓDULO 1

PRIMEROS  
AUXILIOS

- Manejo en situaciones de riesgo.
- RCP.
- Utilización de implementos de primeros auxilios.