

Curso de Extensión Universitaria Taller de Entrenamiento Funcional



Informes e Inscripción

+54 11 5844 - 9033

inscripcion@iuymca.edu.ar

www.

iuymca.
edu.ar

f iuymca

@iuymca

iuymca

CARGA HORARIA: 50hs

DURACIÓN: 2 meses

DESTINATARIOS

El taller de entrenamiento funcional está diseñado para ser inclusivo y accesible a una amplia gama de participantes. Está orientado a:

- Adultos de todas las edades: Desde jóvenes adultos hasta personas mayores, cualquier adulto que busque mejorar su salud y funcionalidad diaria puede beneficiarse de este taller.
- Personas con diferentes niveles de condición física: Ya sean principiantes, intermedios o avanzados, el entrenamiento funcional puede adaptarse a las necesidades individuales, permitiendo que cada participante progrese a su propio ritmo.
- Deportistas y entusiastas del fitness: Aquellos que ya tienen un nivel de actividad física pueden utilizar el taller para diversificar sus rutinas y mejorar su rendimiento.
- Personas en rehabilitación o con necesidades específicas: El taller puede incluir modificaciones y adaptaciones para aquellos que están recuperándose de lesiones o que tienen condiciones específicas que requieren atención especial.



SINTESIS DEL PROYECTO

El presente curso de capacitación propone como objetivo principal mejorar la salud y el bienestar de los participantes mediante ejercicios que simulan movimientos cotidianos.

La propuesta se organiza en tres módulos... I-II-III

Finalmente, se abordan orientaciones didácticas para qué.. A lo largo del taller, los participantes aprenderán la correcta ejecución de movimientos fundamentales, cómo integrar el entrenamiento funcional en su rutina diaria y los beneficios de un estilo de vida activo.

FUNDAMENTACIÓN

Este taller de entrenamiento funcional está diseñado para mejorar la salud y el bienestar de los participantes a través de un enfoque integral y multidimensional del ejercicio físico.

No se centra únicamente en la fuerza o la resistencia, sino en la mejora de la funcionalidad del cuerpo para realizar actividades cotidianas de manera más eficiente y segura.

Buscamos proporcionar una base sólida de conocimientos y prácticas que permitirán a los participantes mejorar su condición física y su calidad de vida de manera integral y sostenible.

La implementación de este taller es, por lo tanto, una valiosa contribución a la promoción de la salud y el bienestar en nuestra comunidad.

OBJETIVOS

Que el alumno logre:

- Comprender los diferentes tipos y gestión de clases que se realizan en los gimnasios y/o clubes deportivos.
- Establecer una propuesta de valor agregado, cuyo principal factor sea su desempeño en la actividad, alineada con los objetivos del negocio.
- Articular una propuesta de valor enfocada tanto en los factores de salud y bienestar, como en la situación social y económica.
- Comprender la importancia de proporcionar un programa de promoción de la salud diferente.
- Utilizar recursos locales para implementar la estrategia adecuada y adaptarse
- Conocer las nuevas tendencias en cuanto a la actividad física en el área del fitness.
- Analizar los componentes generales y objetivos de cada tipo de clase.

1. DURACIÓN Y CARGA HORARIA

	CARGA HORARIA TOTAL	CANTIDAD DE SEMANAS	HORAS DE DICTADO DE CLASES ONLINE	HORAS DE ESTUDIO DEL MATERIAL ONLINE	HORAS DE EVALUACIONES
Módulo 1	15	2	4	10	1
Módulo 2	15	2	4	10	1
Módulo 3	20	2	4	14	2
TOTAL DE HORAS RELOJ	50hs				

❖ CONTENIDOS

Modulo 1 “Principios del Entrenamiento”

- Presentación de la materia y del grupo.
- En qué consiste cada principio y su método aplicado.
- Estado de bienestar físico y regímenes de entrenamiento: Resistencia aeróbica, la flexibilidad corporal, la fuerza muscular, la agilidad.

Modulo 2 “Entrenamiento Funcional”

- Conocimiento de la técnica, su sistema de empleo: lo mental, lo físico y lo emocional.
- Requerimientos a tener en cuenta.
- La actividad funcional total del cuerpo como medio para conseguir adecuados niveles de aptitud física.
- Nacimiento de nuevas técnicas: Crossfit / GAP / Rip 360 / Cross Funcional / Cardio Fitness / etc.

Modulo 3 “Planificación, Periodización y Cargas”

- Bases biológicas y diferentes patologías.
- Periodización y Tipos de Cargas.
- El entrenamiento, la recuperación y el rendimiento deportivo.



BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía obligatoria

- COMETTI - “Conceptos y Métodos para el Entrenamiento Físico” – Ed Paidotribo. Barcelona 2010
- FRANCONE, J - “Atlas de la Fisiología” – Ed Paidotribo – Madrid 2002
- GARCIA MANZO, J.M. NAVARRO VALDIVIESO “Bases Teóricas del Entrenamiento” – Ed Paidotribo - Madrid 2009
- COMETTI, -“Los métodos modernos de musculación” – Ed Paidotribo – Andalucía 2014
- Manual ACSM para la Valoración y Prescripción del ejercicio. ACSM, Edit. Paidotribo, 2000.
- DELAVIER, FRÉDÉRIC. Guía de los movimientos de musculación. Editorial Paidotribo. 2000.
- DELAVIER, FRÉDÉRIC. Musculación - Método Delavier. 250 Ejercicios con Pesas, Malteras y Máquinas. 75 Técnicas Avanzadas de Entrenamiento. Editorial Paidotribo. 2000.
- DELAVIER, FRÉDÉRIC. Musculación - Método Delavier. 250 Ejercicios sin Aparatos y Programas para Entrenamientos en Casa. Editorial Paidotribo. 2000.

Bibliografía Opcional

- DELAVIER, FRÉDÉRIC. Musculación - Método Delavier. 250 Ejercicios sin Aparatos y Programas para Entrenamientos en Casa. Editorial Paidotribo. 2000. (Optativa)
- Fitness Cardiorespiratorio en la infancia y la adolescencia. Universidad de Playa Ancha. 2021 (Optativa)
- Jens Freese. Fitness Terapeutico. Editorial Paidotribo. 2006 (Optativa)
- JOAN RIUS SANT / JOSEP MARÍA PADULLÉS RIU – “1040 Ejercicios de la fuerza explosiva” – Ed Paidotribo – Barcelona 2013

FORMAS DE PAGO :

- 1- Pago unico
- 2- Pago Mensual (Tarjeta de crédito)
- 3- Pago Mensual (Transferencia)
- 4- Pagos desde el Exterior Argentina

1- Pago único

Tarjeta de crédito	\$ 33.000	https://mpago.la/2iMMbiF
Transferencia	\$ 30.000	alias: iuymca.mp

2- Pago Mensual TARJETA DE CREDITO

Tarjeta de crédito (CUOTA 1 y 2)	\$ 22.000	https://mpago.la/2UqUw3P
-------------------------------------	-----------	---

3- Pago Mensual TRANSFERENCIA

Transferencia (CUOTA 1 y 2)	\$ 20.000	alias: iuymca.mp
--------------------------------	-----------	------------------

**Inscríbete
aquí:**

<https://forms.gle/u9huByYTRLyX4gZ9A>

**4- Pagos desde el exterior:
- 2 cuotas Enero y Febrero
- Pago único**

2 cuotas	u\$s 20	https://www.paypal.com/ncp/payment/26SXW942BN69G
Pago único	u\$s 30	https://www.paypal.com/ncp/payment/LS9474Q5EGK5J

**Inscríbete
aquí:**

<https://forms.gle/u9huByYTRLyX4gZ9A>