
DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

La certificación para la instrucción de ejercitación física en grupo de la AFAA se basa en su reputación de más de 30 años de liderazgo e innovación en la ejercitación física en grupo. Al tomar la teoría de los ejercicios y llevarla donde es más necesaria, el centro de ejercitación, el gimnasio doméstico, este nuevo texto toma los logros de la industria de la ejercitación en grupo del pasado y los realinea con la investigación científica moderna para ayudar de manera eficaz al nuevo instructor a formarse en la profesión de ejercitación física.

El curso no solo brinda todas las destrezas de nivel básico para convertirse en un instructor solicitado, sino que también informa sobre las clases con formato específico y ayuda a recorrer varias trayectorias profesionales dentro de la industria de la animación y el entretenimiento grupal.

El curso emplea características de aprendizaje estratégicas que no solo hacen que el contenido sea asimilable, sino que también transforman la teoría en práctica. A medida que avanzan los capítulos, se entrelazan investigaciones, ciencia y aplicación basadas en evidencia a lo largo de todo el texto a fin de mejorar el aprendizaje y la comprensión del contexto.

Brinda una aplicación real de formatos de ejercicios específicos, ejemplos de preparación, comunicación e instrucción, y videos de técnicas de ejercitación exhaustivos.

OBJETIVOS:

1. Obtener los conocimientos científicos fundamentales para la instrucción grupal
2. Diseñar una clase de instrucción grupal bien estructurada, equilibrada, segura y para un grupo diverso de participantes
3. Demostrar la comprensión y las destrezas de presentación para la instrucción eficaz de un grupo
4. Emplear las características clave del profesionalismo como instructor grupal

CONTENIDO TEMÁTICO:

Módulo 1. La industria de la ejercitación física en grupo

Historia y evolución de la industria de la ejercitación física

Beneficio de la ejercitación física para la salud

Descripción de posiciones

Métodos de ejercitación física en grupo

Estilo libre

Formatos de ejercitación física en grupo

Módulo 2. Fundamentos de la ciencia del ejercicio

El rol de la biomecánica

Aplicación de la biomecánica

Aplicación y función muscular

Módulo 3. El sistema de movimiento humano

Introducción al sistema de movimiento humano

Sistema nervioso

Sistema muscular

Sistema esquelético

Interacciones de la cadena cinética

Disfunción de la cadena cinética

Sistema cardiorrespiratorio

Metabolismo y bioenergética

Módulo 4. Ejercitación física integrada

Introducción a la ejercitación física integrada

Componentes de la ejercitación física integrada

Principios de la ejercitación física integrada aplicada

Variables agudas

Módulo 5. Conceptos básicos de la enseñanza

Consideraciones sobre el diseño del entrenamiento

Mantenimiento de la fluidez de la clase

Componentes de entrenamiento para formatos de clases generales

Módulo 6. Enseñanza de entrenamiento múltiple y técnica de ejercitación

Introducción al entrenamiento múltiple

Ejercicios de fuerza

Ejercicios cardiovasculares

Ejercicios de yoga

Ejercicios a base del ciclismo

Módulo 7. Planificación y preparación de la clase

La importancia de la planificación

Planificación y selección de la música

Consideraciones de equipos y modalidades

Planificación de modificaciones de movimientos

Ensayo de la clase

Pruebas y prácticas

Módulo 8. Adaptación a la dinámica de la clase

Introducción a la dinámica de la clase

Preparación previa a la clase

Disposición de los participantes

Consideraciones en el momento

Supervisión

Evaluación y procuración de la calidad del movimiento

Consideraciones generales de seguridad
Introducción a situaciones y respuestas de emergencia
El ambiente de ejercitación
Gestión de riesgos

Módulo 9. Estilos de comunicación y aprendizaje

Comprensión del aprendizaje
Comprensión de la comunicación
Aplicar la comunicación en el grupo
Establecer una relación
Enseñanza
Proporcionar comentarios

Módulo 10. Instrucción inclusiva para poblaciones especiales

Introducción a la instrucción inclusiva
Afecciones crónicas
Poblaciones especiales

Módulo 11. Participación y motivación de la clase

Elementos de las experiencias de participación
Motivación de los participantes
Influencias del comportamiento humano
El modelo transteórico (etapas de cambio)
Conexión con los objetivos de los participantes
Desarrollo de marca y comunidad de ejercitación física

Módulo 12. Responsabilidades profesionales y legales

Razonamiento para un desarrollo continuo
Comentarios
Autoevaluación
Desarrollo educativo
Desarrollo a través de experiencias
Profesionalismo general en la ejercitación física grupal
Consideraciones legales y éticas
Cuidado personal
Oportunidades adicionales a la ejercitación física

Módulo 13. Nutrición

Introducción a la nutrición básica
Macronutrientes
Hidratación
Recomendaciones nutricionales

Apéndice A. La cadena cinética

Apéndice B. La ciencia del movimiento humano ampliada

Apéndice C. Otros sistemas relacionados al movimiento humano

Apéndice D. Afecciones crónicas y emergencias extendidas en el ambiente de la ejercitación física

Apéndice E. Conceptos nutricionales ampliados

ESTE CURSO INCLUYE:

Demostraciones grupales en videos instructivos y ponencias por módulo: 27

Guía de estudio: 1

Guías por dominios del conocimiento: 4 compuestas por los siguientes temas:

Fundamentos de la ciencia del ejercicio

Diseño y planificación de la clase

Instrucción y presentación de la clase

Profesionalidad

Recursos adicionales:

Herramienta de hombre anatómico para visualización interactiva de músculo esquelético

Biblioteca de ejercicios (21 páginas)

Biblioteca de ejercicios en video: 18

Biblioteca de indicaciones en video: 21

Entrenamientos de muestra

Ciclismo indoor: 4

HIIT: 2

Fuerza y resistencia: 4

Examen de práctica

Consejos y trucos para aprobar el examen

Curso adicional desbloqueable: La manera práctica (44 páginas)

Como parte de su curso de certificación, también se le ha proporcionado contenido adicional. Este curso, llamado LA MANERA PRÁCTICA, ofrece una variedad de actividades que le ofrecen la oportunidad de demostrar las habilidades clave necesarias para ser un instructor de fitness grupal exitoso. El enfoque se centra en aplicar los conceptos aprendidos a lo largo de su curso y generar confianza para su nueva carrera. El curso se divide en 5 partes:

1. Primeros pasos
2. Comunicación e indicaciones
3. Diseño de clase
4. Liderazgo y participación
5. Conclusión