

Academia Sesamo Curso de Instructores Reglamento 2017

Academia Sesamo desde 1987 capacita instructores en Fitness en dos áreas complementarias

Requisito:

Cuarto medio, Salud compatible, leer y aceptar el reglamento del curso.

Descripción : Academia Sesamo dicta un curso de capacitación en Fitness orientada en dos áreas: Fitness colectivo y Personal Trainer para lo cual tiene fundamentos teóricos y prácticos basado en ciencias del ejercicio teniendo como objetivo la obtención de salud. El alumno puede tomar un área o las dos, el arancel es el mismo. Se dicta el curso en Marzo / Julio y se repite en Agosto / Diciembre. Los curso no son reconocidos por el Ministerio de Educación.

Mas información en www.academiasesamo.cl y preguntas a instructores@academiasesamo.cl

Curso Intensivo (4 Meses)

Área 1.- Fitness Colectivo:

El alumno al finalizar el curso Básico será capaz de realizar clases de Fitness Colectivo en menciones:

Instructor en Cardio, localizado, Entrenamiento funcional, AeroBox, PowerPilates, SpinCicle (Bicicleta Estática) y **Entrenamiento en Suspensión** con el objetivo de mejorar la condición física y de salud. Se agregan módulos específicos de Adulto Mayor, Gimnasia Laboral y poblaciones especiales.

1.- Cardio: Clase colectiva de ejercicio físico al ritmo de la música con el objeto de mejorar la condición de resistencia Cardio Respiratoria por medio de coreografías y desplazamientos de bajo impacto.

2.- Localizado: Clase colectiva de ejercicio físico localizados al ritmo de la música con el objeto de mejorar la tonicidad de nuestros músculos usando el peso de nuestro cuerpo o implementos como mancuernas, bandas elásticas o barra de ejercicio.

3.- Funcional: Clase colectiva de ejercicio físico con el objeto de mejorar la condición de resistencia Cardio Respiratoria por medio de coreografías y desplazamientos de bajo impacto usando la fuerza de gravedad usando el peso de nuestro cuerpo en ejercicios naturales.

4.- Aerobox: Clase colectiva de ejercicio físico al ritmo de la música con el objeto de mejorar la condición de resistencia Cardio Respiratoria y muscular localizada por medio de coreografías y desplazamientos de bajo impacto agregando movimientos con potencia y rapidez típicos de las artes marciales.

5.- PowerPilates: Clase colectiva de ejercicio físico localizados con **música de fondo** relajante, con el objeto de mejorar la tonicidad de nuestros músculos usando el peso de nuestro cuerpo o implementos como mancuernas, bandas elásticas o barra de ejercicio, complementado con ejercicios de **respiración**.

6.- SpinCicle: Clase colectiva de ejercicio físico con música con el objeto de mejorar la condición de resistencia Cardio Respiratoria por medio de coreografías y movimientos sobre una bicicleta estática.

7.- Entrenamiento en Suspensión: Clase colectiva de ejercicio físico localizados con el objeto de mejorar la tonicidad de nuestros músculos usando el peso de nuestro cuerpo al colgarse de un Suspensor.

Área 2.- Personal Trainer:

El alumno al finalizar el curso Básico será capaz de realizar atención personalizada a clientes de las siguientes poblaciones espaciales: **Sedentario, Obeso, Atleta, Hipertenso, Diabético (Síndrome metabólico), Pre y Post Parto, Adulto Mayor** en la sala de maquinas y pesas con el objetivo de mejorar su condición física, Bajar de peso, **Hipertrofiar** y de salud.

El **Personal Trainer** entrena a su alumno mediante un programa de ejercicios uno a uno en la sala de máquinas, le enseña el uso correcto de las maquinas de fuerza para obtener un desarrollo muscular armónico y entrenar su condición aeróbica en las bicicletas estáticas, trotadoras, elípticas y le recomienda aspectos de la nutrición sana para mantener un peso adecuado a su talla.

Estas dos áreas se dan en forma conjunta y permite al estudiante obtener las dos certificaciones en forma simultanea sin costo adicional, es decir puedes tomar un área o las dos, el arancel es el mismo.

Malla curricular:

¿Qué pasa en mi cuerpo cuando ejercito? Es la pregunta que queremos responder con el curso.

Ramos:

Fisiología: ¿Cómo funciona nuestro cuerpo?

Sistemas del cuerpos humano. Óseo, Tejido, Circulatorio, Muscular, Endocrino, Vías energéticas,

Nutrición: ¿Qué comer y cuanto?

Proteínas, Lípidos, Carbohidratos, Calorías, Vitaminas, Minerales, Nutrientes, IMC, Pirámide nutricional, Sistema Digestivo, Hígado, Riñón , Páncreas. Sistema Linfático.

Biomecánica: ¿Cómo puedo variar mis ejercicios? ¿Cuál es la técnica correcta en la sala de máquinas?

Movimientos, Planos, Articulaciones, Músculos, Palancas, Tipo de contracción.

Teoría del entrenamiento: ¿Qué ejercicios queman mas grasa y por que?

Principios del entrenamiento, Curva de rendimiento, Fatiga, Sobre entrenamiento, cualidades físicas, sistemas de entrenamiento.

Anexo: ¿Qué hacer en caso que un alumno se lesione?

Primeros Auxilios, Recuperación Cardio Respiratoria, Lesiones, Desmayo.

Entrenamiento:

Durante el curso entrenarás en gimnasio

Tendrás una Ficha de entrenamiento en la sala de máquinas donde entrenaras y evaluaras tu condición física.

Para este entrenamiento deberás contar con 2 horas disponibles en horario libre, a la semana.

Profesores:

Los profesores del curso y del Gimnasio pueden variar para una mejor eficiencia curricular.

Algunos Profesores del Gimnasio te entregaran temas especificos con clases de especialidad durante el curso.

Duración: 4 meses "Otoño" y " Primavera"

Niveles de Certificación: (Nota de 1 a 7)

Son Derechos del alumno:

- Recibir una enseñanza acorde con lo establecido en los Planes de Estudio.
- Utilizar la infraestructura material de academia Sesamo para todas aquellas acciones tendientes a complementar su formación académica en los horarios de disponibilidad general.
- Recibir un trato conforme a la calidad de alumno dispuesto en este reglamento.

Son deberes generales de alumno:

- a) Reflejar un comportamiento acorde a su condición de estudiante de nivel superior. Se entiende por tal la participación activa del alumno en su proceso de enseñanza –aprendizaje
- b) Cumplir con toda y cada una de las exigencias curriculares de la carrera a que pertenece.
- c) Cumplir con el nivel mínimo de asistencia a cada asignatura 80%, el cual será controlado día a día.
- d) Estar matriculado y pagar el curso mensualmente en forma oportuna, antes del 13 de cada mes.
- e) El alumno deberá tener acceso a Internet para acceder a Pág. Web determinadas.

Normas y Reglas

1. Si el alumno desistiese de tomar el curso, con este ya comenzado, podrá solicitar por escrito, la devolución del dinero correspondiente a los meses pagados pero no realizados.
2. El alumno podrá solicitar congelar el curso a la dirección para continuarlo en otra oportunidad.
3. El valor del curso debe ser cancelado en su totalidad **antes de rendir sus exámenes.**
4. Causales de suspensión del curso:

No pago oportuno de su compromiso financiero, 10 días post fecha de pago
--
5. Causales de eliminación:

No pago de 2 de sus compromisos financieros
Engaño en evaluaciones personal.
Falto de Ética con la Institución que lo acoge.
6. En caso que un estudiante no pueda realizar una prueba, debe justificar su inasistencia al profesor del ramo, mediante **certificado médico.**
7. El orden de las clases y profesores del curso de Instructores **pueden ser modificados dentro del horario** establecido a principios de año

Bibliografía

- *.- **Aerobics** (Ejercicios Aeróbicos) Editorial Diana México de: Dr. Kenneth H. Cooper
- *.- **Guía de los movimientos de musculación** de: Frédéric Delavier. Editorial Paidotribo Valor Aproximado \$ 30000.- (Bilbao / Antonio Varas: Editorial 1000 Hojas)
- *.- **Biomecánica** del aparato locomotor aplicada al acondicionamiento muscular de: Sergio F. Benigni Editorial Doyma Sa. Barcelona. Valor aproximado \$ 45.000. Aprox. (Editorial Mediterráneo: Eleodoro Yáñez / Holanda
- *.- **La adaptación en el Deporte** de: V. N. Platonov. Editorial Paidotribo.
- *.- **Libro del Personal Trainer** de Douglas Brooks Editorial Paidotribo 2001
- *.- **Manual** de Instructores - Apuntes de cada especialidad. Pág. Web www.academiasesame.cl

Mas de 6 Gigas de estudio en la nube