

Programa de formación:

# Instructor de fitness de gimnasio

Profesor: Lic. Camilo Fernández



Weightlifting



# Objetivos

- Proporcionar a los participantes los conocimientos y habilidades necesarios para planificar, dirigir y evaluar programas de fitness de gimnasio.
- Fomentar el desarrollo de las competencias personales y profesionales necesarias para desempeñarse con éxito como instructor de fitness de gimnasio.

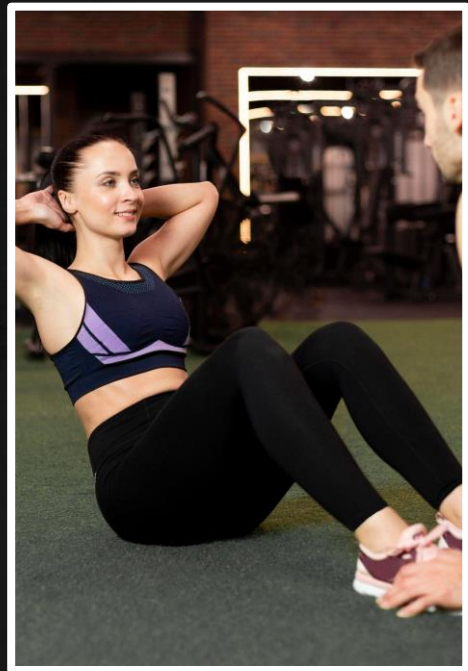




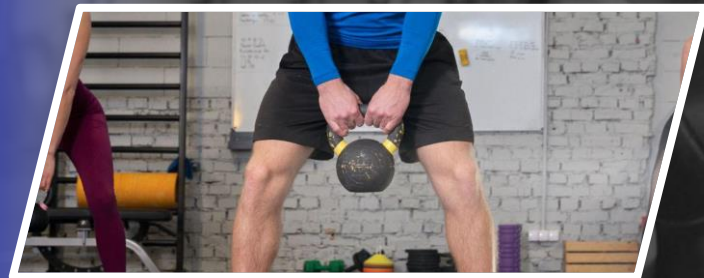
# Perfil del instructor

Como instructor fitness de gimnasio aprenderán a trabajar de manera profesional de la actividad física y el deporte, se encargarán de planificar, dirigir y evaluar programas de fitness en un gimnasio. Sus funciones principales son:

1. Asesorar a los usuarios sobre sus objetivos de fitness y diseñar programas personalizados para alcanzarlos.
2. Acompañar el proceso de las clases grupales de fitness, etc.
3. Controlar el estado físico de los usuarios y realizar ajustes en los programas según sea necesario.



Profesor: Lic. Camilo Fernández



01.

# Introducción

Profesor: Lic. Camilo Fernández







# Recomendaciones

**01.**

## Formación previa:

Preferencia del título de bachiller o equivalente y manejo de ofimática básica.

**03.**

## Vocación

Tener interés por la actividad física y el deporte.

**02.**

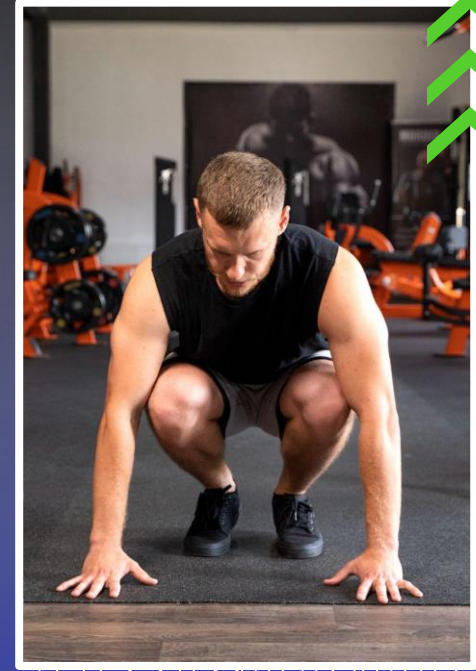
## Condición Física:

Estar preparado para desarrollar una buena condición física y salud.

**04.**

## Recomendaciones

Tener experiencia previa en ejercicios en el gimnasio, incluso con pesas libres.



ing  
ing  
Weightlifting



# Duración y estructura



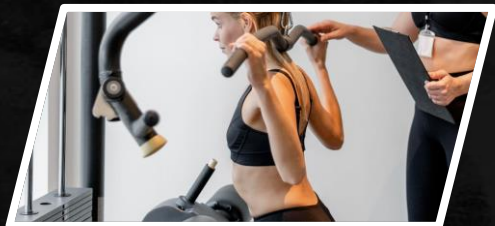
La duración de un programa de formación de instructor de fitness de gimnasio es un programa de duración de 20 clases.



Profesor: Lic. Camilo Fernández

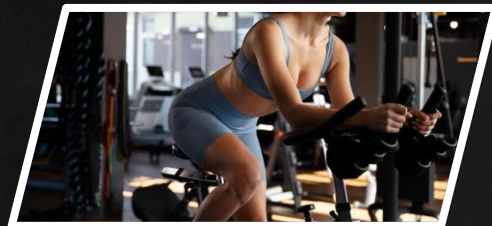


# Sistema



## **Bloques teóricos:**

Los bloques teóricos abordan temas como la anatomía, la fisiología, la biomecánica, la psicología del ejercicio, la programación del ejercicio, etc.



## **Bloques prácticos:**

Los bloques prácticos permiten a los participantes poner en práctica los conocimientos adquiridos en los bloques teóricos.



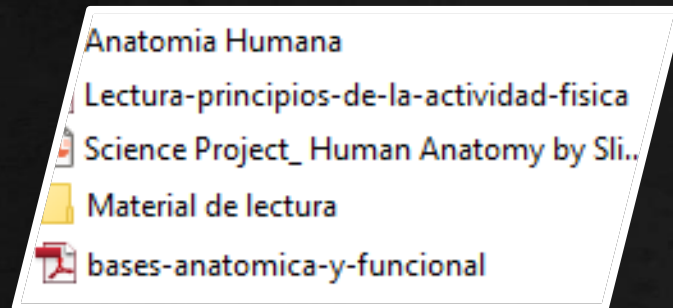


# CONTENIDO DEL PROGRAMA:

(5)	11/01/2024 6:25 p. m.	Carpeta de archivos
(6)	11/01/2024 6:25 p. m.	Carpeta de archivos
SE (7)	11/01/2024 6:25 p. m.	Carpeta de archivos
SE (8) Evaluación primer modulo	11/01/2024 9:54 p. m.	Carpeta de archivos
CLASE (9)	11/01/2024 6:25 p. m.	Carpeta de archivos
CLASE (10)	11/01/2024 6:25 p. m.	Carpeta de archivos
CLASE (11)	11/01/2024 6:25 p. m.	Carpeta de archivos
CLASE (12)	11/01/2024 6:25 p. m.	Carpeta de archivos
CLASE (13)	11/01/2024 6:25 p. m.	Carpeta de archivos
CLASE (14)	11/01/2024 6:25 p. m.	Carpeta de archivos
CLASE (15)	11/01/2024 6:25 p. m.	Carpeta de archivos
CLASE (16)	11/01/2024 6:26 p. m.	Carpeta de archivos
CLASE (17)	11/01/2024 6:26 p. m.	Carpeta de archivos

## Sesiones

Serán 20 encuentros en total de manera sincrónica y/o asincrónica



## Organización

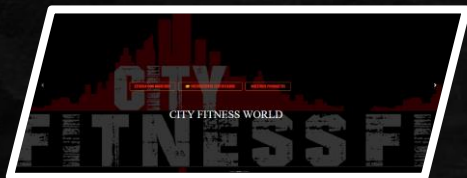
El estudiante encontrara tres fases a trabajar:

- Documentación de apoyo
- Trabajos y actividades
- Videos

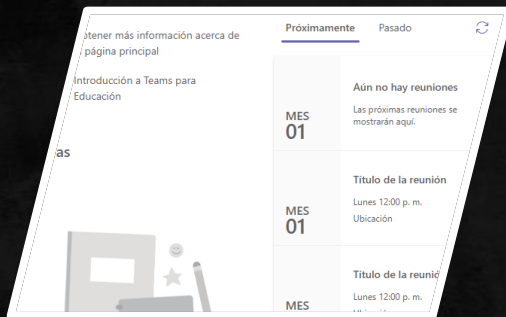




# Plataforma



Espacio de  
formación



Plan de  
clases

Id examen	Nombre	Descripción	Fecha de inicio	Fecha final	Programa	Tipo de examen	Estado
320	EXAMEN N° 1	OMISIONES METS y PRESCRIPCION DEL EJERCICIO	19/05/2024 00:00:00	2024-06-20 00:00:00	25	Activo	Examen en proceso
321	CUESTIONARIO DE RECUPERACION N°1	OMISIONES METS y PRESCRIPCION DEL EJERCICIO	22/05/2024 00:00:00	22/05/2024 23:59:59	35	Activo	Examen disponible
322	EXAMEN N° 2	GENERALIDADES DE MORFOFISIOLOGIA, ANATOMIA, FISIOLOGIA Y MOVIMIENTO	18 de junio de 2024 00:00:00	18/06/2024 00:00:00	35	Activo	Examen disponible
323	CUESTIONARIO DE RECUPERACION N° 2	GENERALIDADES DE MORFOFISIOLOGIA, ANATOMIA, FISIOLOGIA Y MOVIMIENTO	11 de junio de 2024 00:00:00	11 de junio de 2024 23:59:59	35	Activo	Examen disponible

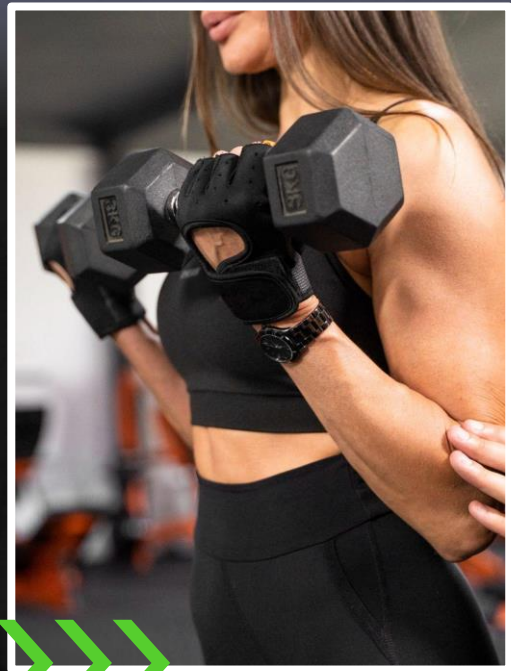
Plataforma



# Contenido:

El contenido de un programa de formación de instructor de fitness de gimnasio suele incluir los siguientes temas:

- Anatomía y fisiología del ejercicio
- Biomecánica del ejercicio
- Servicio al cliente
- Seguridad en la práctica del ejercicio
- Salud y bienestar en un entorno fitness
- Principios de ejercicio, fitness y salud.
- Planificación de ejercicios y armado de rutinas de Fitness en Gimnasios.
- Instrucción en ejercicios en la sala de aparatos de musculación
- Programación del ejercicio físico
- Técnicas de enseñanza y animación



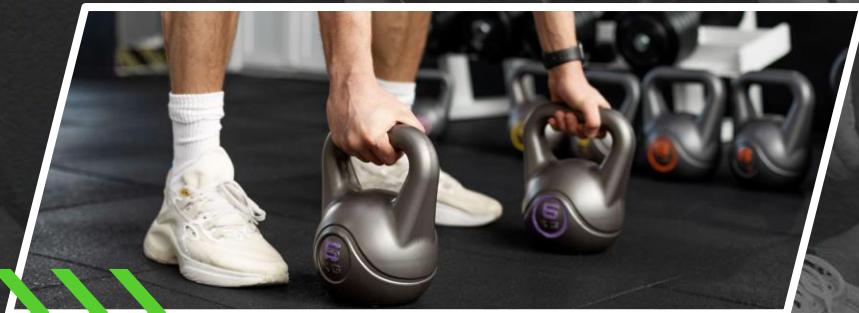


# Evaluación

Los criterios de evaluación del programa de formación de instructor de fitness de gimnasio serán continuos durante toda la formación y se basan bajo los siguientes pilares:

- Saber ser
- Saber hacer
- Saber conocer

Weightlifting  
Weightlifting  
W





## Conclusiones:

El programa de formación de instructor de fitness de gimnasio ofrecido por City Fitness y con aval internacional IIDCA es una excelente opción para quienes desean desarrollar una carrera profesional en el ámbito del fitness.

Nuestro programa proporciona a sus participantes los conocimientos y habilidades necesarios para planificar, dirigir y evaluar programas de fitness de gimnasio de forma segura y efectiva.

