

20  
21

# INSTRUCTORADO EN GIMNASIA AERÓBICA DEPORTIVA



GIMNASIO  
MARCELA  
MAMMANA

### **VISIÓN:**

- Instruir docentes para desarrollarse en el mundo de la gimnasia aeróbica desde los niveles más formativos.
- Acercar herramientas que aporten a la construcción del espacio educativo y formativo en gimnasia aeróbica.

### **MISIÓN:**

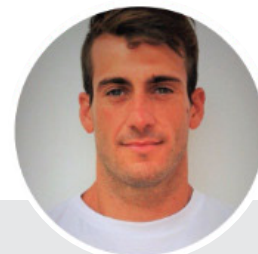
- Aportar al crecimiento de nuestro deporte desde la formación e inclusión de más y más docentes y entrenadores que lleven la gimnasia aeróbica a cada rincón de nuestra provincia y país.

*De la escuela formativa  
al alto rendimiento*

**A CARGO DE:**



**ESTEFANÍA  
LAMBUR**



**MATÍAS  
RUCCI**



**PAULA  
CAPDEVILA**

# MODALIDAD



## **DURACIÓN:**

**8 módulos** de 9hs reloj (12hs cátedras) cada uno.  
Con un total de 81hs reloj (108hs cátedras).

## **Comenzando en Abril y finalizando en Diciembre.**

Segundo viernes y sábado de cada mes.  
Evaluación práctica y teórica a fin de año.

## **DESTINATARIOS:**

- > Profesores de educación física y estudiantes
- > Técnicos, instructores y personal trainer
- > Gimnastas y ex gimnastas
- > Médicos y fisioterapeutas.
- > Jueces de gimnasia aeróbica.
- > Personas allegadas al ámbito de la gimnasia aeróbica.

El curso pretende ser enteramente presencial, pudiendo adaptarse a la virtualidad.

Módulos: un módulo mensual de 3 seminarios (distribuido entre el día viernes y sábado) de 3hs reloj cada uno.

## **SUPERACIÓN Y APROBACIÓN DE LA CURSADA:**

- > Cumplir con el 80% de asistencia activa (Virtual o presencial) a los módulos formativos.
- > Cumplir con el 100% de las clases prácticas: 2 observaciones – 2 intervenciones colaborativas – 2 intervenciones didácticas.
- > Aprobar el módulo de Examen final.

## »» PROGRAMA ANUAL

FECHA	MÓD.	SEMINARIO
9-10 ABRIL	M1	REGLAMENTO COMP. COREOGRÁFICA ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA
7-8 MAYO	M2	PLANIFICACIÓN PROGRESIONES MET. I ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA
11-12 JUNIO	M3	REGLAMENTO PROGRESIONES MET. I COUCHING
16-17 JULIO	M4	PLANIFICACIÓN COMP. COREOGRÁFICA PROGRESIONES MET. I
13-14 AGOSTO	M5	ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA PLANIFICACIÓN PROGRESIONES MET. I

FECHA	MÓD.	SEMINARIO
10-11 SEPTIEM BRE	M6	REGLAMENTO COMP. COREOGRÁFICA COUCHING
8-9 OCTU BRE	M7	PLANIFICACIÓN COUCHING PREGRESIÓN MET. II
12-13 NOVIEM BRE	M8	REGLAMENTO PROGRESIÓN MET. I
11 DICIEM BRE	M9	EVALUACIÓN

## »» EJES TEMÁTICOS

### **ESTRUCTURA Y REGLAMENTO DE LA GIMNASIA AERÓBICA (4 seminarios)**

> Definición y características del deporte, niveles categorías y grupos de edad. Grupos y familias de elementos. Generalidades del juzgamiento.

> Ejecución. Generalidades y nociones básicas de juzgamiento en ejecución.

> Artística. Generalidades y nociones básicas de juzgamiento en artística.

> Dificultad. Generalidades y nociones básicas de juzgamiento en dificultad.

### **ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA BÁSICA (3 seminarios)**

> Planos, ejes y palancas. Proceso de contracción muscular y tipos de contracción muscular

> Sistemas energéticos nociones generales.

> Sistema nervioso nociones generales.

### **ESTRATEGIA DE PLANIFICACIÓN (4 seminarios)**

> Que significa planificar. Como pensar una propuesta anual desde el macrociclo a la jornada de entrenamiento.

> Como pensar y planificar la clase. Objetivos de la clase. Modelo de clase. La entrada en calor.

> Capacidades motoras: como y cuando entrenarlas. Ejemplos de ejercicios prácticos. Fuerza- saltabilidad - coordinación.

> Capacidades motoras: como y cuando entrenarlas. Ejemplos de ejercicios prácticos. Flexibilidad.

### **COMPOSICIÓN COREOGRÁFICA (3 seminarios)**

> Patrones de movimiento aeróbico PMA. Reconocimiento y técnica. Metodología de enseñanza y armado de PMA. Ejemplos prácticos.

> El armado de coreografía según los requisitos mínimos del código de puntuación - criterios para la selección musical. El contenido general o Ges. Ideas y ejemplos prácticos.

> El contenido general o Ges. Ideas y nociones básicas de transiciones, colaboraciones, interacciones y firmas.

### **PROGRESIONES METODOLÓGICAS I: ELEMENTOS (3 seminarios)**

> Elementos obligatorios- progresivos y correctivos más comunes.

> Progresiones y líneas de trabajo comunes de distintos elementos gimnásticos.

### **PROGRESIONES METODOLÓGICAS II: ACROBÁTICOS (3 seminarios)**

> Técnica de parada de mano y sus variantes. Ejercicios preparatorios. Ejemplos prácticos.

> Acrobacias de vuelo. Técnicas y progresivos. Ejemplos prácticos.

> Combinación de acrobáticos. Técnicas y progresivos. Ejemplos prácticos Acrobáticos recomendados para trabajar en las distintas edades de formación.

### **COUCHING Y LIDERAZGO (3 seminarios)**

> Como plantear objetivos.

> Herramientas para el autoliderazgo.

## »» MÓDULO DE EVALUACIÓN FINAL

### TEÓRICO:

Los conceptos básicos e indispensables con los que debe contar un instructor de gimnasia, serán evaluados a través de un examen final de múltiple opción. Para aprobar se requiere que más de la mitad de las preguntas sean respondidas correctamente.

### PRÁCTICA (DOS INSTANCIAS):

De proceso: la familiarización con el accionar docente es un proceso que toma tiempo. Para esta instancia se debe transcurrir, como mínimo, un total de seis clases prácticas - 2 de observación - 2 de participación colaborativa - 2 de participación didáctica.

### FINAL:

Para la evaluación práctica final se debe elaborar una planificación correspondiente a un modelo de clase y una secuencia coreográfica musicalizada que será sometida a juzgamiento.

## »» INVERSIÓN

**VALOR DE LA INSCRIPCIÓN A CONFIRMAR.**

**\$3500 TODO EL AÑO  
SI ABONA EN FEBRERO.**

**\$4000 TODO EL AÑO  
SI ABONA EN MARZO.**

**\$4500 TODO EL AÑO  
SI ABONA EN ABRIL.**

**MÓDULO DE EVALUACIÓN > \$4500**

**FORMAS DE PAGO:  
EFECTIVO, TRANSFERENCIA BANCARIA,  
DÉBITO Y CRÉDITO.**



**GIMNASIO  
MARCELA  
MAMMANA**

CONSULTAS E INSCRIPCIONES



3516225435

JAVIER LÓPEZ 1230, BAJO PELERMO. CBA.

