



Curso de Functional Fitness Gymnastics

Duración

64 Hs.

Días y horarios

Del 18 de abril al 8 de agosto de 2020.

Sábado de 9:00 a 13:00 Hs.

Abril: 18/25

Mayo: 2/9/16/23/30

Junio 6/13/20/27

Julio: 4/11/18/25

Agosto: 8

Localización

Sede Castelar Teoría.

Sede Centro de Coaching Deportivo Práctica. Arias 3576, Castelar.

Aranceles

- Externos: Contado \$ 16800 u 4 cuotas de \$ 4200
- Alumnos y comunidad UAI: Contado \$ 14000 u 4 cuotas de \$ 3500
- Alumnos Profesorado o Lic. Ed. Física: Contado \$ 11200 u 4 cuotas de \$ 2800.

Dirigido a

Alumnos sin conocimientos previos en Ed. Física.

Entusiastas de la actividad.

Preparadores Físicos

Entrenadores personales.

Contenido

FUNCTIONAL FITNESS 1

¿QUÉ ES EL FUNCTIONAL TRAINING? / LOS MOVIMIENTOS FUNCIONALES /

¿CÓMO NACE EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL? /

LOS 4 PILARES DEL MOVIMIENTO HUMANO/ CADENAS CINÉTICAS /

Para informes e Inscripción:

Sede Buenos Aires

Localización Centro

Av. San Juan 951 - C.A.B.A.

Tel.: (+54) 11 4300-2147 (y rotativas) de L-V de 09 a 18 Hs.

E-mail: uai.extension@uai.edu.ar

Vicerrectoría de Extensión Universitaria

Sede Regional Rosario

Sede Administrativa

Av. Pellegrini 1816, Rosario - Pcia. de Santa Fé

Tel.: (+54) 0341 440-8010 (y rotativas)/447-7220/21 de L-V de 09

a 19 Hs.

E-mail: uai.extensionrosario@vaneduc.edu.ar



CADENAS MUSCULARES / CALIDAD DEL MOVIMIENTO / ¿QUÉ ES LA ESTABILIDAD? / ¿QUÉ ES LA MOVILIDAD? /
¿QUÉ ES UN SEGMENTO? / LA IMPORTANCIA DEL CORE / MOVIMIENTO HUMANO /
LOS 3 PLANOS DEL MOVIMIENTO HUMANO / PROPIOCEPCIÓN /
SISTEMA NERVIOSO CENTRAL (SNC) / SISTEMA NERVIOSO PERIFÉRICO /
SISTEMA NERVIOSO SENSOR / SISTEMA NERVIOSO MOTOR /
HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS /
DOMINIOS DE FUERZA Y HABILIDADES FUNDAMENTALES / ENFOQUE AGRESIVO /
MOVIMIENTOS PRIMARIOS.

FUNCTIONAL FITNESS 2
METODOLOGÍA Y MOVIMIENTOS DEL FUNCTIONAL TRAINING /
BODY WEIGHT / BANDS AND PULLERS /
DUMBBELLS AND KETTLEBELLS / MEDICINE BALLS / STABILITY BALLS /
ACCESORIES ENTRENAMIENTO METABÓLICO / ENTRENAMIENTOS
NEUROMUSCULARES /
ENTRENAMIENTO METABÓLICO NEUROMUSCULAR /
ENTRENAMIENTO METABÓLICO TÉCNICO / CLASIFICACIÓN SEGÚN LA
INTENSIDAD ¿QUÉ ES EL VO2 MAX? / ¿QUÉ ES LA VAM? / ¿QUÉ ES EL EPOC? /
¿QUÉ ES EL LACTATO? / EL FACTOR DE VARIABILIDAD / LA INTENSIDAD /
MÉTODO JERÁRQUICO / CAPACIDADES FÍSICAS Y HABILIDADES ATLETICAS /
MODELO BOLILLERO / LOS SISTEMAS ENERGÉTICOS /
MODELO DE LOS FACTORES DE LA VIDA / FITNESS / SALUD / SÍNDROME X /
OBESIDAD / DIABETES / HIPERTENSIÓN ARTERIAL / PROBLEMAS CORONARIOS /
ESTÍMULOS DESFAVORABLES / CORTISOL / RABDOMIOLISIS.

FUNCTIONAL FITNESS 3
ESCALABILIDAD Y APLICABILIDAD / IMPLEMENTACIÓN / TÉCNICA /
PLANIFICACIÓN DE CLASES / PROGRAMCIÓN DE ENTRENAMIENTOS /
ADAPTACIONES ESPECIALES / THE ZONE DIET /
PERIODIZACIÓN DEL FUNCTIONAL TRAINING /
PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO DEL FUNCTIONAL TRAINING.

GYMNASTICS 1
TIPOS DE GIMNASIA / FUNCTIONAL FITNESS GYMNASTICS /
BREVE HISTORIA / BASICS MOVEMENTS / HANGING MOVEMENTS.

GYMNASTICS 2
INVERTED MOVEMENTS / ISOMETRIC MOVEMENTS / OTHERS MOVEMENTS /

Para informes e Inscripción:

Sede Buenos Aires
Localización Centro
Av. San Juan 951 - C.A.B.A.
Tel.: (+54) 11 4300-2147 (y rotativas) de L-V de 09 a 18 Hs.
E-mail: uai.extension@uai.edu.ar
Vicerrectoría de Extensión Universitaria

Sede Regional Rosario
Sede Administrativa
Av. Pellegrini 1816, Rosario - Pcia. de Santa Fé
Tel.: (+54) 0341 440-8010 (y rotativas)/447-7220/21 de L-V de 09
a 19 Hs.
E-mail: uai.extensionrosario@vaneduc.edu.ar



¿PORQUE LO HACEMOS? / ¿CÓMO LO APLICAMOS? /
MECÁNICA, CONSISTENCIA Y LUEGO INTENSIDAD/
¿PORQUE BRINDAR ASISTENCIA? / QUE BUSCAMOS DETECTAR? /
TIPOS DE AGARRE / TERMINOLOGÍA.

Objetivos

Conocer los movimientos básicos y enseñanza de los mismos, progresiones, adaptaciones y planificación de las cargas para los mismos.

Breve descripción de las actividades a realizar

- Clases Teórico/Prácticas donde desarrollaremos todos los fundamentos de Functional Fitness, los movimientos Gimnásticos y todas las herramientas necesarias para poder explicar, adaptar y planificar los entrenamientos.

A cargo de

Verónica Gabriela Ledesma

Fabian Omar Coca

Marcelo Ramon Elizaga

Lucia Aviles

Contacto

uai.extension@uai.edu.ar

INSCRIPCIONES ONLINE

¡Encontranos en las redes sociales e infórmate sobre todas las novedades!

Para informes e Inscripción:

Sede Buenos Aires

Localización Centro

Av. San Juan 951 - C.A.B.A.

Tel.: (+54) 11 4300-2147 (y rotativas) de L-V de 09 a 18 Hs.

E-mail: uai.extension@uai.edu.ar

Vicerrectoría de Extensión Universitaria

Sede Regional Rosario

Sede Administrativa

Av. Pellegrini 1816, Rosario - Pcia. de Santa Fé

Tel.: (+54) 0341 440-8010 (y rotativas)/447-7220/21 de L-V de 09

a 19 Hs.

E-mail: uai.extensionrosario@vaneduc.edu.ar



UAI Universidad Abierta
Interamericana

EXTENSIÓN UNIVERSITARIA
Curso y eventos



Para informes e Inscripción:

Sede Buenos Aires

Localización Centro

Av. San Juan 951 - C.A.B.A.

Tel.: (+54) 11 4300-2147 (y rotativas) de L-V de 09 a 18 Hs.

E-mail: uai.extension@uai.edu.ar

Vicerrectoría de Extensión Universitaria

Sede Regional Rosario

Sede Administrativa

Av. Pellegrini 1816, Rosario - Pcia. de Santa ~~Fé~~

Tel.: (+54) 0341 440-8010 (y rotativas)/447-7220/21 de L-V de 09 a 19 Hs.

E-mail: uai.extensionrosario@vaneduc.edu.ar