



Diplomatura Universitaria en Functional Fitness

Duración

128 Hs.

Días y horarios

Del 18 de abril al 12 de diciembre 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: 15/22/29
- Septiembre: 5/12/19/26
- Octubre: 3/17/24/31
- Noviembre 7/14/21/28
- Diciembre: 5/12.

Localización

Sede Castelar Teoría.

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

Aranceles

- Externos: Contado \$ 37800 o 9 cuotas de \$ 4200
- Alumnos y comunidad UAI: Contado \$ 31500 o 9 cuotas de \$ 3500
- Alumnos Profesorado o Lic. Ed. Física: Contado \$ 25200 o 9 cuotas de \$ 2800.

Dirigido a

- Alumnos sin conocimientos previos en Ed. Física.
- Entusiastas de la actividad.
- Preparadores Físicos
- Entrenadores personales.

Contenido

FUNCTIONAL FITNESS 1

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



- ¿QUÉ ES EL FUNCTIONAL TRAINING? / LOS MOVIMIENTOS FUNCIONALES /
- ¿CÓMO NACE EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL? /
- LOS 4 PILARES DEL MOVIMIENTO HUMANO/ CADENAS CINÉTICAS /
- 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 / SINDROME 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 /

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



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

KETTLEBELLS 1

- ¿QUÉ ES UNA KETTLEBELL? / UN POCO DE HISTORIA /
- COMPETICIONES DE KETTLEBELLS / APLICACIONES DE LAS KETTLEBELLS /
- MOVIMIENTOS PRIMARIOS / KETTLEBELL SWING / AMERICAN SWING /
- KETTLEBELL CLEAN / KETTLEBELL SHOULDER PRESS / KETTLEBELL PUSH PRESS / KETTLEBELL PUSH JERK / KETTLEBELL SUMO DEADLIFT HIGH PULL /
- KETTLEBELL SNATCH.
- KETTLEBELLS 2
- MOVIMIENTOS SECUNDARIOS / MOVIMIENTOS COMPLEMENTARIOS /
- LONG CYCLE PROGRAM.

WEIGHTLIFTING 1

- BREVE HISTORIA / LEVANTAMIENTO HOY / DEFINICIÓN / BENEFICIOS DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS /
- LOS BENEFICIOS A NIVEL NEUROMUSCULAR/
- INCREMENTO EN LA MASA MAGRA CORPORAL /
- CONSUMO DE OXÍGENO Y TASA DE TRABAJO MECÁNICO /
- SNATCH (ARRANQUE) / FASES DEL SNATCH / TRAYECTORIA DE LA BARRA /
- CLEAN AND JERK / FASES DEL CLEAN / FASES DEL JERK.

WEIGHTLIFTING 2

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



- ¿QUÉ ES LA HALTEROFILIA? / ¿QUÉ ES LA PERIODIZACIÓN? /
- METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO /
- MODELOS DE PERIODIZACIÓN “TRADICIONALES Y CONTEMPORÁNEOS” /
- MODELO DE ENTRENAMIENTO POR BLOQUES DE VERKHOSHANSKY /
- MODELO ATR DE KEVERÍN E ISSURIN /
- ¿CÓMO PROGRAMAR ENTRENAMIENTOS DE HALTEROFILIA? /
- MÉTODO PARA DETERMINAR VARIABLES /
- SELECCIÓN DE EJERCICIOS DE ACUERDO A SU IMPACTO EN EL ENTRENAMIENTO /
- PROGRAMA DE MATVEYEV / AGRUPACIÓN DE MOVIMIENTOS / TERMINOLOGÍAS

Objetivos

En esta Diplomatura intentamos brindar a los estudiantes avanzados o egresados en Educación Física herramientas que les permitan promover la Salud y Calidad de Vida de las personas utilizando las últimas tendencias en entrenamiento.

Con el objetivo de formar profesionales que tengan todas las herramientas necesarias para transmitir, explicar, adaptar y corregir ejercicios que logren una mejor calidad de vida en aquellos que los practiquen es que diseñamos esta Diplomatura Universitaria en Funcional Fitness con todos los contenidos necesarios en cada área de la actividad: Funcional Fitness, Gymnastics, Kb Training y Weightlifting.

Breve descripción de las actividades a realizar

- Dictado de clases teóricas y prácticas.

A cargo de

- Verónica Gabriela Ledesma
- Fabian Omar Coca
- Marcelo Ramon Elizaga
- Lucia Aviles

Contacto

uai.extension@uai.edu.ar

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