

# Curso Profesional Monitor de Gimnasio en Clases Grupales





## Curso Profesional Monitor de Gimnasio en Clases Grupales

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: [www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/monitor-gimnasio-clases-grupales](http://www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/monitor-gimnasio-clases-grupales)

# Índice

01

Presentación

---

pág. 4

02

Requisitos de acceso

---

pág. 6

03

Salidas profesionales

---

pág. 8

04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

---

pág. 10

05

Dirección del curso

---

pág. 12

06

Plan de formación

---

pág. 14

07

Metodología

---

pág. 16

08

Titulación

---

pág. 20

# 01

## Presentación

En el estilo de vida actual ha proliferado la existencia de más y mejores alternativas de entrenamiento grupal. Estas son una valiosa herramienta para mejorar la salud física y mental de las personas. En ese contexto, la mayoría de los gimnasios y centros *fitness* apuestan por diversificar su oferta con diferentes estilos y técnicas de acondicionamiento físico. Para convertirte en un instructor o monitor deportivo polivalente, con un amplio dominio de los ejercicios y rutinas específicas para colectivos, TECH te ofrece esta titulación. A través del programa, 100% online y sin horarios preestablecidos de estudio, podrás ahondar en estos contenidos y adquirir competencias prácticas al mismo tiempo. Además, dispondrás del innovador método *Relearning* para afianzar tu manejo de los conceptos más complejos de este ámbito laboral.

“

*Con este Curso Profesional, profundizarás en la estimulación y mejora de la aptitud aeróbica como principal agente protector de enfermedades de tipo cardio-metabólicas en las clases grupales de gimnasio”*





Son innumerables los beneficios que existen en la continua práctica de la actividad física, no solo en cuanto a lo biológico sino en aspectos socioemocionales. Uno de los más importantes de ellos es un óptimo desarrollo físico y emocional. De manera específica, reduce los cambios de humor, mejora el estado anímico y proporciona una mayor distracción. Los conocimientos teóricos y habilidades prácticas indispensables para aplicar esos innovadores ejercicios grupales estarán a tu alcance en este programa de TECH.

El Curso Profesional te permitirá analizar los principios de multilateralidad, especificidad, sobrecarga, continuidad, progresión, recuperación y la individualidad de cada una de las actividades de entrenamiento. Asimismo, ahondarás en las particularidades que definen al ciclismo *indoor*, las clases de Pilates, Yoga, entrenamiento funcional, entre otros. A su vez, podrás profundizar en las clases específicas para adultos mayores y las estrategias precisas para su evolución.

Por otro lado, la titulación cuenta con un exhaustivo temario, integrado de manera rigurosa por un claustro de excelencia. Estos profesionales han dispuesto materiales textuales y recursos multimedia de gran valor didáctico que permitirán la superación de los objetivos académico en poco más de 6 semanas. Además, este programa se apoyará en el disruptivo método de aprendizaje *Relearning*.

“

*Gracias a este programa, podrás ahondar en los instrumentos más avanzados para clases de Yoga y Pilates en Gimnasios deportivos”*

# 02

## Requisitos de acceso

Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte y comenzar a aprender de forma inmediata, y sin los complejos trámites exigidos por otras instituciones académicas.

Gracias a este acceso inmediato conseguirás potenciar y poner al día tus conocimientos de un modo cómodo y práctico. Lo que te posicionará fácilmente en un mercado laboral altamente demandado y sin tener que dedicar cientos de horas a estudiar formación reglada previa.

Por todo ello, este programa se presenta como una gran oportunidad para mejorar tus perspectivas de crecimiento profesional de forma rápida y eficiente. Todo esto, a través de un itinerario académico 100% online y con la garantía de calidad, prestigio y empleabilidad de TECH Formación Profesional.



*TECH te permite el acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni complejos trámites para matricularte y completar el programa"*





Las ventajas de cursar este programa sin necesidad de cumplir requisitos de acceso previo son:

01

Podrás matricularte inmediatamente y comenzar a estudiar cuando quieras. A tu ritmo y sin esperas

02

Tendrás acceso a un programa de alto valor curricular, donde podrás adquirir las habilidades profesionales más demandadas en la actualidad de un modo práctico

03

Mejorarás tus perspectivas laborales en tan solo unas semanas

04

Tendrás acceso a los recursos didácticos multimedia más avanzados del mercado educativo

05

Te prepararás para responder a las necesidades actuales del mercado profesional aprendiendo mediante un formato 100% online

06

Obtendrás una titulación de TECH, una institución académica de referencia a nivel internacional

# 03

## Salidas profesionales

Al completar este Curso Profesional en Monitor de Gimnasio en Clases Grupales obtendrás las herramientas necesarias para convertirte en un gran experto de este ámbito. Además, este tipo de actividades físicas están en alza, ya que la demanda por parte de usuarios es muy alta. Así, diferentes empresas e instituciones deportivas buscan a los especialistas con los conocimientos más avanzados en esta área.

“

*Domina la gran variedad de clases grupales que existen en el entorno de los gimnasios. Potencia tu talento para conseguir las oportunidades que desees”*







Esta titulación, en definitiva, te convertirá en un gran especialista preparado para trabajar en alguno de los siguientes puestos:

- ♦ Monitor de gimnasios
- ♦ Árbitro en competiciones deportivas no oficiales
- ♦ Monitor de actividades acuáticas
- ♦ Instructor de yoga o pilates
- ♦ Animador físico-deportivo y recreativo en campamentos infantiles
- ♦ Instructor de grupos de hidrocinesia y cuidado corporal



# 04

## ¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

Una vez completado el programa, desarrollarás habilidades y conocimientos en el manejo de la técnica y la metodología ajustada a cada sector de la población. Convirtiéndote en la opción preferida por los alumnos, que acuden en búsqueda de las ventajas de las clases grupales en gimnasios.

01

Diseñar y planificar sesiones de entrenamiento en grupo adaptadas a diferentes niveles de condición física y objetivos individuales

02

Dirigir y guiar de manera efectiva a los participantes durante las clases grupales, proporcionando instrucciones claras y demostraciones prácticas

03

Corregir y ajustar la técnica de los participantes para garantizar una ejecución segura y eficiente de los ejercicios

04

Motivar e inspirar a los participantes, creando un ambiente energético y motivador que fomente el compromiso y el esfuerzo





05

Brindar atención personalizada y adaptaciones a los participantes con necesidades especiales o limitaciones físicas

06

Mantener un conocimiento actualizado de las tendencias y los avances en el campo del entrenamiento en grupo

07

Proporcionar orientación sobre la nutrición y los hábitos saludables, complementando el entrenamiento físico

08

Evaluar regularmente el progreso de los participantes y ofrecer retroalimentación constructiva para fomentar el crecimiento y la mejora continua

# 05

## Dirección del curso

El cuadro docente encargado de este Curso Profesional ha sido seleccionado por TECH, en cumplimiento de su objetivo de máxima calidad educativa. Estos docentes son importantes referentes en el mundo pedagógico y como trabajadores activos en el sector del entrenamiento personal, la educación física y la salud. Además, por ser especialistas en las clases grupales, con lo cual el aporte es sustancial dentro de los contenidos de esta titulación.



*Docentes de referencia en el sector del fitness, la educación física y la salud te acompañarán en esta experiencia académica”*



## Dirección del curso

### Rubina, Dardo

- ♦ Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ CEO del proyecto Test and Training
- ♦ Preparador Físico en la Escuela Deportiva Moratalaz
- ♦ Docente de Educación Física en el Fútbol y Anatomía en la CENAFE Escuelas Carlet
- ♦ Coordinador de la Preparación Física en Hockey sobre Césped en el Club de Gimnasia y Esgrima en Buenos Aires
- ♦ Doctorado en Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ Diplomado en Estudios de Investigación Avanzados por la Universidad de Castilla-La Mancha
- ♦ Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Autónoma de Madrid
- ♦ Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías por la Universidad de Barcelona
- ♦ Técnico de Fisicoculturismo de Competición por la Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness
- ♦ Experto en *Scouting* Deportivo y Cuantificación de la Carga de Entrenamiento con
- ♦ Especialización en Fútbol y Ciencias del Deporte por la Universidad de Melilla
- ♦ Experto en Musculación Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ♦ Experto en Nutrición Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ♦ Especialista en Valoración e Interpretación Fisiológica de la Aptitud Física
- ♦ Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico por la Arizona State University

## Cuadro docente

### Riccio, Anabella

- ♦ Especialista en Entrenamiento Funcional
- ♦ Profesora de Entrenamiento Funcional en el Distrito B
- ♦ Profesora de Entrenamiento Funcional y Crossfit en el Gimnasio Athlon
- ♦ Licenciada en Educación Física por la Universidad Nacional de La Plata. Argentina
- ♦ Especialista en Programación y Evaluación del Ejercicio
- ♦ Curso en Curso Bioquímica para Programar el Ejercicio



*Este cuadro docente te transmitirá las últimas novedades en esta disciplina para que te conviertas en un profesional altamente solicitado en este sector”*

# 06

## Plan de formación

Gracias a este programa conocerás todos los principios y fundamentos de las Clases Grupales, para convertirte en un Monitor de Gimnasio profesional destacado en tu sector. A través de un temario diseñado para su estudio 100% online, mediante la plataforma más moderna y la metodología vanguardista, que te permitirá aprender los conceptos de forma ágil en 150 horas.

“

*Este aprendizaje con TECH se apoyará en novedosos materiales audiovisuales y las herramientas didácticas más actualizadas”*



## Módulo 1. Clases grupales

- 1.1. Principios del entrenamiento
  - 1.1.1. Unidad Funcional
  - 1.1.2. Multilateralidad
  - 1.1.3. Especificidad
  - 1.1.4. Sobrecarga
  - 1.1.5. Continuidad
  - 1.1.6. Progresión
  - 1.1.7. Recuperación
  - 1.1.8. Individualidad
- 1.2. Control de carga
  - 1.2.1. Carga Interna
  - 1.2.2. Carga Externa
- 1.3. *Stretching*
  - 1.3.1. *Stretching*
  - 1.3.2. Objetivos del *Stretching*
  - 1.3.3. Organización pedagógica de la clase *Stretching*
- 1.4. Glúteos, abdomen y piernas (GAP)
  - 1.4.1. Objetivos de la clase de GAP
  - 1.4.2. Organización pedagógica de la clase de GAP
  - 1.4.3. Carga externa en la clase de GAP
- 1.5. Pilates de suelo
  - 1.5.1. Características del Pilates Mat
  - 1.5.2. Ejercicios y propuestas de movimiento del Pilates Mat
  - 1.5.3. Carga de entrenamiento en una clase de Pilates Mat
- 1.6. Ritmos
  - 1.6.1. Tipos de clases
  - 1.6.2. Características de las clases de Ritmos
  - 1.6.3. Propuestas pedagógicas para el armado de una clase de ritmos
- 1.7. Clases no convencionales
  - 1.7.1. Características del entrenamiento NO Convencional
  - 1.7.2. Propuesta de ejercicios
  - 1.7.3. Organización pedagógica de una clase de entrenamiento No Convencional
- 1.8. Entrenamiento Funcional
  - 1.8.1. Entrenamiento funcional
  - 1.8.2. Organización pedagógica de la clase entrenamiento funcional
  - 1.8.3. Utilización de la carga interna
- 1.9. Aeróbica
  - 1.9.1. Tipo de clases de gimnasia Aeróbica
  - 1.9.2. Estructura pedagógica de la clase
- 1.10. Ciclismo *indoor*
  - 1.10.1. Nacimiento de la especialidad en los gimnasios
  - 1.10.2. Ciclismo *indoor* en la salud
  - 1.10.3. Estructura de la clase de ciclismo *indoor*
- 1.11. Clases para adultos mayores
  - 1.11.1. Perfil del grupo adultos mayores
  - 1.11.2. Beneficios de la actividad física en adultos mayores
  - 1.11.3. Estructura de la clase grupal con adultos mayores
- 1.12. Clases para adultos en edad avanzada
  - 1.12.1. Historia de Yoga
  - 1.12.2. Yoga y Salud



Únete a este programa y podrás marcar el ritmo de tus progresos en este programa que no está sujeto a horarios ni evaluaciones rígidos”

# 07

## Metodología

Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos los case studies con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

*TECH pone a tu disposición un método de aprendizaje que ha revolucionado la Formación Profesional y con el que mejorarás tus perspectivas de futuro de forma inmediata.*

En TECH aprenderás con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los profesionales del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina *Relearning*.

Nuestra institución es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019 conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores del mejor centro educativo online en español.





Esta titulación de TECH es un programa intensivo que te prepara para afrontar todos los retos en esta área, tanto en el ámbito nacional como internacional. Tenemos el compromiso de favorecer tu crecimiento personal y profesional, la mejor forma de caminar hacia el éxito, por eso en TECH utilizarás los *case studies*, la metodología de enseñanza más avanzada y eficaz del mercado educativo.

“ *Nuestro programa te proporciona las mejores habilidades profesionales, preparándote para afrontar todos los retos actuales y futuros en esta área*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo desde que éstas existen. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas.

Ante una determinada situación, ¿qué harías tú? Esta es la pregunta a la que te enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del curso, te enfrentarás a múltiples casos reales. Deberás integrar todos tus conocimientos, investigar, argumentar y defender tus ideas y decisiones.



En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



#### Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



#### Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





#### **Case Studies**

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



#### **Resúmenes interactivos**

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### **Testing & Retesting**

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



# 08

## Titulación

El Curso Profesional en Monitor de Gimnasio en Clases Grupales garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Profesional expedido por TECH.

Tras la superación de las evaluaciones, el alumno recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente Título de Curso Profesional emitido por TECH.

El título expedido por TECH expresará la calificación que haya obtenido en el Curso Profesional, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Monitor de Gimnasio en Clases Grupales**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**



futuro  
salud confianza personas  
educación información tutores  
garantía acreditación enseñanza  
instituciones tecnología aprendizaje  
comunidad compromiso  
atención personalizada innovación  
conocimiento presente calidad  
desarrollo web formación  
aula virtual idiomas instituciones

**tech** formación  
profesional

**Curso Profesional**  
Monitor de Gimnasio  
en Clases Grupales

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

# Curso Profesional Monitor de Gimnasio en Clases Grupales

