

Entre el
Cielo y la Tierra
ESCUELA DE ARTE CIRCENSE

//ONLINE

INSTRUCTORADO
FLEXIBILIDAD Y
ELONGACIÓN



ENTRE EL CIELO Y LA TIERRA

✉ INSTRUCTORADO@MUNDOECT.COM.AR

📞 11.3824.0513

WWW.
MUNDOECT
.COM
.AR

// ONLINE

// INSTRUCTORADO > FLEXIBILIDAD Y ELONGACIÓN

¿Porque elegir este Instructorado?

Este Instructorado te prepara y capacita para poder dictar clases de Flexibilidad y Elongación. Todas nuestras formaciones están avaladas por la **AHA** (Asociación Hispanoamericana de Acróbatas) por la **FAA** (Federación Argentina de Acrobacia) y por **CenPro** (Centro de Formación Profesional España) Esto quiere decir que cuando se les entregue el certificado también tendrán una credencial matriculada para ejercer esta disciplina en países de Hispanoamérica y España.

¿Quién puede hacerlo?

Toda persona mayor de 16 años con un apto físico aprobado por medico clínico y con muchas ganas de aprender y transmitir conocimientos.

No se necesitan previos conocimientos de la disciplina ya que nosotros te capacitamos de cero y tenemos un plan de estudio adaptado y estudiado para que puedas lograrlo de manera eficiente y segura

¿Cómo trabajaremos?

- **Duración del Instructorado:** 10 meses
- **1 encuentro mensual en vivo de 4 horas** con un docente experto en cada técnica y método, en cada encuentro trabajaremos la teoría y práctica apropiada para cada movimiento.
- **Dos clases semanales de 1 hora** dictada por aula virtual para poder poner en práctica todo lo aprendido en el intensivo
- Todas las clases serán enviadas después de ser dictadas en **formato digital** para que cada alumno pueda descargarlas y verlas las veces que sea necesario (por este motivo no contabilizamos los presentes en las clases)
- Se enviará también el **material teórico complementario** correspondiente a cada modulo

Nuestra forma de Evaluar:

Al sumarse a la formación, el alumno recibe lo que será el trabajo práctico final del instructorado, el cual consta de una recopilación de los módulos que deberá interrelacionar para planificar una serie de clases, este trabajo podrá completarlo a medida que vaya avanzando en la formación.

Todos los meses después de la clase intensiva se les enviará un Trabajo Teórico – Práctico no obligatorio, donde cada alumno deberá volcar lo aprendido en videos y escritos.

De esta forma, el docente encargado de cada módulo podrá hacer un seguimiento particular en las progresiones de cada alumno.

Para poder obtener el certificado y credencial, los alumnos deberán tener el trabajo práctico final entregado y aprobado.

// PROGRAMA CONTENIDOS

MODULOS TEORICOS Y PRÁCTICOS

- ANATOMIA APLICADA
- POSICION ANATOMICA
- EJES DE MOVIMIENTO
- HUESOS – CLASIFICACION
- MUSCULOS – CLASIFICACION
- TIPOS DE CONTRACCION
AGONISTAS- ANTAGONISTAS- NEUTRALIZADORES- ESTABILIZADORES- SINGERGISTAS
- ARTICULACIONES: CLASIFICACION SEGÚN ESTRUCTURA Y FUNCIONES
- TIPOS DE MOVIMIENTOS ARTICULARES
- MECANISMOS FISIOLÓGICOS DE LA FLEXIBILIDAD
- MOVIMIENTOS MUSCULARES DE LA FLEXIBILIDAD
- FACTORES NATURALES QUE INFLUYEN EN LA FLEXIBILIDAD
- FACTORES EXTERNOS MODIFICABLES Y NO MODIFICABLES
- FACTORES QUE LIMITAN LA FLEXIBILIDAD
- PREVENCIÓN DE LESIONES
- PLANIFICACION DE CLASES
- CUIDADOS PREVIOS: SEGURIDAD, OBJETIVOS, CONTROLES, PROGRAMA, PROGRESION
- METODOS DE VALORACION DE LA FLEXIBILIDAD: DIRECTOS E INDIRECTOS

MODULO PRACTICOS

- PASIVO
- PASIVO – ACTIVO
- ACTIVO
- ACTIVO – ASISTIDO
- ESTIRAMIENTOS ESTATICOS
- ESTIRAMIENTOS BALISTICOS
- TECNICAS DE PILATES
- EJERCICIOS HIPOPRESIVOS
- TECNICAS DE FLEXIBILIDAD EN ELEMENTOS EN SUSPENSIÓN (HAMMOCK, SILKS, AEROFITNESS)
- TECNICAS DE FACILITACION NEUROMUSCULAR ASISTIDA (FNP)
 - MANTENIMIENTO / RELAJACION
 - CONTRACCION / RELAJACION
 - CONTRACCION RELAJACION / CONTRACCION AGONISTA
- TECNICAS DE YOGA
- TECNICAS DE RPG
- TECNICAS DE BARRE A TERRE