



# CENPRO

CENTRO DE ENTRENAMIENTO  
Y FORMACION PROFESIONAL

## Instructorado FLEXIBILIDAD Y ELONGACION

ONLINE 2020



# INSTRUCTORADO > FLEXIBILIDAD Y ELONGACION

## ¿Porque elegir este Instructorado?

Este Instructorado te prepara y capacita para poder dictar clases de Flexibilidad y Elongacion. Todas nuestras formaciones están avaladas por la **ASA** (Asociación Sudamericana 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\*\**

2

## ¿Cómo trabajaremos?

### ON LINE O A DISTANCIA:

- **Duración del Instructorado:** 4 meses
- **1 encuentro mensual de 6 horas** con un docente experto en cada técnica y método, en cada encuentro trabajaremos la teoría y práctica apropiada para cada movimiento.
- **2 clases semanales de 1 hora** dictada por aula virtual para poder poner en practica 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 enviara también el material teórico complementario correspondiente a cada módulo

## Nuestra forma de Evaluar:

Todos los meses después de la clase intensiva se les enviara un Trabajo Teórico – Práctico, 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 todos los trabajos prácticos entregados y aprobados.

## // PROGRAMA

### CONTENIDOS

#### MODULOS TEORICOS Y PRACTICOS

- ANATOMIA APLICADA
- POSICION ANATOMICA
- EJES DE MOVIMIENTO
- HUESOS – CLASIFICACION
- MUSCULOS – CLASIFICACION
- TIPOS DE CONTRACCION
- AGONISTAS – ANTAGONISTAS – NEUTRALIZADORES – ESTABILIZADORES – SINERGISTAS
- 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
- PASIVO
- PASIVO – ACTIVO
- ACTIVO
- ACTIVO – ASISTIDO
- ESTIRAMIENTOS ESTATICOS

3

- ESTIRAMIENTOS BALISTICOS
- TECNICAS DE PILATES
- EJERCICIOS HIPOPRESIVOS
- 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