



DISERTANTES
Prof. Pablo Varela
y profesionales
invitados.

CYCLE

área
actividades
físicas

W1	Introducción. Historia. Cinco elementos claves para la instrucción exitosa. Psicología deportiva. Desarrollo del programa. Descripción del método de trabajo. Tendencias e introducción en el fitness.	17 DE MARZO
W2	Estructura de la clase o rutas virtuales. Indumentaria adecuada. Ejecución física. Técnicas, posiciones, flexibilidad.	21 DE ABRIL
W3	Fisiología aplicada al cycle. Beneficios de la práctica de cycle. Instrucción: organización de la clase. Selección de palabras. Calidad vocal. Correcciones. Instrucción visual. Preparación de la 1º clase.	19 DE MAYO
W4	Dramatización. Diversión a través del movimiento. Sistema de entrenamiento aplicado al cycle. Cualidades físicas básicas. 1º evaluación teórica y Práctica.	09 DE JUNIO
W5	Planificación y periodización de las clases de cycle, armado de rutas. Rol del instructor. Interacción pre clase. Comienzo y desarrollo de la clase. Focalización del instructor -foco alumno.	21 DE JULIO
W6	Selección musical, interpretación, conducción guiada, visualización. Preparación de la sala. Hidratación y nutrición deportiva.	11 DE AGO.
W7	30 CONGRESO INTERNACIONAL	08-09 DE SEP.
W8	Set up venta de la clase. Poblaciones especiales, Diferentes niveles técnicos y condiciones físicas. Clases adaptadas. Guía para participantes. 2º evaluación práctica y teórica.	27 DE OCT.
W9	Aspectos técnicos y pedagógicos. Importancia de las clínicas de cycle. Liderazgo. Control y manejo de grupo. Revisión general. Preparación del examen final. Presentación de trabajos.	10 DE NOV.
W10	Examen final teórico y devolución de trabajos.	15 DE DIC.

MODALIDAD

Presencial cursando
1 Sábado por mes.
Independencia 541.

HORARIO

De 9 a 13 hs. y
de 14 a 18 hs.

COSTO

\$ 200 por módulo abonando
el año completo.
\$230 módulo individual.
Si abonás los 10 módulos juntos: \$ 1700
(tarjeta o efectivo)