

Reconocido por:



## CURSO 2025

- I. Técnico Deportivo de Iniciación en Musculación – 9 meses
- II. Técnico en Entrenamiento Personal - 9 meses
- III. Técnico Deportivo Superior en Musculación - 9 meses

Estimado amigo durante muchos años de trabajo y continua actualización en todas las áreas curriculares que se abarcan, junto a un plantel de profesionales que capta y desarrolla los objetivos, haciendo que los cursos tengan un carácter de capacitación integral y profesional, adaptada a las realidades de nuestra sociedad.

En el año **2004** tuvimos el gusto de ser el primer Instituto con cursos reconocidos por el **Ministerio de Deporte y Juventud** (luego, **Ministerio de Turismo y Deporte**, actualmente **Secretaría Nacional del Deporte**) para los cursos de **Fitness, Musculación y Téc. en Entrenamiento Personal**.

En el año **2012** obtuvimos el **reconocimiento oficial por parte del Ministerio de Turismo y Deporte** para los cursos de **Técnicos Deportivos en Atletismo, Natación y Fútbol**; en el año **2014** la de **Gimnasia Artística y Hándbol**.

!!!! No olvides que tú puedes!!!!

**Es un gusto poder presentarte esta propuesta  
Tú puedes formar parte de ese grupo de profesionales que ha egresado de nuestro Instituto.**

### ASIGNATURAS CONSTITUTIVAS POR NIVEL

#### Nivel I:

#### **TÉCNICO DEPORTIVO DE INICIACIÓN EN MUSCULACIÓN**

##### TEMÁTICA.

Se tratarán todos los aspectos básicos y los últimos adelantos relacionados con el campo de la adaptación física en la iniciación deportiva al entrenamiento de la fuerza.

##### ASIGNATURAS

- Anatomía, Fisiología I, Didáctica, Biomecánica General, Análisis del ejercicio (Biomecánica Aplicada), Nutrición I, Psicología I, Ent. Funcional I, Core, Entrenamiento I, **Taller Organización Deportiva, Taller Deporte y pedagogía**, Historia del entrenamiento con pesas y el Fitness, mitos del Entrenamiento
- Practicas: 3 entrenamientos semana
- Practicas docentes: en sala de aparatos.

#### Nivel II-

#### **TÉCNICO EN ENTRENAMIENTO PERSONAL**

##### TEMÁTICA:

Su objetivo es ampliar conocimientos sobre las diferentes capacidades que intervienen en el desarrollo motor (condicionales, coordinativas, psicológicas y cognitivas) tomando en cuenta las diferencias individuales. En el mismo se estudian más de 30 sistemas de entrenamiento para el desarrollo de la fuerza, la resistencia y flexibilidad, en la planificación, prescripción y evaluación del entrenamiento personalizado.

##### ASIGNATURAS:

- Psicología II, Nutrición II, Fisiología II, Ent. de la Fuerza, Ent. Flexibilidad, Ent. Resistencia, Evaluación deportiva, Introducción a la Destreza, Entrenamiento Personalizado, **Taller Doping y deporte**, Investigación,
- Monografía
- Practicas: 3 entrenamientos semana

### **Nivel III :**

## **CURSO DE TÉCNICO DEPORTIVO SUPERIOR EN MUSCULACIÓN**

### **TEMÁTICA:**

En este nivel se desarrollan todos los aspectos relacionados con la planificación, prescripción y evaluación de entrenamiento para las diferentes modalidades de esta disciplina deportiva (Fisicoculturismo, el Fitness de Competencia, Bodyfitness), así como el desarrollo de todo lo concerniente a la planificación, prescripción y evaluación del entrenamiento de la fuerza aplicada a los deportes y el alto rendimiento.

### **MODULOS:**

- Psicología III, Gestión Deportiva, Ética Profesional, Legislación Deportiva, Nutrición III, Suplementación Deportiva, Entrenamiento de la Fuerza Aplicada a los deportes y el alto rendimiento
- Entrenamiento para Fisicoculturismo, **Taller Sociología**, Entrenamiento para Fitness de Competencia y Bodyfitness
- Monografía
- Practicas: 3 entrenamientos por semana

### **REQUISITOS DE INGRESO:**

- 1) Tener 16 años de edad cumplidos
- 2) Certificado del Liceo que pruebe que el alumno tiene aprobado 3er año del Ciclo Básico (pase del liceo - formula 69)  
**\*Plan especial para alumnos sin ciclo básico.**
- 3) Cedula y fotocopia
- 4) Foto Carne
- 5) Ficha médica o Carnet de salud de centros habilitados por el M.S.P. y fotocopia.
- 6) Constancia de domicilio.

**ENTREGA DE REQUISITOS:** Instituto Dreams de 17 a 21 hrs. - Guana 2278 esq. Cassinoni o enviar al WhatsApp 094 360 289.

### **HORARIOS ASIGNATURAS TEÓRICAS**

1. Martes y jueves de 18:30 a 20:30 hs, o
2. Sábados de 8:00 a 12.00 horas, o
3. Zoom en los horarios establecidos
4. Diferido (Clases grabadas en la web)

**HORAS PRÁCTICAS:** 3 entrenamientos semana en horario a convenir

**HORAS DOCENTES:** 8 hs en distribuidas en 4 bloques de 2h en octubre y noviembre

**LUGAR DE PRÁCTICAS:** podrá optar por el gimnasio FITNESS HOUSE MINAS 1585 ENTRE

MERCEDES Y URUGUAY o STEEL GYM - SANTIAGO VAZQUEZ 1275

### ***Por más información:***

*Mail. : [direcciondreams@gmail.com](mailto:direcciondreams@gmail.com)*

**Página web. [www.institutodreams.com](http://www.institutodreams.com)**

**Dirección: Guana 2278 y Cassinoni**

**094 459598**