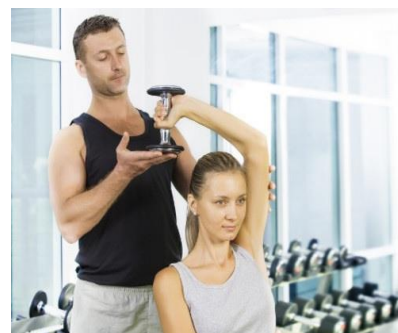


Reconocido por:



CURSO 2024

- 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

Página web. www.institutodreams.com

Dirección: Guana 2278 esq. Cassinoni

094 459598