



CERTIFICACIÓN  
***FITJUMP***

**CEFI**

FORMACIÓN DEPORTIVA  
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

*fit*  
**Class**



# CONVIÉRTETE EN INSTRUCTOR DE **FITJUMP**

## ¿QUÉ ES FITJUMP?

FitJump es una certificación basada en el entrenamiento cardiovascular por medio del uso del trampolín, permitiendo que los alumnos que practican esta modalidad, obtengan diversos resultados en el tren inferior, así como también favoreciendo la oxidación de grasas.

## ¿CÓMO SER INSTRUCTOR?

Para ser un Instructor certificado de FitJump, es necesario cursar todos los contenidos desarrollados en el programa, así como también aprobar el examen final de certificación. Todo esto bajo la modalidad 100% Online.



**CERTIFÍCATE PARA SIEMPRE, SIN TENER QUE RENOVAR...**

A person is performing a handstand on a trampoline. The person is wearing a black long-sleeved shirt and black leggings with red and white stripes. They are holding onto a horizontal bar with their hands. The background is a light-colored wall. The trampoline is in the foreground, and the person is in the middle ground.

# CONTENIDOS

Historia del jump

Objetivos

Beneficios de la práctica

Descripción y fundamentos del jump

Trampolín

Perfil del instructor y su liderazgo

Aspectos fisiológicos y biomecánicos del  
jump

Elementos coreográficos

Principales ejercicios en el trampolín

Musicalidad

Estructura de la clase

Errores comunes

Tipos de clases en el jump

Metodología de enseñanza

Duración y planificación de la clase

# + DETALLES DE LA CERTIFICACIÓN

## OBJETIVO

Promover conocimientos teóricos y prácticos (con sustento científico y actualizado) respecto al ámbito del entrenamiento con trampolín, que puedan optimizar la performance del practicante de actividad física o deportista.

## MODALIDAD

100% online, sin clases presenciales ni horario definido para acceder a los contenidos presentes en la plataforma virtual. Acceso a video-clases, material complementario para descargar, realización de examen de certificación.

## CUPOS

La certificación cuenta con un cupo máximo de 25 alumnos(as).

## INICIO/DURACIÓN

La fecha de inicio es el día 5 de Mayo del 2023, con una duración de 1 mes (40 horas pedagógicas).

## CERTIFICACIÓN

Al finalizar, los alumnos obtendrán el Diploma de la Certificación Instructor de FitJump de FitClass & CEFI Chile, sin especificar la modalidad online. El diploma será enviado de forma digital al email del estudiante.



## DOCENTE PAZ ARAVENA

Master Trainer de FitClass, en las modalidades de FitStep y Fitjump.  
Psicóloga Deportiva en CEFI Chile.



## DOCENTE FELIPE HERMOSILLA

Profesor de Educación Física, Magister en Entrenamiento Deportivo y Profesor en CEFI Chile.



## VALOR

Matricula Gratuita

\$120.000

Medios de pago: via transferencia electrónica, depósito bancario/caja vecina o con tarjeta de crédito.



**QUIERO REALIZAR  
MI INSCRIPCIÓN EN LINEA**



## CONTACTO

Para hablar con nuestra coordinadora, dale click al botón:



**ME INTERESA  
QUIERO RESERVAR MI CUPO**