



CERTIFICACIÓN
FITSTEP

CEFI

FORMACIÓN DEPORTIVA
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Class^{fit}



CONVIÉRTETE EN INSTRUCTOR DE **FITSTEP**

¿QUÉ ES FITSTEP?

FitStep es una certificación basada en el entrenamiento cardiovascular por medio del uso de la plataforma step, permitiendo que los alumnos que practican esta modalidad, obtengan diversos resultados en glúteos, cuádriceps, gastrocnemios, etc; así como también favorece la oxidación de grasas.

¿CÓMO SER INSTRUCTOR?

Para ser un Instructor certificado de FitStep, 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...



CONTENIDOS

Historia del Step

Beneficios de la práctica

Fundamentos del Step

Plataforma

Perfil del Instructor

Aptitud cardiorrespiratoria

Bases biomecánicas y fisiológicas del step

Intensidad, duración y frecuencia del
entrenamiento en el step

Gasto energético en la clase

Elementos de la coreografía

Coreografía de fijación

Planos de ataque

Niveles de la clase

Errores comunes en las sesiones

Variables en la intensidad

Estrategias Didácticas

Metodología de Enseñanza

Musicalidad

Estructuración de las clases

Examen de Certificación

+ DETALLES DE LA CERTIFICACIÓN

OBJETIVO

Promover conocimientos teóricos y prácticos (con sustento científico y actualizado) respecto al ámbito del Step, 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 13 de Abril del 2023, con una duración de 1 mes (40 horas pedagógicas).

CERTIFICACIÓN

Al finalizar, los alumnos obtendrán el Diploma de la Certificación Instructor de FitStep 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

