

Resumen del contenido del examen para instructores de ejercicio grupal

Especificaciones

1. Fundamentos de la ciencia del ejercicio (32 ítems)

Este tema abarca las bases de conocimiento científico que son fundamentales para todas las actividades que realizan los instructores de ejercicio grupal.

Conocimientos acerca de:

- A. Estructuras y funciones básicas de los sistemas: nervioso, muscular y esquelético
- B. Estructuras y funciones básicas de los sistemas: cardiovascular y respiratorio
- C. Fundamentos de la ciencia del movimiento/cinesiología que incluyen terminología básica de biomecánica y la manera cómo se relacionan las acciones musculares y las fuerzas externas con el movimiento humano
- D. Fundamentos del metabolismo del ejercicio, la nutrición y la bioenergética, entre los que se incluyen las adaptaciones básicas para el entrenamiento
- E. Conceptos relacionados con el entrenamiento (como entrenamiento de flexibilidad, cardiorrespiratorio, del torso, del equilibrio, SAQ y de resistencia)
- F. Conceptos de adaptación, progresión, especificidad, sobrecarga y recuperación
- G. Beneficios del ejercicio para la salud (como control de peso, prevención de enfermedades crónicas, manejo del estrés, aumento de energía)
- H. Consideraciones básicas para poblaciones especiales (como condiciones médicas u ortopédicas, necesidades especiales, adultos de edad avanzada, pre y posnatal)
- I. Respuestas fisiológicas a las condiciones ambientales (como temperatura, humedad, altitud, contaminación)

2. Diseño y planificación de las clases (28 ítems)

Este tema abarca las tareas esenciales para el diseño y la planificación de una clase de ejercicio bien estructurada y equilibrada para un grupo diverso de participantes, con el fin de crear una clase segura y efectiva, y de reducir el riesgo de lesiones.

Tareas

- A. Definir los objetivos de la clase (como entrenamiento de resistencia y de fuerza, estabilidad y torso, flexibilidad, control de peso) para crear una clase orientada a los objetivos.
- B. Seleccionar ejercicios específicos apropiados para cada componente de la clase (como entrada en calor, parte principal del ejercicio, relajación) según los objetivos y el formato de la clase, y teniendo en cuenta el estado físico y las habilidades de los participantes.
- C. Seleccionar equipamiento en base a la comprensión de los usos múltiples de los equipos de ejercicio, las restricciones del espacio donde se realizan las clases (como tamaño, disponibilidad), los objetivos y el formato de la clase, y el estado físico de los participantes.
- D. Elegir música apropiada para el contexto de la clase (como BPM adecuado para cada actividad, utilizando estilos o géneros musicales que se ajusten a la actividad, consideración de las características demográficas de los participantes) con el fin de crear una experiencia dinámica segura, efectiva y motivadora.
- E. Diseñar movimientos/combinaciones/coreografías y transiciones para garantizar la fluidez de la clase.
- F. Seleccionar opciones y desarrollar un plan para incorporar modificaciones, progresiones y regresiones para ejercicios específicos usados en la clase, según las características de los participantes con diferentes estados físicos.
- G. Desarrollar un plan para cambiar los componentes de la clase en forma periódica y estratégica mediante la variación de elementos como la música, los ejercicios, y la intensidad, con el fin de ayudar a mantener la dedicación y la retención de los participantes.

Conocimientos acerca de:

- k1. Componentes básicos de una clase (como entrada en calor, parte principal del ejercicio, relajación)
- k2. Tipos/formatos de clase (como danza, piscina, ciclismo de interior, intervalos, resistencia, flexibilidad), beneficios y resultados esperados
- k3. Consideraciones para clases de diferentes tamaños, ubicaciones y ambientes (como al aire libre, piscina, espacios reducidos, piso del gimnasio)
- k4. Métodos para mejorar la probabilidad de obtener resultados (como ajustar/alterar la frecuencia, intensidad, tiempo, tipo de entrenamiento y tempo)

- k5. Desarrollo de objetivos SMART
- k6. Técnicas y ejercicios adecuados para la entrada en calor
- k7. Técnicas y ejercicios adecuados para la relajación
- k8. Técnicas adecuadas para aumentar la fuerza y la resistencia muscular
- k9. Técnicas adecuadas para mejorar la aptitud cardiovascular
- k10. Técnicas adecuadas para aumentar la flexibilidad y mejorar la movilidad (como el estiramiento estático y dinámico)
- k11. Técnicas adecuadas para mejorar la estabilidad y el equilibrio
- k12. Ejercicios apropiados para usar en los diferentes formatos de clase
- k13. Secuencias adecuadas, fluidez de las transiciones (movimientos/combinaciones/coreografías)
- k14. Modificaciones a los ejercicios
- k15. Progresiones y regresiones de ejercicios
- k16. Diferentes equipos para el ejercicio grupal, usos apropiados y seguros, y espacio necesario
- k17. Pautas para elegir los BPM y el volumen/los decibeles de la música adecuados para actividades de clase comunes
- k18. Estilos de música y tempos adecuados para diferentes formatos y componentes de clase
- k19. Estructuras musicales (como coro, estrofa, fraseo de 32 tiempos, ediciones de radio, mezclas de DJ y mezclas de audio)
- k20. Diferencias entre formatos de clase de estilo libre, prediseñadas y precoreografiadas

3. Instrucción y presentación de las clases (28 ítems)

Este campo abarca las tareas esenciales para dar una clase de ejercicio grupal positiva, segura y efectiva. Estas tareas incluyen entrenamiento, demostración, supervisión y modificaciones.

Tareas

- A. Comunicar los objetivos de la clase y diseñarla según los participantes para establecer las expectativas.
- B. Demostrar la forma y la técnica correctas para hacer el ejercicio.
- C. Instruir a los participantes, usando varias técnicas para dar indicaciones, con el fin de facilitar la ejecución segura y efectiva de los movimientos y las transiciones.

- D. Utilizar técnicas de entrenamiento positivas e inclusivas para motivar a los participantes y fomentar la participación en la clase en todo momento.
- E. Supervisar los ejercicios/movimientos, las formas, las posturas y los niveles de esfuerzo de los participantes para identificar contraindicaciones o la necesidad de individualización.
- F. Brindar retroalimentación sobre el ejercicio y los movimientos, las correcciones, las regresiones y las modificaciones para prevenir lesiones.
- G. Brindar opciones de movimiento para adaptarse a metas de ejercicio diferentes y mejorar la experiencia de los participantes.
- H. Instruir a los participantes sobre cómo controlar su propio ritmo/intensidad, usando un método para medir el esfuerzo para que puedan ejercitarse en el nivel más adecuado.
- I. Mantener la fluidez y la estructura de las clases, y adaptarse a condiciones ambientales inesperadas (como interrupciones, conflictos potenciales, fallas de los equipos, equipos insuficientes).

Conocimientos acerca de:

- k21. Estrategias de comunicación (como hablar con claridad, establecer contacto visual)
- k22. Técnicas de entrenamiento y motivación para involucrar y retener a los participantes
- k23. Métodos de enseñanza centrada en el participante
- k24. Varios estilos de aprendizaje (como visual, auditivo, cinestésico)
- k25. Objetivos y características del diseño de la clase adecuados que deberían ser comunicados a los participantes para establecer las expectativas
- k26. Tipos principales de clases: cardio, fuerza, flexibilidad y combinación, y los beneficios asociados con cada uno de ellos
- k27. Música, equipos, temperatura y otras condiciones ambientales apropiados para cada tipo de clase
- k28. Diferentes técnicas para dar indicaciones (como verbales, no verbales, basadas en la música) y cuándo utilizarlas
- k29. Alineación corporal y postural correctos (columna neutral, lordosis, cifosis) durante el ejercicio
- k30. Técnica de ejercicio segura y efectiva (como alineación de las articulaciones, rango de movimiento)
- k31. Mecánica correcta para cada ejercicio, movimiento, estabilización y equilibrio
- k32. Signos y síntomas físicos del ejercicio excesivo o insuficiente, fatiga y deshidratación
- k33. Respuesta de la frecuencia cardíaca a los diferentes componentes de la clase
- k34. Métodos de monitoreo de la intensidad del ejercicio (como el índice de esfuerzo percibido [RPE], la prueba de conversación, los dispositivos de monitoreo)

- k35. Modificaciones de los ejercicios en cuanto a nivel de complejidad, impacto o estado físico (como quitar el movimiento de los brazos o los saltos, flexiones de rodillas)
- k36. Respuestas adecuadas a condiciones ambientales inesperadas (como interrupciones, conflictos potenciales, fallas de los equipos, equipos insuficientes)

4. Profesionalismo (12 ítems)

Tareas

Este tema abarca las tareas esenciales que se centran en trabajar dentro de los límites del ámbito de la práctica y la seguridad, los requisitos legales y éticos, así como las tareas necesarias para tener más éxito como profesional de ejercicio grupal.

- A. Trabajar dentro de los límites de las prácticas éticas y legales (como confidencialidad del cliente, relación correcta instructor-participante, derechos comerciales/de autor de la música).
- B. Demostrar una conducta profesional (como comunicación efectiva, puntualidad, vestimenta apropiada, lenguaje adecuado).
- C. Trabajar dentro del ámbito de la práctica.
- D. Cumplir los requisitos de los seguros de responsabilidad y exención de responsabilidad de los participantes para contribuir a minimizar el riesgo para el instructor y la organización.
- E. Fomentar tanto el crecimiento de la clase como la lealtad y la retención de los participantes mediante la creación de vínculos y estrategias de marketing.
- F. Autogestionarse (como proteger la voz, monitorear la carga de trabajo, evitar sobreentrenarse) para tener salud, evitar lesiones y prevenir la extenuación.
- G. Responder a las emergencias siguiendo protocolos establecidos y cumpliendo con requisitos documentales.

Conocimientos acerca de:

- k37. Legislación en materia de otorgamiento de licencias musicales
- k38. Requisitos de confidencialidad del cliente
- k39. Fuentes confiables de información
- k40. Pautas establecidas por el sector con respecto a una práctica ética
- k41. Ámbito de la práctica y limitaciones (como asesoría en nutrición, consejos médicos o psicológicos)
- k42. Requisitos para el seguro de responsabilidad

- k43. Contacto físico apropiado/correcto con los participantes
- k44. Consideraciones al usar las redes sociales (como contenido apropiado, consentimiento del participante, licencia musical, aspectos relacionados con las instalaciones)
- k45. Preparación para responder a emergencias y requisitos documentales
- k46. Aspectos de una conducta profesional (como puntualidad, vestimenta apropiada, lenguaje adecuado)
- k47. Estrategias de servicio al cliente para fomentar el crecimiento de la clase, la lealtad y la retención de los participantes
- k48. Estrategias de marketing para fomentar el crecimiento de la clase, la lealtad y la retención de los participantes
- k49. Riesgos y peligros ocupacionales potenciales (como lesiones por uso excesivo, síndrome de sobreentrenamiento, daño de las cuerdas vocales) de los instructores de ejercicio grupal y cómo prevenirlos