



SGA – Stretching Global Activo

CURSO 100% ONLINE

Contenido

Formate en Stretching Global Activo (SGA), un enfoque integral del cuerpo en movimiento. Aprendé a aplicar estiramientos activos, organización postural y control excéntrico para mejorar la funcionalidad corporal desde una perspectiva global. Este curso combina teoría y práctica para que puedas guiar sesiones efectivas, tanto individuales como grupales, con foco en prevención, corrección postural y rendimiento deportivo.

Modalidad

Inicio



Inmediato

Duración



Flexible,
aproximadamente 1 mes.

Modalidad



Online

Requisitos



No se necesita experiencia
ni conocimientos previos.



Certificación

Certificado Digital del **SGA – Stretching Global Activo**, emitido por la Escuela Superior de Estudios Profesionales. El mismo posee código QR único para su validación y verificación de autenticidad. Acredita 40 hs.

Podrás compartirlo de forma automática en **LinkedIn**



Certificaciones Adicionales



Nacional

Emitida por la Cámara Argentina para la Formación Profesional y Capacitación Laboral



Internacional

Emitida por la Organización Internacional para la Educación Permanente (OIEP)

Destinatarios

Profesionales del movimiento, la salud y el entrenamiento corporal: kinesiólogos, fisioterapeutas, entrenadores, profesores de educación física, instructores de yoga o pilates, y toda persona interesada en el trabajo postural global y consciente del cuerpo.

Salidas Laborales

Podrás desempeñarte como instructor/a especializado/a en técnicas de reeducación postural, aplicar el método SGA en contextos terapéuticos, deportivos o de bienestar corporal, y brindar sesiones individuales o grupales orientadas a la prevención de lesiones y mejora del rendimiento físico.

Plan de Estudios

Unidad 1: Fundamentos del Stretching Global Activo (SGA)

- Definición, origen y principios del método.
- Diferencias entre SGA y estiramientos tradicionales.
- Cadenas musculares, activación excéntrica y tracción global.
- Rol de la respiración en la reeducación postural.
- Beneficios del SGA en contextos terapéuticos, preventivos y deportivos.
- Indicaciones, contraindicaciones y ámbitos de aplicación.

Unidad 2: Bases Anatómicas y Fisiológicas del Movimiento en el SGA

- Anatomía funcional del sistema músculo-esquelético.
- Tipos de contracción muscular y su aplicación en el SGA.
- Función postural de los músculos tónicos.
- Interdependencia entre columna, cintura escapular y pelvis.
- Biomecánica de las cadenas musculares y compensaciones estructurales.

Unidad 3: Familias Posturales y Ejecución de SGA

- Organización metodológica del trabajo postural.
- Cuatro familias posturales: criterios de clasificación y efectos sobre las cadenas musculares.
- Estructura funcional de una sesión de SGA.
- Progresión dentro de la postura: control excéntrico, microajustes y respiración.
- Criterios técnicos para la selección, ejecución y adaptación de las autoposturas.

Unidad 4: SGA en el Contexto Deportivo

- Principios del SGA aplicados al entrenamiento deportivo.
- Cadenas musculares y gesto técnico: análisis funcional.
- Autoposturas clave para mejorar rendimiento y prevenir lesiones.
- Aplicación del SGA según disciplina: ciclismo, running, natación, fútbol, rugby, entre otros.
- Estrategias de integración del SGA en ciclos de entrenamiento.



Acompañamiento Permanente

Docente

Durante toda la cursada tendrás el acompañamiento permanente de un docente especializado y apasionado por su área, quien te guiará en la comprensión de los contenidos, corregirá tus actividades y responderá todas tus consultas académicas.



Inst. Gisela Cian

- Docente especializada en Yoga, Pilates, Barre, Meditación y Stretching, con más de 10 años de experiencia profesional en el ámbito del bienestar físico y mental.
- Posgrado en Docencia Universitaria, con sólida formación pedagógica para la enseñanza de disciplinas corporales.
- Maestría en Reiki.
- Certificada como Instructora en: Yoga, Meditación, Fit Pilates, Barre y Hiit Barre, Stretching.

Área de Atención al Alumno

Además, contarás con un correo electrónico y un número de WhatsApp exclusivo para estudiantes, donde podrás recibir asistencia ante cualquier otra necesidad.

Inscripción

Pasos

1. Ingresá al siguiente [link](#)
2. Completá el formulario de inscripción
3. Realizá el pago

¿Por qué estudiar en ESEP?



Opiniones

Tenemos 4,8/5 de puntuación y el 99% de nuestros alumnos nos recomiendan. [Ver opiniones](#)



Garantía de Aprendizaje

Tenemos más de 20 años en el mercado y nuestros cursos tienen actualización permanente, siempre adaptados a los requerimientos del mercado.



Técnicas de Búsqueda de Empleo

Al finalizar la capacitación, te brindaremos acceso gratuito a nuestro curso Técnicas de Búsqueda de Empleo Eficaz, con certificación incluida. En él aprenderás a crear un Currículum Vitae de alto impacto y a prepararte con confianza para enfrentar entrevistas laborales.



Orientación Profesional

Te acompañaremos en la definición de tu objetivo profesional, en la optimización de tu perfil en plataformas como LinkedIn y en el uso estratégico de los principales portales de empleo, para que tu búsqueda esté alineada con tus intereses y puedas potenciar tus oportunidades.



 +54 11 3384-7000

 esep.com.ar