

**MÁSTER EN MECÁNICA
DEL EJERCICIO**

**“WELCOME TO
THINKING MECHANICS”**

**Instrucciones y funcionamiento
Academy**

**RESISTANCE
INSTITUTE**

**MÁSTER EN
MECÁNICA DEL EJERCICIO**

Índice

1. Introducción: MASTER EN MECÁNICA DEL EJERCICIO by RESISTANCE INSTITUTE.....	pág. 3
2. ESTRUCTURA DEL MÁSTER.....	pág. 4
3. Inicio: DISFRUTA DEL CONTENIDO DE CADA TEMA.....	pág. 6
4. MATERIAL MÁSTER:.....	pág. 6 - 8
4.1 Descarga los apuntes (PDF)	
4. 2 Visualiza los vídeos en Streaming	
4.3 Realiza los Ejercicios del temario	
4.4 Visualiza los vídeos de corrección de Ejercicios en Streaming	
4. 5 Material adicional	
4.6 Créditos de Especialidad	
5. ZONA TEST	pág. 9 - 10
5.1 Evalúa tus conocimientos - test online	
5.2 Solicitud de corrección	
5.3 Mejora tu nota	
5.4 Desbloqueando Niveles	
6. EXÁMENES DE NIVEL	pág. 10 - 12
6.1 EXÁMEN EN RUTA	
Estructura Exámen en Ruta	
6.2 EXÁMEN INTEGRADO	
Estructura Exámen Integrado	
6.3 EXÁMEN FINAL DEL MÁSTER	
Estructura Exámen Final y Training Camp	
7. ESPECIALIDAD	pág. 12
8. TRABAJO FINAL DEL MÁSTER	pág. 12
9. ÁREA PERSONAL Y CONFIGURACIÓN	pág. 13
10. ACADEMY COMMUNITY - Chat privado	pág. 13
11. CURSOS/AULAS Y TRABAJOS OBLIGATORIOS	pág. 14
12. AULAS VIRTUALES Y CHARLAS DIRECTO	pág. 15

**LOGRA TU OBJETIVO: APRENDER LAS BASES DE LA MECÁNICA DEL EJERCICIO Y
OBTÉN EL MÁSTER EN MECÁNICA DEL EJERCICIO**

1. Introducción: MASTER EN MECÁNICA DEL EJERCICIO by RESISTANCE INSTITUTE

A todo el equipo de formación de Resistance Institute nos alegra tu interés en nuestra formación. Estamos convencidos de que si decides iniciar esta aventura, esta va a ser un gran avance cualitativo en tu proceso académico y desarrollo profesional.

Como irás comprobando, **el Master en Mecánica del ejercicio realizado a través de la plataforma de la RESISTANCE INSTITUTE ACADEMY es diferente a todo lo que conoces** hasta ahora. Estamos convencidos de que el panorama actual de formación está anticuado y que es necesario un cambio en la manera de enseñar. Siempre hemos sido y en la actualidad somos una empresa rompedora y avanzada a su tiempo. Para nosotros es prioritario poder resolver las necesidades de cada uno de nuestros alumnos de forma individual. Por este motivo creemos necesaria la utilización de las nuevas tecnologías y sistemas de comunicación. Pueden ser una gran herramienta para personalizar la formación de una manera muy interactiva.



**LA PLATAFORMA DEL MÁSTER: LA RESISTANCE INSTITUTE ACADEMY
“BIENVENID@ UNA NUEVA VISIÓN QUE LO CAMBIA TODO”**

ES UN PLACER COMPARTIR NUESTRAS INQUIETUDES CONTIGO.
A CONTINUACIÓN TE ADJUNTAMOS INFORMACIÓN AMPLIADA SOBRE
EL FUNCIONAMIENTO DEL MÁSTER EN MECÁNICA DEL EJERCICIO Y LA
UTILIZACIÓN DE LA RESISTANCE INSTITUTE ACADEMY.
EMPIEZA LA AVENTURA...

2. ESTRUCTURA DEL MÁSTER

Al crear este Máster en Mecánica del Ejercicio hemos diseñado una gran estructura con el único objetivo de facilitar tu formación. Nos hemos exprimido al máximo para hacerte lo más fácil posible la obtención de los conocimientos que te queremos transmitir desde Resistance Institute.

Gracias a nuestro bagaje en los programas de formación y las experiencias previas con los estudiantes, hemos podido diseñar algo muy diferente y poco convencional. Tenemos mucho “feed-back” sobre cómo facilitarte la adquisición de estos conocimientos. Por ese motivo, creemos que hemos hecho un buen trabajo con toda la documentación adquirida estos años y al potencial que ofrece la **RESISTANCE INSTITUTE ACADEMY** gracias a las nuevas tecnologías.

El proceso de aprendizaje es completamente diferente a lo que hayas podido hacer hasta ahora. Creemos ciegamente en la personalización de la enseñanza y que cada alumno tiene su propio ritmo de aprendizaje. Partiendo de esta base y aprovechándonos de los recursos que nos ofrecen las nuevas tecnologías, hemos diseñado un sistema basado en ir pasando diferentes niveles. A medida que vayas obteniendo los conocimientos propios de cada una de las materias, se te irán abriendo nuevas materias de formación que requieren de los conocimientos de las anteriores. Es decir, que puedes empezar en el Máster on-line cuando quieras y el ritmo de adquisición de conocimientos lo marcas tú.

Toda esta formación “online” va combinada al curso presencial de Shortening Training, que podrás realizar cuando desees. Realizar este curso es necesario para obtener el nivel 4 del Máster. Cada curso está compuesto por 3 módulos (Extremidad Inferior, Extremidad Superior y Tronco).

Al entrar en la plataforma on-line (actualmente en la versión 2.0) que ofrece el Máster te encontrarás con una pantalla y 2 columnas con diversos contenidos. La columna de la izquierda tiene el contenido on-line y la de la derecha tiene el contenido de las diferentes propuestas presenciales :



Al estar matriculado en el “Master en Mecánica del Ejercicio” verás la casilla denominada “Roadmap Máster Mecánica del Ejercicio” liberada sin candado y podrás acceder al contenido de este.

También podrás observar, más abajo, un apartado denominado “compra de Torques y Tutorías” (dentro del entorno del Máster utilizamos los torques como moneda). En esta casilla podrás adquirir “Torques” para utilizarlos en aulas virtuales, tutorías, exámenes de nivel, cursos presenciales, vídeos extras...A la derecha de esta casilla podrás ver el calendario de cursos y aulas virtuales de Resistance Institute. Muchos de estos cursos, sólo se pueden comprar si eres alumno del Máster a través de esta plataforma. En la parte inferior, podrás encontrar un área donde se muestran los cursos y aulas más próximos en el tiempo.

El área de la izquierda está reservada para las configuraciones privadas de cada miembro de la academia.

El área de la derecha es el área reservada para la ACADEMY COMMUNITY, donde podrás comunicarte con los demás miembros de la Academy, tanto por mensaje, como por chat instantáneo, resolver dudas con los profesores y tutores y compartir experiencias.

Cuando entres en el apartado ON-LINE del “Master en Mecánica del Ejercicio” lo primero que vas a encontrar es un “Road Map” donde se indica el itinerario y niveles del Máster. En cada nivel podrás observar los créditos que se necesitan y las materias a estudiar.

Los niveles están asociados a unas pesitas. Al principio tendrás 1 pesita y solo podrás acceder al nivel 1. Cuando un nivel está bloqueado verás que sale un candado a la derecha. Si está abierto se observa una flecha/indicador y si está completado se observa el signo superado en verde.

En la imagen de la izquierda puedes ver un ejemplo de lo que te encontrarás en esta pantalla inicial. En este caso los niveles 1/2/3 están superados y el nivel 4 está abierto.



Al entrar en el nivel correspondiente, te encontrarás una pantalla donde aparecerán los diferentes temas del nivel en cuestión, cada tema tiene su título e imagen asociada, junto con una carpeta que te indica el grado de acceso actual, tal y como se puede observar en la imagen inferior. Al empezar el Máster te encontrarás que en el nivel 1 sólo tienes abierto el tema proceso cognitivo. Los demás permanecerán bloqueados. Por lo tanto, podrás observar que en cada tema te puedes encontrar la carpeta bloqueada con un candado, abierta con una flecha/indicador o superada con su signo verde correspondiente. En la parte inferior verás una carpeta que al pulsarla indica los cursos presenciales, las aulas virtuales y los trabajos necesarios para superar el nivel. Una vez superados todos los temas y completados los cursos, aulas y trabajos necesarios en cada nivel, se puede acceder al nivel siguiente.



3. Inicio: DISFRUTA DEL CONTENIDO DE CADA TEMA

Una vez entres en cada uno de los temas, encontrarás una nueva pantalla con diferente material didáctico.



En el ejemplo de la imagen superior se observa dicha pantalla. A la izquierda se encuentra un cuadro con el Material Máster (material obligatorio por tema) . Entre el material obligatorio te encontrarás apuntes en PDF, vídeos del temario, ejercicios y vídeos de corrección de ejercicios. Todos los temas tienen apuntes en PDF, pero no todos disponen de vídeos y ejercicios.

4. MATERIAL MÁSTER:

4.1 Descarga los apuntes (PDF)

Una vez accedas a un temario encontrarás siempre desbloqueada la casilla “DESCARGA LOS CONTENIDOS EN PDF”, excepto al iniciar el Máster que deberás realizar primero una Evaluación Inicial, que se encuentra dentro del tema “Proceso Cognitivo”.

Si pulsas en la casilla podrás entrar y descargar el material de ese tema. Recuerda que primero debes bajarte la contraseña de desbloqueo que encontrarás en la misma pantalla. Al abrir el archivo, te solicitará dicha contraseña. Podrás imprimir todos, excepto los correspondientes a los capítulos del libro “Fundamentos de la Mecánica del Ejercicio”. En la imagen inferior, puedes ver la pantalla desde la cual podrás descargar los pdfs.



Como puedes observar en la imagen superior, además de los apuntes, es posible en muchos temas, descargarse un PDF con bibliografía utilizada y recomendada.

4. 2 Visualiza los vídeos en Streaming

Los vídeos en “streaming” te permitirán ver diferentes temas y presentaciones como si estuvieras asistiendo a un curso, pero desde donde quieras y cuando quieras.

Todos los vídeos han sido grabados y editados con material profesional, alta calidad de imagen y sonido y han sido tratados por profesionales para que la información pueda ser ofrecida de la mejor forma posible.

Están organizados en varias partes de una duración variable. Cada tema puede tener entre 1 y 12 vídeos. Al acabar de ver un vídeo se desbloqueará el siguiente, hasta desbloquear el último y al completar el tema. Para acceder al número de vídeo que se desea reproducir, sólo tienes que hacer click en el número correspondiente del vídeo.

Todos los vídeos están en “Streaming” y no son descargables, así que será necesario que estés conectado a internet para verlos. Cada vídeo podrás verlo al ritmo que quieras y las veces que quieras. Eso sí, sólo podrás verlo COMPLETO 3 veces cada mes.

La primera vez que veas cada vídeo no podrás avanzarlo, ya que no queremos que te saltes ningún contenido. Una vez hayas visto cada vídeo, podrás avanzar y retroceder por él libremente. Si, por cualquier motivo decides interrumpir un vídeo y sales del sistema, la próxima vez que te conectes, el sistema recordará donde te quedaste, y volverás allí.

Esto es lo que verás al entrar en un cuadro de vídeo:

The screenshot displays the Resistance Institute Academy video player. The main video area shows a person in a yellow shirt performing a Pilates exercise on a reformer. The interface includes a user profile for Lucas, level 'Resistance', and torque '333'. A sidebar on the right lists other students: Daniel Martine, Isaac Jimenez, Enrique Galleg, and Pablo Abad.

En total, trabajarás sobre *21 temas con vídeos asociados* y *unas 100 horas de grabación*. Dentro de éstos te encontrarás muchas sorpresas, incluyendo vídeos de anatomía real con cadáveres y montajes y prácticas que te pueden ayudar mucho.

4.3 Realiza los Ejercicios del temario

Las casillas de ejercicios, que puedes encontrar en algunos temas, te obligarán a realizar diferentes prácticas, analizar artículos y fuerzas, completar ejercicios, realizar búsquedas sobre diversos temas...

Consideramos que son parte muy importante en la asimilación de los contenidos, por lo que tienen la misma relevancia que el resto de las tareas que deberás completar. Una vez realizados, los puedes corregir tu mismo abriendo la casilla de visualización de la corrección.

Fundamentos de la bio-electricidad - EJERCICIOS

Descárgate los ejercicios siguientes haciendo click:



Todos los ejercicios se descargan en formato PDF y se pueden convertir en formato Word, guardando como, para que puedas trabajar directamente desde allí. Si hay ejercicios en los que hay que dibujar o algo similar los puedes imprimir para que te sea más fácil.

4.4 Visualiza los vídeos de corrección de Ejercicios en Streaming

Como novedad en la versión 2.0 de la Resistance Institute Academy hemos incorporado sin coste añadido alguno y en casi todos los temas con ejercicios, más de 30 horas con nuevos vídeos explicando la forma en la que hemos resuelto y/o interpretado los ejercicios propuestos anteriormente.

Al entrar en la casilla de videos de corrección se accede a una zona de vídeos que deben de visualizarse por completo para poder desbloquear la zona TEST. En ellos se realizan grabaciones con las diferentes resoluciones y explicaciones, las cuales pueden servir de feed-back antes de realizar el examen de tema correspondiente.

Ejercicios Fundamentos de la bio-electricidad - VIDEOS

Visiona los siguientes vídeos para completar la lección:



4.5 Material adicional

En la parte superior derecha encontrarás una casilla con el nombre de "MATERIAL ADICIONAL".

Al pulsar esta casilla puedes encontrarte vídeos y PDF con artículos que consideramos interesantes. Esta casilla, por lo tanto, nos permite que poco a poco se añada más información extra al material obligatorio que consideremos de interés. Hay material extra incluido en el Máster sin coste adicional y es posible que se añada material de algunas aulas virtuales y determinados vídeos que necesiten canje de torques para visualizarse. Esta casilla se desbloquea junto con el TEST del temario.

4.6 Créditos de Especialidad

La materia disponible en el nivel de ESPECIALIDAD EN ENTRENAMIENTO CON RESISTENCIAS se podrá ir trabajando a través de este apartado. Iremos introduciendo material avanzado en estas casillas que servirá para sumar créditos para la especialidad. Esta casilla abre, por lo tanto, nuevo material en PDF, vídeos, ejercicios de áreas avanzadas relacionadas con el tema en cuestión. Esta casilla se desbloquea una vez superado el TEST del temario.

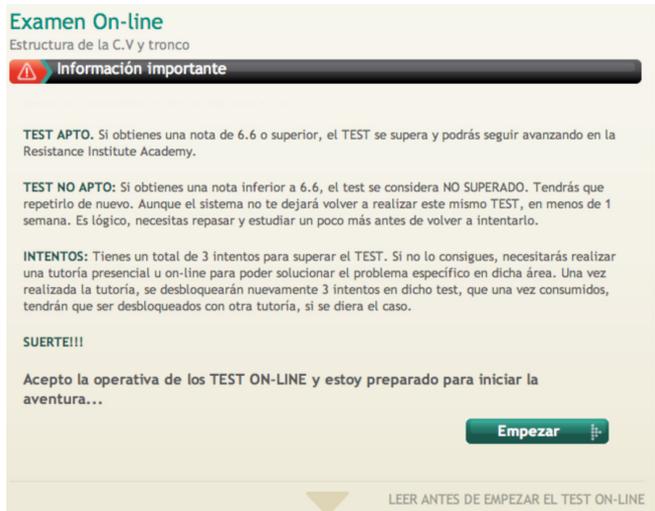
También tienes el curso de H.I.S.T. FUNDAMENTALS para conseguir créditos de especialidad (8 créditos una vez superada la certificación), el cual lo encontrarás en Especialidades, dentro de la Academy.

5. ZONA TEST

5.1 Evalúa tus conocimientos - test online

La zona test se encuentra en la parte inferior derecha de la pantalla de cada tema y te ayudará a calibrar los conocimientos adquiridos en los diferentes temas.

Una vez consigas desbloquear la casilla “EVALÚA TUS CONOCIMIENTOS”, podrás examinarte en el área correspondiente. Cuando pinches en dicha casilla te encontrarás la siguiente pantalla.



En esta pantalla se explica el procedimiento y normativa del test. LEELA BIEN y no pulses EMPEZAR hasta que lo tengas claro y sepas que puedes estar un rato tranquilo, sin interrupciones y concentrado.

Una vez pulses el botón EMPEZAR, el tiempo comenzará a correr y no podrás parar. Incluso si sales de la pantalla el tiempo seguirá corriendo.

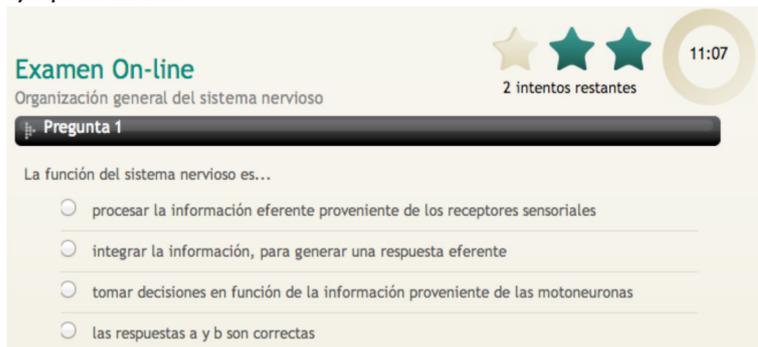
El test está compuesto por 30 preguntas, y dispones de 20 minutos para realizarlo. Creemos que la excelencia va más allá de sacar un 5, por lo que sólo pasarás el examen si respondes correctamente a las dos terceras partes de las preguntas. Así pues, deberás alcanzar una nota de al menos 6.6 para superar cada examen.

Las preguntas son seleccionadas aleatoriamente de una base de datos donde se guardan hasta 200 preguntas por test. A medida que avances en los temas, vas a encontrar en los tests una proporción de preguntas de temas anteriores que están relacionados con la materia en cuestión, por lo que te recomendamos ir refrescando los temas, aunque los hayas superado con anterioridad.

Si no superas el APTO, deberás intentarlo nuevamente. Dispones de 3 intentos. Una vez agotados, tendrás que realizar una tutoría sobre el tema en cuestión (está claro que necesitas más ayuda con este tema), con lo que se te desbloquearan 3 intentos más. Mientras tanto, podrás seguir evolucionando en la Academy en otros temas y cuadros.

Si no superas el APTO pero llegas a sacar una nota superior a 6,0 tendrás la opción de mirar qué fallos has tenido.

Ejemplo de Examen



IMPORTANTE:

Si no superas el TEST, el sistema no te permitirá volver a examinarte en este mismo tema hasta pasado, como mínimo, una semana desde la realización del TEST no superado. Intenta durante este periodo, repasar los apuntes, vídeos... que estén asignados para dicho tema.

Esta es la pantalla que obtienes al superar un test.



5.2 Tutoría de corrección

Como novedad en la versión 2.0 de la Academy, hemos añadido una casilla opcional a la que denominamos “TUTORIA DE CORRECCIÓN”.

Desde hace unos meses tenemos un informe con todas las respuestas a los test que realiza cada alumno en cada uno de los exámenes. Sabemos que es importante tener un feed-back de los resultados, pero aquí nos encontramos en un complicado cruce de caminos, ya que si os damos las respuestas como feed-back se pierde la esencia del aprendizaje y todos sabemos lo que puede ocurrir en manos de algunas personas.

Por esa razón hemos optado por una versión diferente. El equipo técnico de Resistance Institute corregirá personalmente y realizará una tutoría indicando las áreas donde reforzar el estudio y explicando e interpretando los errores cometidos.

5.3 Mejora tu nota

Otra de las novedades aplicadas en la versión 2.0 es que los alumnos que hayan superado un tema (más de 6.6) tienen la posibilidad de mejorar nota para prepararse para los exámenes de nivel y poder pulir errores. Esta casilla es opcional y tiene un coste en canje de torques para evitar que se realicen test sólo para probar y aprenderse las preguntas y respuestas. Queremos que realmente se utilice esta casilla cuando se ha preparado el tema a fondo.

5.4 Desbloqueando Niveles

Cada vez que completes un nuevo visionado de vídeos de un tema, entregues ejercicios, descargues PDF, superes test... observarás una pantalla que te indica los nuevos temas desbloqueados, al igual que un videojuego.



6. EXÁMENES DE NIVEL

Al final de los niveles 1, 3 y 4 encontrarás un examen de nivel que debes superar para acceder al siguiente nivel del Máster.

Al final del nivel 1 te encontrarás el EXAMEN EN RUTA

Al final del nivel 3 te encontrarás el EXAMEN INTEGRADO

Al final del nivel 4 te encontrarás el EXAMEN FINAL APLICADO

6.1 EXAMEN EN RUTA



Después de haber superado los 5 temas del nivel 1 encontrarás desbloqueado un cuadro denominado “examen en ruta”.

Este examen está pensado para poder conocerte personalmente, comprobar que estás siguiendo la evolución adecuada, y así poder ayudarte en tu aprendizaje de la mejor manera posible.

Estructura Examen en Ruta:

Este examen tiene una duración de 2 horas y se divide en dos partes;

La primera parte es un examen tipo test. El test de la primera parte consta de 50 preguntas y dura 40 minutos. Este test está completamente informatizado y podrás realizarlo desde tu casa. El funcionamiento de este test es exactamente igual que el del resto de tests que habrás ido pasando y las preguntas están relacionadas con los temas ya superados. Para realizar esta parte, todavía no tendrás que realizar ningún pago. Dispondrás de 3 intentos, igual que siempre. Si suspendes el tercero tendrás que realizar una tutoría para desbloquear 3 intentos más.

La segunda parte es un examen oral, que puede realizarse de manera presencial o por videoconferencia. Sólo se podrá realizar si se ha superado el test anterior. Así pues, el sistema te dará la opción de canjear esta parte por 8.000 torques. Una vez el canjeo haya salido con éxito, el tutor asignado se pondrá en contacto contigo para concretar día y hora.

El tutor solucionará las dudas que queden pendientes realizando una corrección de los fallos encontrados en el test. Al finalizar el tutor te activará el siguiente nivel.

6. 2 EXAMEN INTEGRADO

Al final del NIVEL 3 te encontrarás desbloqueado una casilla con el nombre “EXAMEN INTEGRADO”. Se trata de un examen



en el que se pondrán a prueba, de una forma más avanzada y aplicada, los conocimientos que has ido adquiriendo en el MÁSTER. Incluye una corrección de ejercicios y una tutoría posterior, que servirá de cara a la preparación para el gran reto; el examen final de Master (al final del nivel 4)

Al igual que el Examen Ruta, podrás realizar este examen desde tu casa. Ya que la parte de preguntas abiertas y la tutoría de corrección puede realizarse por videoconferencia.

Estructura Examen Integrado:

Este examen se divide en tres partes. La primera parte es un examen tipo test, la segunda es examen de preguntas abiertas, y la tercera es una tutoría.

El test de la primera parte consta de 50 preguntas y dura 40 minutos. Este test está completamente informatizado y podrás realizarlo desde tu casa. El funcionamiento de este test es exactamente igual que el del resto de tests que habrás ido pasando y las preguntas están relacionadas con los temas ya superados. Para realizar esta parte, todavía no tendrás que realizar ningún pago. Dispondrás de 3 intentos, igual que siempre. Si suspendes el tercero tendrás que realizar una tutoría para desbloquear 3 intentos más.

Si superas el TEST, accederás a la segunda parte del examen, las preguntas abiertas. Tendrás que descargar el PDF correspondiente. Una vez entregadas las respuestas a info@resistanceinstitute.com, nos pondremos en contacto contigo para concertar cita para la tutoría de corrección de ejercicios. Un tutor de Resistance Institute habrá corregido tus ejercicios y pasará una hora contigo solucionando dudas y corrigiendo el examen.

Para poder realizar esta segunda parte examen integrado se tendrá que realizar un canjeo de 8.000 torques dentro de la casilla.

6.3 EXAMEN FINAL APLICADO



Al final del NIVEL 4 te encontrarás desbloqueado una casilla con el nombre “EXAMEN FINAL APLICADO”

Para desbloquearla tendrás que haber superado todos los demás cuadros y haber realizado todos los cursos/aulas presenciales obligatorios o convalidaciones que se detallan posteriormente.

Este examen es online y presencial . Tiene un coste de 20.000 torques.

Estructura Examen Final :

Este examen se divide en 2 partes. La primera parte es un examen tipo test y la segunda parte es una práctica con Lucas Leal y con clientes reales en la Central de Barcelona. La duración del examen es de 4 horas aproximadamente.

El test de la primera parte consta de 60 preguntas y dura 50 minutos. Está completamente informatizado, y se podrá realizar desde casa al igual que el examen en Ruta e Integrado. El funcionamiento básico es el mismo que el del resto de tests que has ido superando.

Una vez superada la primera parte el sistema te dará la opción de realizar el canjeo en torques para la parte siguiente, que deberá realizarse presencialmente en la Central de Resistance Institute.

Si el canjeo se realiza con éxito podremos concertar día y hora (viernes a convenir).

En la segunda parte realizarás prácticas con clientes y/o con el equipo Resistance Institute y un examen práctico oral con Lucas Leal en el que te pondrá a prueba la aplicabilidad de los conocimientos adquiridos y su transferencia a la aplicación real de resistencias con clientes.

Una vez superado dicho examen, se superará el nivel 4 y solo faltará completar la parte de Especialidad.

7. ESPECIALIDAD

Una vez superado el nivel 4 podrás optar por diferentes especialidades:

-Especialidad Entrenamiento con Resistencias Avanzado (ERA): En el road Map (dentro de especialidad) y en las diferentes casillas de especialidad de cada tema, iremos introduciendo material avanzado que irá sumando créditos de especialidad conforme los vayas completando. Esta materia incorporará nuevos vídeos, PDF, ejercicios, test...sobre temas como mecánica de la columna cervical, mecánica muscular individual, ingeniería del pie.... En total deberás conseguir 16 créditos. Los créditos de especialidad conseguidos los podrás ver pulsando en el cuadro de especialidad.

También tienes el curso de H.I.S.T. FUNDAMENTALS para conseguir créditos de especialidad (8 créditos una vez superada la certificación), el cual lo encontrarás en Especialidades, dentro de la Academy.

-Especialidad Nutrición Evolutiva y Ejercicio: Convalida 16 créditos una vez superado el examen.

8. TRABAJO FINAL DE MÁSTER

Al completar la especialidad se abrirá la casilla de trabajo final de Máster. En este momento decidirás junto con un tutor que trabajo quieres realizar y la forma de llevarlo a cabo.

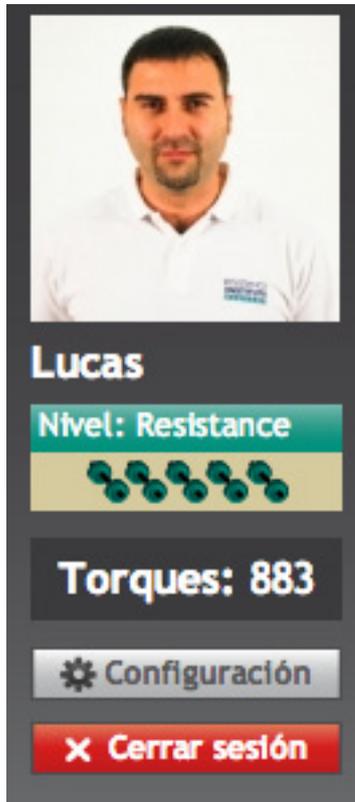
Una vez presentado y expuesto el trabajo se concederá el TÍTULO del MÁSTER en Mecánica del Ejercicio.

Un largo y apasionante camino hacia la MAESTRÍA. Thinking Mechanics.

¿ESTAS DISPUESTO A REALIZAR EL CAMINO CON NOSOTROS?

9. ÁREA PERSONAL Y CONFIGURACIÓN

Lo primero que encontrarás al entrar con tu usuario y contraseña a la plataforma del Máster es la pantalla inicial que hemos descrito anteriormente en la página 5. En la barra lateral del lado izquierdo podrás ver la información básica relativa a tu status en el Máster.



The image shows a user profile card for 'Lucas'. At the top is a square profile picture of a man with short dark hair and a goatee, wearing a white polo shirt. Below the photo, the name 'Lucas' is displayed in white text on a dark background. Underneath the name is a green bar with the text 'Nivel: Resistance' in white. Below this bar is a row of five blue circular icons, with the first four filled and the fifth empty. Further down, a dark grey bar shows 'Torques: 883' in white. At the bottom of the card are two buttons: a grey button with a gear icon and the text 'Configuración', and a red button with a white 'X' icon and the text 'Cerrar sesión'.

- **Foto personal:** Es una foto pública que tu elijas. La podrán ver todos los alumnos de la Academy. Una vez escogida, puedes modificarla en el apartado “Configuración”.
- **Nivel:** Es tu nivel dentro del Máster. A medida que vayas superando temarios, tu nivel irá incrementando. Existen 5 niveles representados por unas “pesitas”.
- **Torques:** Los vas a necesitar para canjear por aulas virtuales, tutorías, examen en ruta... Se pueden comprar a través del apartado “compra de torques” de la pantalla inicial. También se pueden conseguir con algún curso extra realizado.
- **Configuración:** Desde aquí podrás configurar diferentes opciones sobre tu perfil.
- **Cerrar sesión:** Con este botón cierras la sesión que has abierto con tu usuario.

10. ACADEMY COMMUNITY - Chat privado

Además del perfil, encontrarás un listado de los alumnos de la academia que están conectados online (verde) y alumnos matriculados que no están online (rojo). Podrás comunicarte con ellos vía chat pulsando en la foto o icono correspondiente.

Creemos que es importante que haya comunicación entre la comunidad de los alumnos del Máster. Por ese motivo os ponemos en contacto para que podáis resolver y debatir acerca de vuestras dudas y cuestiones con el temario, los ejercicios, los tests, etc... Nos parece muy interesante que tengas la posibilidad de hablar con gente que está más avanzada y pueda ayudarte a avanzar en algún temario (o viceversa, que tú puedas ayudar a otros alumnos en algún tema concreto). Nuestra experiencia nos dice que ambas partes se van a ver beneficiadas de esta interacción, por lo que consideramos que este “chat” es una herramienta muy poderosa para optimizar tu aprendizaje.

El camino que estás a punto de iniciar es complejo y otras personas te pueden ayudar a resolver dudas que seguro que te van a surgir.



The image shows a vertical list of student profiles under the heading 'Alumnos'. Each profile consists of a small square photo of a student, a name, and a level. From top to bottom: Daniel Martine (Resistance, green status icon), Gorka Ipinza (Resistance, green status icon), Alberto Torres (Resistance, green status icon), and Edu Sieso (Resistance, red status icon). The status icons are small squares in the top left corner of each profile card.

CREAR UNA COMUNIDAD QUE HABLE EL MISMO IDIOMA ES CLAVE PARA INCREMENTAR EL NIVEL DEL ALUMNADO Y GARANTIZAR EL ÉXITO ACADÉMICO.

Tanto si tu compañero está “on-line” como “off-line”, podrás enviarle un mensaje y/o recibir mensajes suyos.

Si está “off-line” tu compañero no verá el mensaje hasta que no se conecte nuevamente.



11. CURSOS/AULAS Y TRABAJOS OBLIGATORIOS

Dentro del Road Map del Master, al entrar en cada nivel y situado debajo de las casillas de cada tema, encontrarás un botón donde puedes ver los cursos presenciales, aulas y prácticas que **son obligatorias** para poder completar cada uno de los niveles.



Si pulsas esta casilla en cada uno de los niveles te encontrarás los cursos/aulas y trabajos que debes de completar para poder realizar el examen de nivel.

NIVEL 1

- 2 aulas virtuales (convalidadas al realizar el Máster Presencial, ERA Introduction y antiguos ERA Semestral y Advanced)

NIVEL 2 y 3

- 4 aulas virtuales, 2 por nivel, la cual son añadidas a las 2 aulas realizadas en el nivel 1 (6 en total) (convalidadas al realizar el Máster Semipresencial y antiguos ERA Semestral y Advanced)

- 3 Módulos Shortening Training

- Dossier prácticas Shortening Training (memoria de 30 sesiones de aplicación con clientes de prácticas) (deben de ser entregadas por e-mail a info@resistanceinstitute.com)

NIVEL 4

- 2 aulas virtuales añadidas a las 6 del nivel 3 (8 en total) (convalidadas al realizar el Máster Semipresencial y antiguos ERA Semestral y Advanced)

- Dossier prácticas Aplicación de Resistencias (memoria de 60 sesiones de Aplicación Resistencias con clientes de prácticas) (deben de ser entregadas por e-mail a info@resistanceinstitute.com)

12. AULAS VIRTUALES Y CHARLAS DIRECTO

Gracias a los avances tecnológicos es posible realizar clases/aulas desde tu casa, oficina o cualquier lugar/país y en cualquier dispositivo mientras tengas conexión a internet.

Las aulas virtuales en Resistance Institute te permiten seguir una clase en directo (live streaming) realizada por un ponente especialista de Resistance Institute, desde el lugar que desees y desde el dispositivo que desees.

Podrás ver y escuchar al ponente y dispondrás de un panel donde realizar preguntas escritas, las cuales el ponente podrá responder.

Además, al inscribirse a un aula virtual dispones de un panel privado donde durante un mes podrás descargarte información en PDF sobre el área específica a tratar, además de ejercicios en PDF y un test de nivel.

Otro aspecto importante es que podrás disfrutar durante un mes del aula realizada en diferido, o sea, podrás volver a ver en el vídeo realizado en directo por el ponente las veces que quieras mientras el aula permanezca abierta.

Una vez comprada el aula desde la web de Resistance Institute, recibirás un mail indicando tu reserva, además podrás observar que el color de acceso al aula ha cambiado y aparece como aula comprada y con un indicador del tiempo restante para poder acceder a ella. Es posible acceder al aula 4 horas antes de iniciarse el primer aula directo. Se puede observar que en lugar de indicarte el tiempo restante, aparece un cuadro con la palabra “entrar”. Cuando estés dentro del aula podrás observar un cuadro dónde aparecen una serie de áreas. Una es correspondiente al acceso al aula en directo, otra es la correspondiente a las aulas en diferido (una vez finalizada el aula directo es posible ver dicha aula en diferido). También podrás acceder a un área correspondiente a PDF sobre material escrito relativo a dicho aula y un área de Ejercicios también en PDF. Por último encontrarás un área de test, donde retar lo aprendido con un test sobre el tema específico.

El aula virtual suele tener 1 charla en directo, aunque es posible que se abran algunas aulas con 2/3/4 directos, la fecha de los cuales será publicada en el PDF informativo correspondiente.

Cada aula en directo, una vez finalizada, se convierte en un aula en diferido, la cual puede ser visualizada

Dentro del Máster Semi-presencial se han de completar 2 aulas virtuales por nivel.



En la imagen de la izquierda puedes observar las aulas virtuales disponibles y compradas.

Una vez accedas dentro (a partir de 4 horas antes del comienzo) dispondrás de un panel donde poder ver las aulas en directo y diferido, descargarte las presentaciones en PDF, hacer ejercicios y hasta incluso realizar un test de nivel.

Las charlas en directo son video-charlas gratuitas de corta duración sobre temas específicos. Sólo son en directo (no hay diferido). Ten en cuenta, que sólo podrás realizar aquellas charlas que sean de tu nivel o inferior. Para poder participar en ellas, deberás reservar tu plaza dentro de la zona correspondiente.

LOGRA TU OBJETIVO: APRENDER LAS BASES DE LA MECÁNICA DEL EJERCICIO Y OBTEN EL MASTER EN MECÁNICA DEL EJERCICIO

Desde Resistance Institute te queremos ayudar a lograr tus objetivos académicos, pero sabemos que no va a ser fácil. Como habrás comprobado a lo largo de todo este documento, nos hemos exprimido para que el camino sea lo más divertido, estimulante y llevadero posible.

De todas maneras, sabemos que a lo largo del camino encontrarás alegrías y frustraciones. Ambas son parte inherente del proceso de aprendizaje, aunque hemos diseñado todo el sistema para que te vaya guiando en todo momento. Es duro reconocer tus carencias, pero piensa que es la única manera de seguir mejorando, averiguar donde fallas y solucionarlo.

Queremos impartir formación para conseguir que avances en un nuevo y complejo proceso mental, ya que, como decía Aristóteles (384 AC- 322 AC)

**ENSEÑAR NO ES UNA FUNCIÓN VITAL,
PORQUE NO TIENE EL FIN EN SÍ MISMA;
LA FUNCIÓN VITAL ES APRENDER**

La titulación del Master es importante, ya que necesitamos saber donde estamos y hasta donde podemos llegar, pero nunca debería ser el objetivo, el objetivo es la formación. Nuestros mejores alumnos son los que se plantean la la titulación como un paso más en su formación y no como un examen final o una titulación a conseguir a toda costa.

Tu objetivo debería ser aprender y razonar, si no, es difícil conseguir el compromiso y el nivel que exigimos en nuestras formaciones. El Master en Mecánica del Ejercicio es un premio a un trabajo duro y muchas horas de dedicación. Aún así el premio de verdad, es conseguir cambiar la forma de entender el ejercicio y lograr nuevos ojos.