



TÉCNICO ESPECIALIZADO EN PREPARACIÓN FÍSICA Y ENTRENAMIENTO PERSONAL

Duración: 12 meses.
Modalidad: Presencial.

DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

Este técnico consta de 12 cursos que le proporcionan al estudiante aspectos generales el acondicionamiento físico, como medio para desarrollar las capacidades y obtener mayores rendimientos de la ejecución del ejercicio y la actividad física. Al mismo tiempo le proporciona aspectos técnicos relevantes para el desarrollo de planes de entrenamiento y el componente psicológico en el deporte.

OBJETIVO CURSO:

Analizar los componentes esenciales del acondicionamiento y ejecución del ejercicio.

LO QUE OBTENDRÁS

- Identificar aspectos generales de la anatomía, biomecánica y la ejecución correcta de los ejercicios.
- Diferenciar las disciplinas, formas de entrenamiento y aspectos nutricionales que inciden en el acondicionamiento físico.
- Distinguir aspectos estratégicos para el desarrollo de diversas oportunidades como personal trainer.

PERFIL DE SALIDA Y OPCIONES LABORALES:

La persona egresada del programa técnico cuenta con los conocimientos necesarios para:

- a. Brindar apoyo en cualquier programa de entrenamiento.
- b. Colaborar con la conformación de planes de acondicionamiento basados en la realidad de cada tipo de población.
- c. Dar seguimiento a programas de preparación física y metas deportivas.
- d. Desarrollar su propio emprendimiento relacionado con alguna disciplina de entrenamiento.



CEFI.



cefi_cr



+506 8992 9180



2711 1010



info@ceficr.com



@ceficr



@cefi_cr



TÉCNICO ESPECIALIZADO EN PREPARACIÓN FÍSICA Y ENTRENAMIENTO PERSONAL

Duración: 12 meses.
Modalidad: Presencial.

DURACIÓN DEL PLAN DE ESTUDIOS: El programa tiene una duración de 12 meses (tres cuatrimestres), donde se imparte una materia por mes.

PLAN DE ESTUDIOS

Técnico Especializado en Preparación Física y Entrenamiento Personal.

Bloque	Código	Nombre del Módulo	Duración
I	TPT-01	Fundamentos de anatomía general y funcional.	4 semanas
	TPT-02	Biomecánica del movimiento humano	4 semanas
	TPT-03	Introducción a la preparación física	4 semanas
	TPT-04	Lesiones Deportivas	4 semanas
II	TPT-05	Nutrición y suplementación deportiva	4 semanas
	TPT-06	Planificación deportiva	4 semanas
	TPT-07	Actividad física	4 semanas
	TPT-08	Entrenamiento biomecánico	4 semanas
III	TPT-09	Investigación científica deportiva	4 semanas
	TPT-10	Programación y Técnicas de entrenamiento	4 semanas
	TPT-11	Primeros auxilios básicos y medicina deportiva	4 semanas
	TPT-12	Práctica Supervisada y Trabajo Final Escrito (La práctica supervisada equivale a un mes normal de lecciones pero se realiza en el gimnasio, con el trabajo escrito asignado)	4 semanas

Taller 1: Psicología del Deporte

Taller 2: Marketing, Tecnología y tendencias en el mercado fitness

Cada taller tiene un valor extra, el día y modalidad son extraordinarios

Perfil de los docentes a cargo del programa:

Los docentes que participan de este programa poseen amplia experiencia como profesionales en educación física, nutrición y con proyectos de acondicionamiento físico comprobados.

Requisitos de ingreso:

- 1- Leer y aceptar las políticas institucionales.
- 2- Completar el formulario de matrícula.
- 3- Foto tamaño pasaporte física o digital.
- 4- Copia de la cédula de identidad.



CEFI.



cefi_cr



+506 8992 9180



2711 1010



info@ceficr.com



@ceficr



@cefi_cr