



▶ CURSO

PERSONAL TRAINER



▶ CURSO PERSONAL TRAINER

▶ OBJETIVO:

El Entrenador Personal o Personal Trainer tiene como función entrenar las capacidades físicas de las personas mediante la realización y planificación de programas específicos de ejercicios, enseñando el uso correcto de las maquinarias y las instalaciones del gimnasio, preparándolos para la vida saludable, para el desarrollo físico armónico, para una buena nutrición, y para mantener un peso adecuado a su estándar de vida y su contextura física.

▶ CURSO: PERSONAL TRAINER.

Horas totales: 220 Horas.

Inicio del curso:

Inicio: 12 y 13 de Marzo (primera promoción) / 13 y 14 de Agosto (segunda promoción)

Termino: Julio / Diciembre

Fecha de titulación: Diciembre / Mayo

▶ DOCUMENTACIÓN.

- Licencia de Enseñanza Media.
- Fotocopia Cédula de Identidad.
- Certificado de residencia.
- 2 fotos tamaño carnet.

▶ REQUISITOS DE INGRESO.

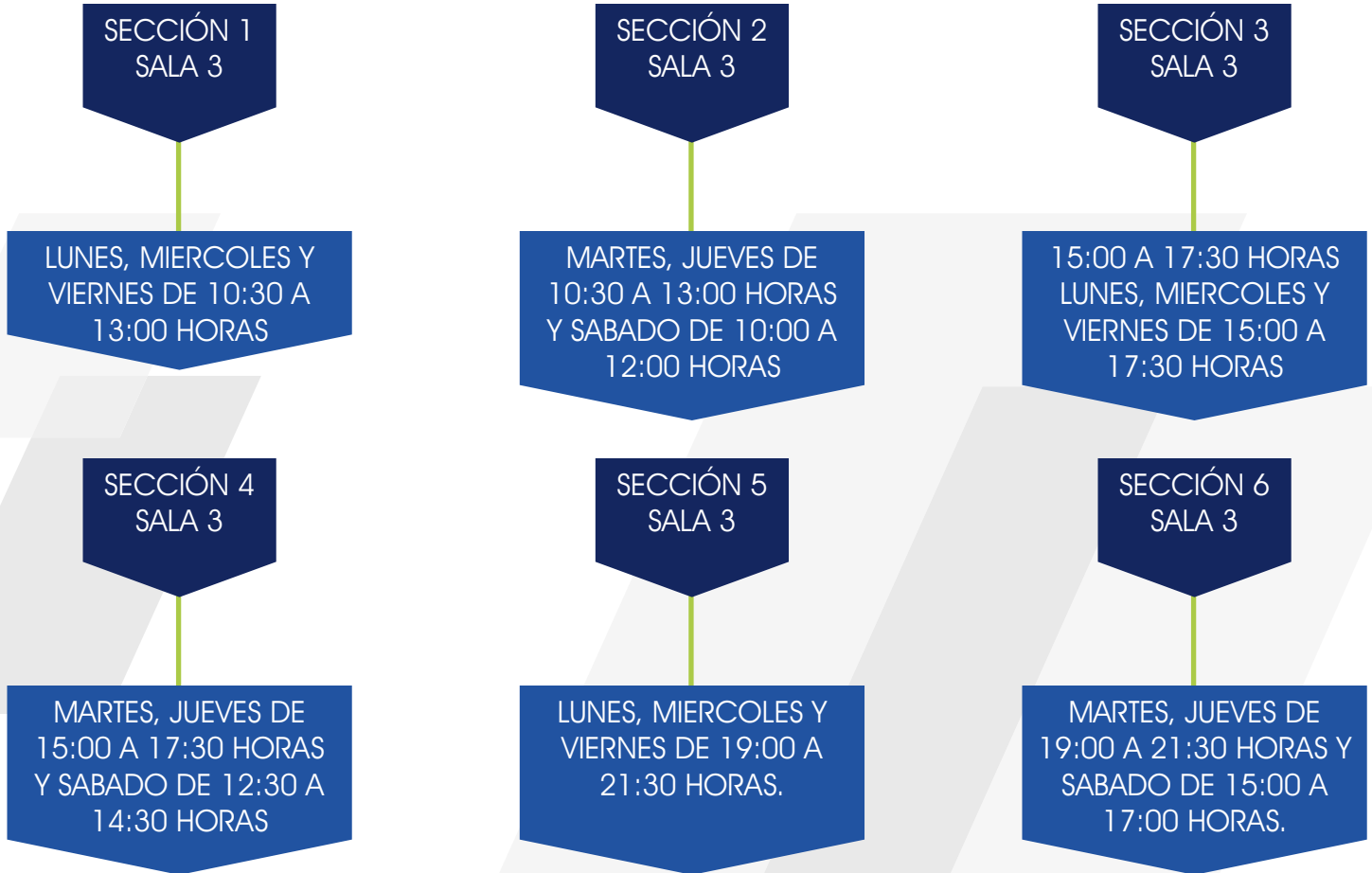
- Salud compatible con la carrera.
- No es necesario contar con conocimientos previos para realizar el curso.

▶ PERFIL DEL EGRESADO:



Nuestros egresados son capaces de planificar, prescribir, ejecutar y evaluar planes de entrenamiento que buscan el desarrollo de las capacidades físicas, diferenciando su quehacer de acuerdo a las necesidades de cada persona. Promoviendo la actividad física, el bienestar y la salud de las personas.

▶ **PERSONAL TRAINER**
HORARIOS



▶ **MALLA CURRICULAR**



▶ PROGRAMAS DE
ASIGNATURA

MÓDULO 1

ANATOMÍA

OBJETIVO GENERAL: Estudiar la forma y la estructura del cuerpo humano e investigar las leyes que rigen el desarrollo de dicha estructura con respecto a sus funciones y su relación con el medio ambiente.

MÓDULO 1

BIOMECÁNICA

OBJETIVO GENERAL: Comprender los mecanismos básicos del movimiento humano y la postura a nivel global y de cada unidad biomecánica. lograrán de donde nace un movimiento y la estructura involucrada del cuerpo.

MÓDULO 1

PRIMEROS
AUXILIOS

OBJETIVO GENERAL: Aplicar técnicas básicas de primeros auxilios ante cualquier eventualidad, asumiendo los posibles problemas de salud que se visualicen, de acuerdo a los protocolos de cada situación.

▶ PROGRAMAS DE
ASIGNATURA

MÓDULO 2

TEORÍA DEL
ENTRENAMIENTO

OBJETIVO GENERAL: Comprender los conceptos básicos de entrenamiento a través de conocimientos científicos que provienen del deporte y de diversas ciencias auxiliares.

MÓDULO 2

EVALUACIÓN Y
SALA DE
MÁQUINAS

OBJETIVO GENERAL: Adecuar una evaluación profesional y aplicarla a las necesidades del alumno con la implementación disponible en Gimnasios Pacific.

MÓDULO 2

NUTRICIÓN
Y SALUD

OBJETIVO GENERAL: Relacionar directamente los aspectos nutricionales con entrenamiento y salud de las personas (obesidad, hipertensión, colesterol, diabetes, etc).

MÓDULO 2

ANATOMÍA

- Músculos.
- Impacto de la nutrición en la integridad de la musculatura.
- Músculos directamente relacionados con la nutrición.

MÓDULO 2

BIOMECÁNICA

- Biomecánica deportiva.
- Movimientos y técnicas correctas.
- Tipos de análisis biomecánicos aplicados al deporte.

MÓDULO 2

PRIMEROS
AUXILIOS

- Manejo en situaciones de riesgo.
- RCP.
- Utilización de implementos de primeros auxilios.

MÓDULO 2

TEORÍA DEL
ENTRENAMIENTO

- Principios básicos del entrenamiento.
- Métodos de entrenamientos.
- Test (tipos).

MÓDULO 2

NUTRICIÓN
Y SALUD

- Desglose de nutrientes.
- Separación de nutrientes por prototipo de persona.
- Macronutrientes.