



SANTO
TOMÁS®

CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA

DIPLOMADOS
2023 PARA PROFESIONALES
SIN LÍMITES

DIPLOMADO EN
EJERCICIO FÍSICO Y
RENDIMIENTO DEPORTIVO

ÁREA ACADÉMICA ACT. FÍSICA Y DEPORTES



CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA SANTO TOMÁS
ACREDITADO

5 AÑOS / DESDE DIC. DE 2019 HASTA DIC. DE 2024
GESTIÓN INSTITUCIONAL / DOCENCIA DE PREGRADO

INFÓRMATE MÁS EN

EDUCACIONCONTINUA.SANTOTOMAS.CL



Centro formación técnica

Con 21 sedes desde Arica hasta Punta Arenas, el Centro de Formación Técnica Santo Tomás se encuentra acreditado institucionalmente por 5 años ante la Comisión Nacional de Acreditación y, desde 2021, sus estudiantes nuevos y antiguos podrán acceder a la gratuidad.

La historia del CFTST comienza en 1981, con la creación del Centro Nacional de Estudios Paramédicos y Agropecuarios, Propam, entidad que cambió su nombre a CFT Santo Tomás en 2002, al fusionarse con el CFT Cidec (Centro Interamericano de Educación y Cultura), creado en 1982.

El Ministerio de Educación reconoció su autonomía institucional en mayo de 2003, cuando contaba con 16 sedes en el país. Por su parte, el CFT Cepsa, creado en 1986 con enfoque en el área de la salud, recibió su autonomía en 2006 y posteriormente se fusionó con el CFTST, aportando su única sede ubicada en Puente Alto.

En 2005, se presentó por primera vez a una acreditación institucional ante la Comisión Nacional de Acreditación de Pregrado (CNAP), recibiendo esta certificación por un período de tres años,

hasta diciembre de 2008. Posteriormente, participó en otros cinco procesos de acreditación, todos con resultados favorables.

A mediados de 2018, el CFTST decide iniciar su proceso de transformación a corporación sin fines de lucro, lo que –junto a los cinco años de acreditación obtenidos en 2019, en las áreas de Gestión Institucional y Docencia de Pregrado–, permitió que la Institución cumpliera con las exigencias establecidas por Ley para adscribirse a la gratuidad, lo que se materializó en julio de 2020. De esta manera, la gratuidad comenzó a regir desde el año 2021 para estudiantes nuevos y antiguos del CFTST que cuenten con los requisitos para obtenerla.

En la actualidad, el CFT Santo Tomás imparte 34 carreras técnicas de nivel superior en diez áreas del conocimiento, enmarcadas en un modelo de acompañamiento al estudiante denominado “Educar para transformar”, cuyo objetivo es consolidar un modelo integral de la experiencia del estudiante en la Institución.





Objetivo general

El estudiante del Diplomado en Ejercicio físico y rendimiento deportivo adquirirá competencias que le permitan reconocer factores fisiológicos aplicados al ejercicio físico, diseñar, implementar y evaluar procesos de entrenamiento deportivo en distintos niveles de la práctica deportiva, permitiéndoles impulsar procesos de mejora, sobre el rendimiento de los deportistas.

Dirigido a

Profesionales y técnicos que se desempeñen en el ámbito de la salud, la actividad física y el deporte. Preparadores Físicos, Técnicos en deportes, entrenador en deportes y actividad física, estudiantes de último años de las carreras afines. Profesores de Educación Física, kinesiólogos, nutricionistas, etc.

Objetivos específicos

- Reconocer los diferentes factores fisiológicos aplicados al ejercicio y rendimiento deportivo.
- Reconocer y aplicar técnicas para el trabajo en equipo en base a psicología y Coaching deportivo.
- Conocer y evaluar la nutrición aplicada al ejercicio físico y los efectos de la suplementación deportiva aplicada al ejercicio físico y deporte.
- Aplicar los fundamentos del fitness cardio respiratorio para resistencia de corta media y larga duración.
- Planificar, evaluar y cuantificar la carga del entrenamiento de las diferentes capacidades físicas.



Contenidos

Módulos: 5

Horas cronológicas: 132

Módulo I. Fisiología aplicada al ejercicio físico.

- Adaptación Fisiológica y efectos metabólicos en el rendimiento físico.
- Bases científicas del lactato durante el ejercicio.
- Mecanismos de la contracción muscular.
- Respuestas y adaptaciones fisiológicas cardiorrespiratorias al ejercicio Físico.
- Las hormonas como herramientas para el control del entrenamiento.
- Análisis biomecánico de la técnica deportiva.

Módulo II. Psicología deportiva y herramientas tecnológicas del deporte.

- Psicología Coaching - deportivo / liderazgo y trabajo en equipo.
- Uso de la tecnología para la evaluación y control del entrenamiento.

Módulo III. Nutrición aplicada al ejercicio físico y deporte.

- Bases de la nutrición aplicada al ejercicio físico
- Evaluación nutricional aplicada al ejercicio físico
- Suplementación deportiva aplicada al ejercicio físico y deporte
- Timing nutricional y estrategias para el aumento de masa muscular y pérdida de grasa
- Relación entre hidratación y ejercicio físico

Módulo IV. Metodología, planificación y evaluación del entrenamiento de la fuerza.

- Fundamentos fisiológicos para el desarrollo de la fuerza.
- Componentes del entrenamiento de la fuerza.
- Entrenamiento Pliométrico (3).
- Entrenamiento de Fuerza en niños y adolescentes.
- Aplicación casos prácticos en el diseño de programas de entrenamiento para el desarrollo de la fuerza.
- Ejercicios (derivados de la halterofilia - jalón / atrapadas).
- Evaluación y control de la carga del entrenamiento de la resistencia (pruebas de campo y laboratorio: medición de umbral láctico, VAM, Vo2 Max) (Paso práctico).

Módulo V. Metodología, planificación y evaluación para el entrenamiento del fitness cardio respiratorio.

- Adaptación del entrenamiento del fitness cardio respiratorio.
- Fundamentos del fitness cardio respiratorio para resistencia de corta media y larga duración.
- Componentes del entrenamiento del fitness cardio respiratorio.
- Entrenamiento del fitness cardio respiratorio en condiciones especiales.
- Valoración de la Aptitud cardiorrespiratoria y su Interpretación Fisiológica.
- Estrategias de control de entrenamiento de fuerza en deportes de equipo. Pretemporada, temporada y puesta a punto (tapering) (Paso práctico).



Metodología

Diplomado en formato mixto, que combina la apropiación de la teoría a través de la modalidad sincrónica, con clases dictadas por docentes especialistas en el tema y la ejecución práctica presencial a través de talleres y evaluaciones en laboratorio, que se realizan al término de cada módulo.

El diplomado se divide en 5 módulos. El modelo, basado en el aprendizaje experiencial, asocia el conocimiento y experiencia previa con el aprendizaje nuevo. El Diplomado inicia con una actividad de autoevaluación y luego en cada módulo, el docente presenta el objetivo específico y los contenidos con apoyo de presentaciones pptt o prezi que incluye casos o videos con situaciones reales con el uso del computador proyectando los contenidos, los alumnos trabajarán la información teórica con método de entrega gradual de información por parte del docente, que contará en su ppt con puntos de chequeo para el análisis grupal de la información. Las actividades tienen como eje el análisis de casos y énfasis en lo práctico, con metodología de enseñanza participativa, para involucrar al participante en el desarrollo de sus habilidades y destrezas, a través de producciones colaborativas y/o individuales, discusiones, debates y análisis de casos. Se realizarán actividades prácticas con el objetivo de enfrentar a los participantes a una situación real, del quehacer deportivo y el rendimiento.

Las actividades prácticas se trabajarán en el taller didáctico con juego de roles y construcción colaborativa, en grupos o de manera individual y los docentes expertos guiarán a los alumnos en la resolución de problemas y ejercicios secuenciados que se presentan en cada una de las sesiones.



Metodología

Programa en modalidad e-learning sincrónica en plataforma virtual el cual contempla metodología activo-participativa, en la que el docente cumple un rol de facilitador y el participante toma un rol activo y central en su proceso de aprendizaje.



Sesiones sincrónicas.

La modalidad formativa es a través de la aplicación Zoom, que permitirá la interacción del docente con los participantes en tiempo real, en el horario dispuesto previamente para las sesiones del curso y con acceso desde cualquier dispositivo móvil con conexión a Internet.



Horarios.

Predefinidos para la realización de las sesiones sincrónicas. Posterior a su realización, estas son dispuestas en la plataforma para revisión y consulta permanente.



Actividades.

Las actividades prácticas se trabajarán mediante sesiones plenarias, debates, juegos de roles, trabajo en grupos pequeños (4 a 5 participantes, a través de la herramienta de agrupación de Zoom) y el docente guiará y supervisará a los alumnos en la resolución de problemas, ejercicios y/o actividades secuenciadas que se desarrollan en el curso.



Evaluaciones.

El curso cuenta con evaluación diagnóstica, evaluaciones formativas y sumativas para asegurar la adquisición de los aprendizajes esperados.



Seguimientos y soporte.

Durante el proceso de aprendizaje, los participantes son siempre acompañados por un docente experto. Además, la plataforma cuenta con un Centro de Ayuda virtual donde los participantes pueden canalizar requerimientos técnicos y administrativos en cualquier momento.



Material complementario.

Cada módulo cuenta con material descargable en base a normas, leyes o lecturas complementarias.



Evaluación y criterios de aprobación

Para aprobar el diplomado, el alumno debe cumplir con los siguientes requisitos:

Requisito de asistencia: Un mínimo de 75% de asistencia a todo evento.

Requisito académico: Se cumple aprobando todos los módulos con nota mínima 4,0. El diplomado consta de 5 módulos, cada uno con su respectiva ponderación la cuales sumaran el 70% del programa y un trabajo individual final que representa un 30%. Las evaluaciones de los módulos serán por medio de trabajos grupales.

Cada uno de los módulos cuenta con la siguiente ponderación:

Módulo I: 10%

Módulo II: 15%

Módulo III: 15%

Módulo IV: 15%

Módulo IV: 15%

Porcentaje de evaluaciones parciales: 70%.

Evaluación final integradora: 30%.

Certificación

Todos los alumnos que aprueban el curso reciben un certificado emitido por Centro de Formación Técnicas Santo Tomás.



**SANTO
TOMÁS**
CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA

Perfil del relator

El programa será impartido por académicos de Centro de Formación Técnica Santo Tomás, como expertos que acrediten las competencias técnicas asociadas a los aprendizajes esperados. Los docentes que impartan este Diplomado deben ser profesionales con formación y experiencia en docencia e investigación en el área de la fisiología, nutrición, actividad física y el rendimiento deportivo. Además, deberán contar con al menos 2 años de experiencia en docencia de adultos y con habilidades comunicativas y de liderazgo necesarias para transmitir los conocimientos y mantener a los alumnos motivados en su aprendizaje.



SANTO
TOMÁS®

CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA

DIPLOMADO EN EJERCICIO FÍSICO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

ÁREA ACADÉMICA ACT. FÍSICA Y DEPORTES

 /santotomasec

 @santotomasec

 /in/santo-tomas-educacion-continua

 educacioncontinua.santotomas.cl