

# PROGRAMA PREPARACIÓN FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PÉNSUM ACADÉMICO



## **CERTIFICADO A OTORGAR:**

- TÉCNICO LABORAL POR COMPETENCIAS EN PREPARACIÓN FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
- RESOLUCIÓN: 4445 del 23 de noviembre del 2017

**\*DURACIÓN DEL PROGRAMA:**  
3 Semestres

**\*INTENSIDAD HORARIA:**  
1.248 horas

## **. PERFIL OCUPACIONAL**

El Técnico Laboral de Preparación Física y Entrenamiento Deportivo podrá desempeñarse como: Entrenador Físico personal, Entrenador Deportivo, Diseña, Periodiza, dirige y controla procesos de entrenamiento a nivel deportivo, personal y en equipo, Coordina Programas competitivos, Formula, Desarrolla y Planea estrategias y juegos, Evalúa Actividades deportivas.

## **• PERFIL EGRESO**

Siendo nuestro(a) egresado(a) podrás desempeñarte en:

- Entrenador Deportivo
- Entrenador Personalizado
- Auxiliar en Preparación Física
- Entrenador de Actividades Grupales

## SEMESTRE I

- MORFOFISIOLOGIA HUMANA - (SISTEMA OSEO Y SISTEMA MUSCULAR)
- FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA FISIOLÓGIA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
- FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
- FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA BIOMECAÁNICA DEPORTIVA
- FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

### **SEMINARIO**

## SEMESTRE II

- DISCIPLINAS DE CONJUNTO (FUTBOL, BALONCESTO)
- DEPORTE ELECTIVO I (ATLETISMO)
- ANTROPOMETRÍA Y NUTRICIÓN
- DISCIPLINAS INDIVIDUALES - (ACTIVIDADES ACUÁTICAS)
- FUNDAMENTOS DE LA RESISTENCIA Y VELOCIDAD

### **SEMINARIO**

## SEMESTRE III

- FUNDAMENTOS DEL MOVIMIENTO Y ACTIVIDADES RÍTMICAS
- DEPORTE ELECTIVO II (DISCIPLINA INDIVIDUAL Y DEL CONJUNTO)
- PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS
- LESIONES DEPORTIVAS - (MEDICINA DEPORTIVA) PRIMEROS AUXILIOS
- FUNDAMENTOS DE LA COORDINACIÓN Y FLEXIBILIDAD

### **SEMINARIO**

## SEMESTRE IV

- PRACTICAS I
- PRACTICAS II
- PRACTICAS III

### **SEMINARIO**