



ON-UNIVERSITY

The On-U!

PERSONAL
TRAINER

PLAN DE ESTUDIO

FUNDAMENTACIÓN

La actividad física metódica y planificada es parte esencial en la vida humana. Por eso, este curso se enfoca en formar instructores que trabajen con el ser en toda su dimensión y acompañándolo en los desafíos que se presenten, para escucharlos, entenderlos y promover en ellos la conciencia plena de que son capaces de cumplir los objetivos propuestos con planificación, constancia, paciencia y disfrutando de una vida saludable.

Se propician todas las instancias de aprendizaje necesarias para obtener amplios conocimientos del cuerpo humano, sus capacidades motoras, los sistemas intervinientes y cómo reaccionan los mismos cuando se realiza actividad física.

Se trabaja con las diversas formas de entrenamientos que existen, fomentando la práctica, utilizando diferentes metodologías, promoviendo el desarrollo corporal, el bienestar y los cambios en el estilo de vida.

La capacitación está dirigida al público en general, de acuerdo a sus objetivos: salud, estética, hobby, deporte amateur, etc., para llevar al entrenado a una mejor aptitud física.

OBJETIVOS

- Brindar al estudiante una formación integral con la cual pueda incorporar aprendizajes sobre la teoría y la práctica de la actividad física.
- Aplicar la teoría a la práctica, para que lo planificado se fundamente y ajuste a la necesidad de cada persona.
- Potenciar la capacidad empática del futuro instructor, cuya actitud lo posiciona como un verdadero mediador y agente promotor de cambios y bienestar.
- Incorporar las herramientas necesarias para planificar diferentes planes de entrenamiento, con metodologías que se ajusten al entrenado en cuestión.
- Generar conciencia de que las personas que confían en un instructor lo hacen en toda su dimensión, y que debemos cuidarlas y ayudarlas a mejorar su estilo de vida.

SALIDA LABORAL

La capacitación brinda amplias posibilidades para que el egresado genere ingresos de manera independiente con grupos de entrenamiento y en gimnasios, academias, clubes, empresas, centros de estética, centros de rehabilitación, polideportivos, etc.



CONTENIDOS DEL PROGRAMA

MÓDULO 1:

Capacidades motoras

Actividad física, bienestar y salud – Clasificación de las capacidades motoras – Fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad, coordinación

MÓDULO 2:

Sistema osteomioarticular

Articulaciones – Músculos

MÓDULO 3:

Sistemas y fisiología del ejercicio

Los nutrientes – Sistemas energéticos – El tejido adiposo

MÓDULO 4:

Medios de entrenamiento y planificación

Claves del entrenamiento funcional – Guía de ejercicios para capacidades motoras
Planificación y periodización – Fundamentos biológicos del acondicionamiento físico

MÓDULO 5:

Gimnasia preventiva

Gimnasia correctiva – Lesiones y patologías más frecuentes

MÓDULO 6:

Primeros auxilios

Atención de emergencias – Soporte vital básico – Eventos que requieren Primeros Auxilios en el ámbito del entrenador personal

SISTEMA DE CURSADO

Las oportunidades que ofrece la tecnología actual, junto con la globalización, permiten que la educación de alta calidad sea accesible a todos. Por ello, cada una de nuestras capacitaciones apunta a que no existan barreras de distancia y comunicación, y que puedas contar con los mejores contenidos y un gran equipo a tu disposición.

Las principales ventajas de esta modalidad son:

- Campus virtual, al que podrás acceder desde tu celular, computadora o Tablet con todo el material digitalizado y los ejercicios disponibles.
- Videos profesionales en los que se desarrollan los contenidos de cada módulo.
- Seguimiento y atención inmediata ante cualquier duda o consulta.

100% ON LINE

PLAN DE ESTUDIO

CAPACITACIÓN

+1 470 772 2549
contacto@on-u.com



ON-UNIVERSITY

ON-U

