



CARRERAS • TÉCNICAS

# TÉCNICO DE NIVEL SUPERIOR PERSONAL TRAINER



## TÍTULO: TÉCNICO DE NIVEL SUPERIOR EN ENTRENAMIENTO PERSONAL

### DURACIÓN

4 semestres

### JORNADA

Diurna y Vespertina sSede Santiago

### RÉGIMEN

Presencial

### CAMPO LABORAL

- Prestación de servicios personalizados.
- Formulación y ejecución de proyectos del área.
- Gimnasios, centros de actividad física, hoteles, club sociales y deportivos, municipalidades, entre otros.
- Ejercer libremente la profesión en la prestación de servicios.

### MALLA CURRICULAR

SEMESTRE I	SEMESTRE II	SEMESTRE III	SEMESTRE IV
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sociología del Movimiento</li> <li>• Entrenamiento de la Resistencia</li> <li>• Entrenamiento de la Flexibilidad</li> <li>• Anatomía del Aparato Locomotor</li> <li>• Recreación y Animación de Eventos</li> <li>• Comunicación Oral y Escrita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodología I</li> <li>• Motricidad I</li> <li>• Entrenamiento de la Fuerza y Velocidad</li> <li>• Anatomía Cardiovascular</li> <li>• Aeróbica con o sin Implementos</li> <li>• Folclore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodología II</li> <li>• Motricidad II</li> <li>• Acondicionamiento Físico</li> <li>• Bases Metabólicas y Movimiento</li> <li>• Gimnasia Laboral y de Pausa</li> <li>• Actividades de Conciencia Corporal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motricidad en Poblaciones Especiales y Reeducación Motriz</li> <li>• Planificación del Entrenamiento</li> <li>• Fisiología del Ejercicio</li> <li>• Tonificación con o sin Implementos</li> <li>• Actividades Acuáticas</li> <li>• Proyecto Integrador</li> </ul>
<b>PRÁCTICA</b>			
* Plan de estudio sujeto a actualizaciones periódicas. Revisar última actualización en <a href="http://www.ucentral.cl">www.ucentral.cl</a>			

Admisión Lord Cochrane 418 // Fono 600 582 2222 // Email [carrerastecnicas@ucentral.cl](mailto:carrerastecnicas@ucentral.cl)

