



UNIVERSIDAD  
CENTRAL

CARRERAS • TÉCNICAS

# TÉCNICO DE NIVEL SUPERIOR PERSONAL TRAINER



**4 AÑOS ACREDITADA**  
GESTIÓN INSTITUCIONAL | DESDE DICIEMBRE 2017  
DOGENCIA DE PREGRADO | HASTA DICIEMBRE 2021  
VINCULACIÓN CON EL MEDIO

**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

- Sociología del Movimiento
- Entrenamiento de la Resistencia
- Entrenamiento de la Flexibilidad
- Anatomía del Aparato Locomotor
- Recreación y Animación de Eventos
- Comunicación Oral y Escrita

### SEMESTRE II

- Metodología I
- Motricidad I
- Entrenamiento de la Fuerza y Velocidad
- Anatomía Cardiovascular
- Aeróbica con o sin Implementos
- Folclore

### SEMESTRE III

- Metodología II
- Motricidad II
- Acondicionamiento Físico
- Bases Metabólicas y Movimiento
- Gimnasia Laboral y de Pausa
- Actividades de Conciencia Corporal

### SEMESTRE IV

- Motricidad en Poblaciones Especiales y Reeducación Motriz
- Planificación del Entrenamiento
- Fisiología del Ejercicio
- Tonificación con o sin Implementos
- Actividades Acuáticas
- Proyecto Integrador

### PRÁCTICA

\* Plan de estudio sujeto a actualizaciones periódicas. Revisar última actualización en [www.ucentral.cl](http://www.ucentral.cl)

