

Curso de entrenador y promotor de la salud



*¡Coma Saludable,
Sea Activo!*

Presentación

Vida Óptima, junto con la Universidad Autónoma de Centro América (UACA), ha desarrollado el curso de Entrenador y Promotor de la Salud para preparar profesionales con una visión amplia, actual y sensible a las necesidades sociales en los campos de la salud y la recreación.

El Curso de Entrenador y Promotor de la Salud persigue la capacitación de profesionales provenientes de áreas como educación física, terapia física, preparadores físicos y sus disciplinas afines, en las distintas especialidades que conforman las ciencias del movimiento humano. El curso provee a los estudiantes de herramientas tanto teóricas como prácticas para el análisis crítico sobre temas relacionados, además de desarrollar destrezas y habilidades propias del profesional de esta área. Proporciona interés para todas aquellas personas vinculadas directamente con la actividad física, el ejercicio y el deporte en la obtención de conocimiento teórico y aplicado para el desarrollo profesional.

Estructura del curso

El curso de Entrenador y Promotor de la Salud es dado por un equipo interdisciplinario de profesionales en su área de estudio e investigación. El curso está diseñado para una duración de 3 meses (90 horas), los cuales están estructurados en materias teóricas-prácticas con participación activa de los estudiantes.

Nuestro objetivo

Proveer a los estudiantes de las herramientas necesarias para evaluar, prescribir, y planificar ejercicio en una forma científica pero práctica a la vez, con miras al alto redimiendo o simplemente como parte del quehacer en la promoción de la salud y la actividad física saludable.

¿A quién va dirigido?

Profesionales y estudiantes en terapia física, educación física, nutricionistas y profesionales de ciencias de la salud y deporte.



Metodología

El curso tiene dos aspectos. En primer lugar, se repasa y profundiza en los temas más relevantes del campo en estudio. En segundo lugar, el curso cuenta con prácticas donde se pone en práctica lo aprendido en clase. Entre las estrategias de aprendizaje están:

1. Conferencias magistrales semanales.
2. Discusión y análisis de temas asignados.
3. Laboratorios y prácticas supervisadas.

Lineamientos para la evaluación

Pruebas cortas: Se realizarán cada dos semanas. Estas pruebas incluyen ítems de selección única y de pareo. Se tomará como materia las clases magistrales.....20 %

Examen final escrito: Se realizará al final del curso. Esta prueba incluyen ítems de selección única, pareo y de desarrollo. Se tomará como materia las clases magistrales y los artículos expuestos.....20 %

Examen final práctico: Según normas dictadas en clase, se evaluará de manera oral y práctica toda la materia vista en clase incluyendo los laboratorios30%

Prácticas: Se realizarán varias prácticas donde los estudiantes participarán activamente en la recolección de datos.....20%

Asistencia: Obligatoria, con tres ausencias se pierde el curso automáticamente.....10%

Para aprobar el curso se requiere la nota final mínima de un 80%

Curso RCP

La reanimación cardio-pulmonar es una destreza que todos los individuos en el área del ejercicio y la salud deben dominar. Por lo tanto, es obligatorio que aquellos que cursen la certificación de entrenador personal obtengan o presenten una certificación en la que se demuestre que dominan la RCP. Vida Óptima ofrecerá dicho curso dentro de su plan de estudios, siendo el curso de RCP indispensable para la obtención del certificado.

Contenido del curso

- Fundamentos de anatomía humana
- Kinesiología y biomecánica
- Nutrición deportiva
- Fisiología del ejercicio
- Prescripción del ejercicio
- Metodología del entrenamiento
- Poblaciones especiales
- Valoración de la salud y del fitness
- Psicología del ejercicio
- Lesiones deportivas
- Entrenamiento contrarresistencia

Material para los estudiantes

1. Texto del curso con más de 200 páginas.
2. CD con material de apoyo.

Personal docente:

- Robinson Rodríguez, Médico, UCR, UACA
- Pedro Cambroner. Educador físico. UACA, UNA
- Jorge A. Díaz. Fisioterapeuta, USP, UCR
- Dennis Vargas. Entrenador físico, UNA, ACSM
- Laura Moreira. Psicóloga, UNED, España.
- Mario Carballo. Nutricionista, USJ
- Manuel Guzmán. Fisioterapeuta. USP

Aspectos organizativos

Lugar: UACA en Cipreses de Curridabat y Gimnasio 360.

Horario: Sábados de 8:30 am a 12 md y de 1 pm a 5 pm.

Modalidad. Presencial, teórico-práctico.

Cupo: Limitado a 16 personas.

Formas de pago: Un único pago con 10% de descuento. Facilidad de realizar 3 pagos. Depósito en cuenta bancaria del Banco de Costa Rica cuenta # 935-13584-4 o directamente en nuestras oficinas en el Hospital CIMA, torre 3, consultorio 220.

Información y consultas

Tel: (506) 2208-8220, (506) 2235-5059

e-mail: info@vidaoptima.com