

**Diplomado de Actualización
Profesional en Educación Física,
Deporte y Recreación**

Módulo I: Dirección y Manejo de Grupos Deportivos

El Curso pretende abordar de forma teórica y aplicada las principales características y dinámicas intervinientes en el trabajo grupal. Es así como desarrolla las bases conceptuales y metodológicas de intervención sobre procesos colectivos que permitan, posteriormente, generar estrategias que promuevan el logro de los objetivos asociados a dicha labor. Se promueve el análisis a partir de la problematización de las distintas etapas, características y conflictos propios del trabajo con grupos deportivos.

Módulo II: Elementos Metodológicos y Evaluativos Aplicados al Entrenamiento Funcional

En la actualidad el entrenamiento funcional despierta un creciente interés por su práctica, es así que se ha incorporado rápidamente como una alternativa válida para mejorar la condición física, entre otros beneficios.

El entrenamiento funcional realiza ejercicios para la vida diaria, y así mejorar la postura y la funcionalidad para acciones cotidianas, se diferencia del entrenamiento convencional, porque involucra a todo el cuerpo, y no solo a un grupo de músculos.

Medios y métodos utilizados como: CORE, TRX, HIIT, etc, irrumpen con fuerza en el entrenamiento actual, como también se propaga en diversos contextos, como lo son, establecimientos educacionales, BOX, gimnasios o al aire libre.

Reconocer los elementos metodológicos y la evaluación del entrenamiento funcional, permitirá enfrentar con éxito su aplicación en diversos grupos etarios.

Módulo III: Estrategias Metodológicas Asociadas a la Actividad Física Inclusiva

El Curso se sustenta en la necesidad de trabajar con numerosos grupos que son excluidos y/o discriminados por su condición física o cognitiva. En este contexto los docentes requieren de nuevos conocimientos para enfrentar la diferencia y así desarrollar intervenciones de actividad física a nivel educativo o social, considerando la diversidad de los participantes con los que trabaja favoreciendo su aprendizaje.

Módulo IV: Ejercicio Físico y Cognición

Los avances de la neurociencia han influenciado en diferentes disciplinas, y la Educación Física no ha queda exenta de ello, por esta razón, el presente Curso tiene como objetivo analizar el sistema nervioso desde un punto de vista científico, para comprender cómo el ejercicio físico puede beneficiar más allá del aspecto físico y social, si no también, como este colabora con los procesos de enseñanza y aprendizaje del ser humano a lo largo del ciclo vital.

Módulo V: Evaluación Corporal y Nutrición Deportiva

En esta asignatura el estudiante deberá determinar los componentes básicos de las medidas y proporciones corporales basándose en la técnica de evaluación antropométrica (ISAK) tales como peso, talla, IMC, perímetro de cintura, índice cintura-cadera, porcentaje de masa grasa y porcentaje de masa muscular, entre otros, asociando sus resultados con el estado nutricional en relación con el deporte y la actividad física.

Objetivos Específicos

Al finalizar el diplomado el participante será capaz de:

- 1 Módulo**
Analizar las principales características teóricas y metodológicas del proceso de dirección y gestión de grupos/equipos deportivos.
- 2 Módulo**
Proponer metodologías del entrenamiento deportivo y evaluar los niveles de logro obtenidos mediante el entrenamiento funcional.
- 3 Módulo**
Desarrollar estrategias metodológicas que permitan inclusión en la actividad física en diferentes contextos, atendiendo a diversos grupos etarios y sus condiciones particulares, enmarcados en los requerimientos formativos de la actualidad.
- 4 Módulo**
Analizar la importancia del ejercicio físico en el desarrollo cognitivo de la población en general.
- 5 Módulo**
Identificar los elementos que permiten la evaluación antropométrica determinando proporcionalidad, somatotipo y composición corporal.

Duración

Módulo	Duración
Modulo 1	25 horas
Modulo 2	25 horas
Modulo 3	25 horas
Modulo 4	25 horas
Modulo 5	25 horas

Dirigido a

Profesionales de Educación Física, Deporte y Recreación, Kinesiólogos, Nutricionistas, Preparadores Físicos, Licenciados en Actividad Física, Entrenadores Deportivos.

Duración

125 horas cronológicas.

Metodología de Estudio



Clases teóricas E-Learning (Asincrónico)



Discusión de textos científicos



Estudios de casos



Foro en el aula virtual

Requisitos de Aprobación

Para aprobar el diplomado, el alumno debe cumplir con lo siguiente:

- Tareas E-Learning: 50%
- Prueba online: 50%
- Aprobar con nota mínima 4.0

Contenido

MÓDULO I: DIRECCIÓN Y MANEJO DE GRUPOS DEPORTIVOS

- Grupos y equipos deportivos: antecedentes conceptuales.
- Procesos grupales: normas, cohesión, roles, obediencia, motivación y comunicación.
- Liderazgo: concepto y aplicaciones.
- Estilos de liderazgo aplicados al contexto deportivo.
- Estrategias de conducción grupal y trabajo en equipo.

MÓDULO II: ELEMENTOS METODOLÓGICOS Y EVALUATIVOS APLICADOS AL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

- Historia y repercusiones del entrenamiento funcional en la práctica deportiva actual.
- Tipos de ejercicios, materiales y métodos aplicados al entrenamiento funcional.
- Adaptaciones biológicas del entrenamiento funcional sobre el sistema cardiovascular y muscular.
- Test de medición de la condición física sobre diferentes tipos de resistencia y fuerza.

MÓDULO III: ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ASOCIADAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA INCLUSIVA

- Consensos nacionales e internacionales sobre discapacidad.
- Componentes de la diversidad.
- Marco normativo actual sobre la inclusión.
- Entornos para el aprendizaje inclusivo.

Contenido

MÓDULO IV: EJERCICIO FÍSICO Y COGNICIÓN

- Bases generales del sistema nervioso.
- Funciones Cognitivas: Neurobiología de la Atención, Memoria y Aprendizaje.
- Funciones Ejecutivas: Neurobiología de la Planificación, Flexibilidad Mental e Inhibición.
- Efectos del ejercicio físico sobre las funciones cognitivas.
- Efectos del ejercicio físico sobre las funciones ejecutivas.

MÓDULO V: EVALUACIÓN CORPORAL Y NUTRICIÓN DEPORTIVA

- Definiciones y conceptos.
- Aplicación de la Antropometría en la salud y Deporte.
- Composición corporal en salud y Deporte.
- Protocolo y Mediciones Básicas, Peso, talla, IMC, ICC
- Protocolo y Evaluación perfil restringido.

Ficha Técnica

Duración
125 hrs.

Todos los programas están sujetos, en cuanto a su apertura y fecha de inicio, al logro de la matrícula mínima requerida.

La Universidad Bernardo O'Higgins se reserva el derecho de hacer modificaciones en cuanto cuerpo docente y calendarización de los programas. Los cursos y diplomados no generan grado académico.



Dirección de Capacitación

capacitacion@ubo.cl / +56 224772222

General Gana 1702, Edificio Rondizzoni I, Santiago



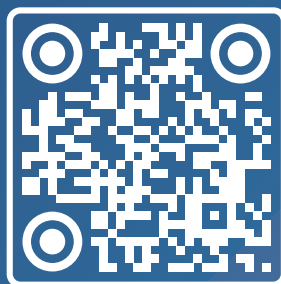
[/uboeducacioncontinuaycapacitacion](https://www.facebook.com/uboeducacioncontinuaycapacitacion)



[/uboeducacion](https://www.instagram.com/uboeducacion)



[/company/ubo-educación-continua-y-capacitación](https://www.linkedin.com/company/ubo-educación-continua-y-capacitación)



 <p>Comisión Nacional de Acreditación CNA-Chile</p>	<p>UNIVERSIDAD ACREDITADA NIVEL AVANZADO</p> <ul style="list-style-type: none">• GESTIÓN INSTITUCIONAL• DOCENCIA DE PREGRADO• VINCULACIÓN CON EL MEDIO <p>4 AÑOS / HASTA NOVIEMBRE DE 2026</p>
--	--