

1. Técnico laboral en entrenamiento deportivo

El programa de **Entrenamiento Deportivo** está diseñado para formar profesionales que se especialicen en la planificación y ejecución de programas de entrenamiento físico. Los estudiantes aprenderán técnicas de acondicionamiento físico, rehabilitación y manejo de equipos deportivos.

Salidas profesionales:

- Entrenador/a deportivo.
- Preparador/a físico.
- Instructor/a de gimnasios y deportes.

Malla Curricular: Programa Académico Técnico Laboral en Entrenamiento deportivo

Duración del programa: 3 semestres / 1 año y medio.

Modalidad: Presencial Mixta

Ubicación: Argelia, Balboa, Patía, Bolívar, Florencia, Páez, Inza.

2. Objetivo del Programa

Este programa está diseñado para aquellas personas interesadas en el desarrollo físico, el rendimiento deportivo y la promoción de estilos de vida saludables. Los estudiantes aprenderán a planificar, implementar y evaluar programas de entrenamiento físico y preparación deportiva, adaptados a diferentes edades, niveles y disciplinas. Además, desarrollarán habilidades técnicas, pedagógicas y éticas, y utilizarán herramientas científicas y tecnológicas para optimizar el desempeño de los atletas, prevenir lesiones y contribuir al desarrollo del deporte en contextos educativos, comunitarios y competitivos.

3. Estructura del Programa

Semestre	Código	Asignatura	Contenido	Créditos	Horas Teóricas	Horas Prácticas
Semestre I	2000	ADMINISTRACIÓN EMPRESARIAL	Unidad 1. Introducción a la Administración Empresarial Definición de administración empresarial: Proceso de planificar, organizar, dirigir y controlar los recursos de una organización para alcanzar objetivos establecidos. Importancia de la administración en el	2	20	40

LINEAS DE ATENCIÓN SEDES:

ARGELIA
WHATSAPP
321 534 8739

BALBOA
WHATSAPP
310 510 2439

PÁEZ
WHATSAPP
310 741 1877

PATÍA
WHATSAPP
316 0561510

Semestre	Código	Asignatura	Contenido	Créditos	Horas Teóricas	Horas Prácticas
			deporte: Gestión de equipos, clubes, ligas, gimnasios, academias deportivas y otros negocios relacionados con el deporte. Principios de la administración: Eficiencia, efectividad, planificación estratégica, control y toma de decisiones. Unidad 2. Tipos de Organizaciones y Estructuras Tipos de organizaciones deportivas: Clubes deportivos. Ligas y federaciones. Centros de entrenamiento y academias. Empresas de equipamiento y tecnología deportiva. Estructuras organizativas: Jerárquicas: Cómo se distribuyen las responsabilidades en una organización deportiva. Funcionales: Divisiones por áreas (entrenadores, administrativos, médicos, marketing). Matriciales: Combinación de estructura jerárquica y funcional. Unidad 3. Planificación Estratégica Definición y fases de la planificación: Establecimiento de objetivos (corto, medio y largo plazo). Análisis FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades, Amenazas). Identificación de oportunidades en el mercado deportivo. Elaboración de planes estratégicos: Planes de crecimiento, marketing, financiación y desarrollo de talento deportivo. Tendencias del mercado deportivo: Innovación en el entrenamiento, deporte digital, patrocinadores, etc. Unidad 4. Marketing Deportivo Concepto de marketing en el deporte: Promoción y comercialización de productos, servicios o eventos deportivos. Elementos del marketing deportivo: Producto deportivo: Servicios, entrenamientos, eventos. Precio: Estrategias de fijación de precios en el sector deportivo. Promoción: Estrategias para atraer y retener clientes (publicidad, redes sociales, eventos).			

LINEAS DE ATENCIÓN SEDES:

ARGELIA
 WHATSAPP
321 534 8739

BALBOA
 WHATSAPP
310 510 2439

PÁEZ
 WHATSAPP
310 741 1877

PATÍA
 WHATSAPP
316 0561510

Semestre	Código	Asignatura	Contenido	Créditos	Horas Teóricas	Horas Prácticas
			Distribución: Canales de venta de productos o servicios deportivos. Estrategias de marketing para gimnasios, academias y eventos deportivos. Marketing digital en el deporte: Uso de redes sociales, aplicaciones, plataformas en línea, etc. Unidad 5. Gestión Financiera en Organizaciones Deportivas Conceptos básicos de finanzas: Fuentes de financiación: Ingresos por membresías, patrocinios, venta de productos, servicios y entradas a eventos. Costos y presupuestos: Presupuestación de ingresos y egresos. Análisis de rentabilidad y retorno de inversión (ROI). Contabilidad deportiva: Registros de ingresos y egresos. Elaboración de estados financieros (balance, estado de resultados). Gestión de recursos financieros: Optimización de gastos en la organización deportiva. Fuentes de financiamiento externas: Patrocinios, subvenciones, inversores, crowdfunding deportivo. Unidad 6. Gestión de Recursos Humanos en el Deporte Selección y contratación de personal deportivo: Entrenadores, fisioterapeutas, médicos, administrativos. Capacitación y desarrollo del talento deportivo: Programas de formación continua para entrenadores, técnicos y personal administrativo. Motivación y liderazgo: Estrategias para mejorar la productividad y cohesión de los equipos. Bienestar laboral y gestión de conflictos: Manejo de las relaciones laborales en un entorno deportivo. Gestión de voluntarios: La importancia de los voluntarios en eventos deportivos y su gestión efectiva. Unidad 7. Gestión Operativa de un Centro Deportivo Diseño y gestión de instalaciones deportivas:			

LINEAS DE ATENCIÓN SEDES:

ARGELIA
 WHATSAPP
321 534 8739

BALBOA
 WHATSAPP
310 510 2439

PÁEZ
 WHATSAPP
310 741 1877

PATÍA
 WHATSAPP
316 0561510

Semestre	Código	Asignatura	Contenido	Créditos	Horas Teóricas	Horas Prácticas
			Organización de las áreas de entrenamiento, espacios recreativos, áreas de descanso y nutrición. Mantenimiento y seguridad en las instalaciones. Control de calidad en los servicios deportivos: Establecimiento de estándares de calidad para el entrenamiento, la atención al cliente, y la infraestructura. Programas y servicios ofrecidos: Entrenamiento individual y grupal. Servicios complementarios: Nutrición, fisioterapia, masajes, psicología deportiva. Unidad 8. Gestión de Eventos Deportivos Planificación y organización de eventos deportivos: Selección del tipo de evento (competencias, exhibiciones, torneos, etc.). Logística de eventos: Programación, gestión de inscripciones, coordinación de actividades. Seguridad y gestión de riesgos en eventos deportivos. Estrategias de patrocinio y publicidad: Identificación de posibles patrocinadores. Estrategias para involucrar a los medios de comunicación en la promoción de eventos. Post-evento: Evaluación de resultados, retroalimentación de participantes y asistentes. Unidad 9. Liderazgo y Toma de Decisiones en el Deporte Liderazgo en el deporte: Estilos de liderazgo: Autocrático, democrático, transformacional. La importancia del líder en un equipo deportivo. Toma de decisiones: El proceso de toma de decisiones: Recopilación de información, evaluación de alternativas, implementación. Decisiones estratégicas, tácticas y operativas en una organización deportiva. Unidad 10. Innovación y Tendencias en la Gestión Deportiva Tecnología en el deporte: Herramientas y aplicaciones tecnológicas para el entrenamiento deportivo			

LINEAS DE ATENCIÓN SEDES:

ARGELIA
WHATSAPP
321 534 8739

BALBOA
WHATSAPP
310 510 2439

PÁEZ
WHATSAPP
310 741 1877

PATÍA
WHATSAPP
316 0561510

Semestre	Código	Asignatura	Contenido	Créditos	Horas Teóricas	Horas Prácticas
			(wearables, análisis de rendimiento). La digitalización de las organizaciones deportivas: Plataformas de streaming, e-sports. Sostenibilidad en el deporte: Prácticas sostenibles en la gestión de instalaciones deportivas. Compromiso social y medioambiental de las organizaciones deportivas. Globalización y su impacto en el deporte: La expansión de la industria deportiva a nivel internacional, derechos de televisión, eventos globales. Unidad 11. Ética y Responsabilidad en la Administración Deportiva Ética profesional en la administración deportiva: Responsabilidad ante los deportistas, los patrocinadores y el público. Normas legales y regulatorias: Reglamentación deportiva, contratos de patrocinio, derechos de los deportistas. Responsabilidad social y deporte: Proyectos deportivos con impacto social, promoción del deporte inclusivo y accesible.			
Semestre I	2001	ANATOMÍA DEPORTIVA	Módulo 1: Movimiento y Equilibrio. -Planimetría Corporal. -Anatomofisiología del movimiento. -Artrología. Módulo 2: Clasificación de las Articulaciones. El esqueleto óseo. Huesos de las Extremidades. La influencia Muscular. -Músculos esqueléticos. -Clasificación. -Fisiología Muscular. -La fuerza Muscular y el Movimiento - El Músculo Cardíaco. Módulo 3: La influencia del sistema nervioso central. -Neuroanatomía del movimiento. -Neurofisiología del movimiento. -Psicomotricidad. -Sensorialidad. Módulo 4: Palancas del cuerpo humano. -La física del movimiento. -Gravedad, impulso e inercia.	2	20	40

LINEAS DE ATENCIÓN SEDES:

ARGELIA
WHATSAPP
321 534 8739

BALBOA
WHATSAPP
310 510 2439

PÁEZ
WHATSAPP
310 741 1877

PATÍA
WHATSAPP
316 0561510



ITARG

INSTITUTO TECNICO ARGCAFE

“ESTAMOS TRANSFORMANDO EL CAUCA A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN”

Semestre	Código	Asignatura	Contenido	Créditos	Horas Teóricas	Horas Prácticas
			-Resolución de vectores. -Fuerzas, energía cinética y energía potencial. Módulo 5: Principios Biomecánicos en la actividad física y en los deportes en general. - Principios de ergonomía. -Trabajo muscular y fatiga. -El descanso y la recuperación. - Ergonomía en los deportes.			
Semestre I	2002	ATLETISMO	1. Historia 2. Técnica 3. Reglamento 4. Tipo de pruebas (modalidades) 5. Elementos del espacio 6. Competencias 7. Innovaciones tecnológicas	2	20	40
Semestre I	2003	CIENCIAS BIOLÓGICAS	Unidad 1: Introducción a las Ciencias Biológicas Definición de ciencias biológicas: Estudio de los seres vivos y sus interacciones con el entorno. Importancia de las ciencias biológicas en el deporte: Comprensión del funcionamiento del cuerpo humano en relación al ejercicio físico, entrenamiento y salud deportiva. Niveles de organización biológica: Átomo, célula, tejido, órgano, sistema y organismo. Unidad 2. Sistema Esquelético Funciones del sistema esquelético: Sostén, protección de órganos vitales, producción de células sanguíneas, almacenamiento de minerales, y movimiento. Composición del hueso: Huesos compactos y esponjosos. Médula ósea: Función en la producción de glóbulos rojos, blancos y plaquetas. Articulaciones: Tipos de articulaciones (sinartrosis, anfiartrosis, diartrosis) y su relación con la movilidad en el deporte. Lesiones comunes en el sistema esquelético: Fracturas, esguinces y luxaciones. Unidad 3. Sistema Muscular Funciones del sistema muscular: Movimiento, estabilidad postural, generación de calor, circulación sanguínea	2	20	40

LINEAS DE ATENCIÓN SEDES:

ARGELIA



321 534 8739

BALBOA



310 510 2439

PÁEZ



310 741 1877

PATÍA



316 0561510

Semestre	Código	Asignatura	Contenido	Créditos	Horas Teóricas	Horas Prácticas
			y respiración. Tipos de músculos: Músculos esqueléticos: Control voluntario, participan en el movimiento. Músculos lisos: Control involuntario, presentes en órganos internos como los vasos sanguíneos y el tracto digestivo. Músculo cardíaco: Control involuntario, exclusivo del corazón. Fisiología muscular: Contracción muscular: El ciclo de contracción y relajación de las fibras musculares. Tipos de fibras musculares: Rojas (lentas) y blancas (rápidas), y su relación con la resistencia y la fuerza. Lesiones comunes en el sistema muscular: Distensiones, esguinces, calambres. Unidad 4. Sistema Nervioso Funciones del sistema nervioso: Control y coordinación de funciones corporales, percepción sensorial, motricidad y respuesta al ejercicio. División del sistema nervioso: Sistema nervioso central (SNC): Cerebro y médula espinal. Sistema nervioso periférico (SNP): Nervios y ganglios. Sistema nervioso autónomo: Regulación de funciones involuntarias (frecuencia cardíaca, respiración). Neuronas: Estructura y función de las neuronas y su papel en la contracción muscular y respuesta al ejercicio. Reflejos y coordinación motora: Cómo el sistema nervioso coordina los movimientos durante el ejercicio y entrenamiento. Unidad 5. Sistema Cardiovascular Funciones del sistema cardiovascular: Transporte de oxígeno, nutrientes y productos de desecho, regulación de la temperatura corporal y del pH sanguíneo. Componentes del sistema cardiovascular: Corazón: Estructura, función de las cavidades y válvulas cardíacas. Vasos sanguíneos: Arterias, venas y capilares. Cómo la sangre fluye y transporta nutrientes.			

LINEAS DE ATENCIÓN SEDES:

ARGELIA
 WHATSAPP
321 534 8739

BALBOA
 WHATSAPP
310 510 2439

PÁEZ
 WHATSAPP
310 741 1877

PATÍA
 WHATSAPP
316 0561510

Semestre	Código	Asignatura	Contenido	Créditos	Horas Teóricas	Horas Prácticas
			Sangre: Glóbulos rojos, glóbulos blancos, plaquetas y plasma. Adaptaciones cardiovasculares al ejercicio: Aumento del volumen de eyección, mayor eficiencia del corazón en el entrenamiento. Lesiones comunes: Hipertensión, arritmias y problemas cardiovasculares en deportistas. Unidad 6. Sistema Respiratorio Funciones del sistema respiratorio: Intercambio de oxígeno y dióxido de carbono, regulación del pH sanguíneo, protección contra patógenos. Órganos principales del sistema respiratorio: Nariz, faringe, laringe, tráquea, bronquios, pulmones. Fisiología de la respiración: Ventilación pulmonar, intercambio gaseoso en los alvéolos, transporte de oxígeno y dióxido de carbono. Adaptaciones al ejercicio: Mayor eficiencia en la absorción de oxígeno y eliminación de dióxido de carbono. Trastornos comunes: Asma, bronquitis, EPOC y su impacto en la actividad física. Unidad 7. Sistema Digestivo Funciones del sistema digestivo: Descomposición de alimentos, absorción de nutrientes, eliminación de desechos. Órganos del sistema digestivo: Boca, esófago, estómago, intestinos (delgado y grueso), hígado, páncreas. Digestión y absorción de nutrientes: Descomposición de carbohidratos, proteínas y grasas; absorción de nutrientes en el intestino delgado. Energía y rendimiento deportivo: Fuentes de energía para el ejercicio: carbohidratos, grasas y proteínas. Impacto de la dieta en el rendimiento deportivo: Importancia de una alimentación adecuada para mantener energía y recuperación muscular. Unidad 8. Sistema Endocrino Funciones del sistema endocrino: Regulación de procesos fisiológicos a través de hormonas, control del			

LINEAS DE ATENCIÓN SEDES:

ARGELIA
 WHATSAPP
321 534 8739

BALBOA
 WHATSAPP
310 510 2439

PÁEZ
 WHATSAPP
310 741 1877

PATÍA
 WHATSAPP
316 0561510

Semestre	Código	Asignatura	Contenido	Créditos	Horas Teóricas	Horas Prácticas
			metabolismo, crecimiento y función sexual. Glándulas endocrinas: Hipófisis, tiroides, paratiroides, páncreas, glándulas suprarrenales y gónadas. Hormonas clave en el deporte: Insulina, adrenalina, cortisol, hormona del crecimiento, testosterona. Impacto de las hormonas en el rendimiento deportivo: Estrés y recuperación, adaptación al ejercicio, control de la glucosa y la grasa corporal. Unidad 9. Sistema Inmunológico Funciones del sistema inmunológico: Protección contra infecciones, inflamación, respuesta ante lesiones. Componentes del sistema inmunológico: Leucocitos (glóbulos blancos), anticuerpos, linfocitos. Órganos linfoides: ganglios linfáticos, bazo, timo. Impacto del ejercicio en el sistema inmunológico: Ejercicio moderado mejora la función inmunológica; ejercicio intenso y prolongado puede debilitar el sistema inmune. Trastornos comunes: Infecciones respiratorias, inflamación crónica. Unidad 10. Sistema Excretor Funciones del sistema excretor: Eliminación de desechos metabólicos, regulación del balance de líquidos y electrolitos. Órganos principales: Riñones, uréteres, vejiga urinaria, uretra. Filtración y formación de orina: Procesos de filtración, reabsorción y secreción en los riñones. Impacto del ejercicio en la función renal: Efectos del ejercicio intenso sobre la función renal y la eliminación de toxinas. Trastornos comunes: Deshidratación, cálculos renales, infecciones urinarias. Unidad 11. Adaptaciones del Cuerpo al Ejercicio Adaptaciones del sistema musculoesquelético: Aumento de la fuerza muscular, hipertrofia muscular, mejora de la densidad ósea.			

LINEAS DE ATENCIÓN SEDES:

ARGELIA
 WHATSAPP
321 534 8739

BALBOA
 WHATSAPP
310 510 2439

PÁEZ
 WHATSAPP
310 741 1877

PATÍA
 WHATSAPP
316 0561510



ITARG

INSTITUTO TECNICO ARGCAFE

“ESTAMOS TRANSFORMANDO EL CAUCA A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN”

Semestre	Código	Asignatura	Contenido	Créditos	Horas Teóricas	Horas Prácticas
			Adaptaciones cardiovasculares: Aumento de la eficiencia del corazón, aumento del volumen sanguíneo, mejora del transporte de oxígeno. Adaptaciones respiratorias: Aumento de la capacidad pulmonar, mejora del intercambio gaseoso. Adaptaciones metabólicas: Mejor utilización de grasas y carbohidratos, mayor eficiencia en la producción de energía. Recuperación: Procesos biológicos involucrados en la reparación y recuperación post ejercicio.			
Semestre I	2004	ELECTIVA DE JUEGOS TRADICIONALES	1. Historia 2. Técnica 3. Reglamento 4. Tipo de pruebas (modalidades) 5. Elementos del espacio 6. Competencias 7. Innovaciones tecnológicas	2	20	40
Semestre I	2005	FUTBOL	1. Historia 2. Técnica 3. Reglamento 4. Tipo de pruebas (modalidades) 5. Elementos del espacio 6. Competencias 7. Innovaciones tecnológicas	2	20	40
Semestre I	2006	METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO	Unidad 1. Introducción a la Metodología de Entrenamiento Definición de metodología de entrenamiento: Conjunto de principios y técnicas aplicadas al diseño y ejecución de programas de entrenamiento físico para mejorar el rendimiento deportivo. Objetivos del entrenamiento deportivo: Mejora del rendimiento físico, prevención de lesiones, optimización de la salud. Principios del entrenamiento deportivo: Sobrecarga: Proceso de aumentar progresivamente la carga de trabajo. Especificidad: Adaptaciones fisiológicas en relación a la modalidad deportiva. Progresión: Incremento gradual de la intensidad y complejidad. Recuperación: Importancia de los periodos de descanso para la regeneración del	2	20	40

LINEAS DE ATENCIÓN SEDES:

ARGELIA



321 534 8739

BALBOA



310 510 2439

PÁEZ



310 741 1877

PATÍA



316 0561510

Semestre	Código	Asignatura	Contenido	Créditos	Horas Teóricas	Horas Prácticas
			cuerpo. Individualización: Adaptación del entrenamiento a las características de cada deportista. Unidad 2. Sistemas Energéticos y su Relación con el Entrenamiento Sistema Aeróbico: Definición y función en el entrenamiento de resistencia. Adaptaciones fisiológicas al entrenamiento aeróbico: Aumento de la capacidad pulmonar, eficiencia cardiovascular, mayor uso de grasa como fuente de energía. Ejemplos de ejercicios: Correr, nadar, ciclismo. Sistema Anaeróbico Aláctico: Definición y función: Suministro de energía en actividades de alta intensidad y corta duración. Adaptaciones al entrenamiento anaeróbico: Aumento de la fuerza y potencia muscular. Ejemplos de ejercicios: Sprints, levantamiento de pesas, saltos. Sistema Anaeróbico Láctico: Definición y función: Generación de energía sin oxígeno, en actividades de alta intensidad y corta duración, con producción de lactato. Adaptaciones al entrenamiento anaeróbico láctico: Mejora de la capacidad de tolerancia al lactato, aumento de la capacidad de resistencia. Ejemplos de ejercicios: Sprints repetidos, series de alta intensidad. Unidad 3. Planificación del Entrenamiento Ciclos de entrenamiento: Microciclo: Planificación semanal de entrenamientos, variabilidad y ajuste de cargas. Mesociclo: Planificación de un bloque de entrenamiento, que puede durar entre 3 y 6 semanas. Macro ciclo: Planificación a largo plazo, que abarca varios meses o un año (para eventos competitivos o metas a largo plazo).			

LINEAS DE ATENCIÓN SEDES:

ARGELIA
 WHATSAPP
321 534 8739

BALBOA
 WHATSAPP
310 510 2439

PÁEZ
 WHATSAPP
310 741 1877

PATÍA
 WHATSAPP
316 0561510

Semestre	Código	Asignatura	Contenido	Créditos	Horas Teóricas	Horas Prácticas
			Fases del entrenamiento: Fase de preparación: Enfoque en el desarrollo de capacidades generales. Fase competitiva: Mejora de las habilidades específicas para la competición. Fase de transición: Recuperación activa y preparación para la siguiente fase. Componentes de una sesión de entrenamiento: Calentamiento: Propósito, tipos de calentamiento (general y específico). Parte principal: Ejercicios específicos para mejorar la fuerza, resistencia, potencia, velocidad, etc. Enfriamiento: Importancia de la relajación muscular y recuperación post esfuerzo. Unidad 4. Métodos de Entrenamiento Entrenamiento de Resistencia: Tipos de resistencia: Aeróbica y anaeróbica. Métodos: Continuo, intervalos, fartlek, circuitos. Indicaciones para mejorar la capacidad aeróbica, como carreras de larga distancia o intervalos de alta intensidad. Entrenamiento de Fuerza: Métodos: Repeticiones máximas (RM), series y repeticiones, pirámides, circuitos de fuerza. Carga de trabajo: Relación entre intensidad, volumen y descanso. Desarrollo de fuerza máxima, fuerza resistencia, fuerza potencia. Entrenamiento de Velocidad: Métodos: Sprints, trabajo de velocidad y resistencia a la velocidad. Adaptaciones: Aumento de la rapidez, reducción del tiempo de reacción, mejora de la coordinación y la eficiencia de los movimientos. Entrenamiento de Flexibilidad: Métodos: Estiramientos estáticos y dinámicos, yoga, pilates. Importancia para la prevención de lesiones y mejora del rango de movimiento. Entrenamiento de Potencia: Métodos: Ejercicios pliométricos, entrenamiento con cargas altas y velocidad			

LINEAS DE ATENCIÓN SEDES:

ARGELIA
 WHATSAPP
321 534 8739

BALBOA
 WHATSAPP
310 510 2439

PÁEZ
 WHATSAPP
310 741 1877

PATÍA
 WHATSAPP
316 0561510

Semestre	Código	Asignatura	Contenido	Créditos	Horas Teóricas	Horas Prácticas
			de movimiento rápida. Importancia en deportes que requieren fuerza explosiva y velocidad (salto, lanzamiento, sprint). Unidad 5. Entrenamiento de Fuerza Bases de la fuerza muscular: Concepto de fuerza máxima, fuerza explosiva, fuerza resistencia. Adaptaciones musculares: Hipertrofia, aumento de la eficiencia neuromuscular. Principales ejercicios de fuerza: Ejercicios con peso corporal: Flexiones, dominadas, sentadillas. Ejercicios con pesas: Levantamiento de pesas, press de banca, deadlift. Períodos de descanso y recuperación: Relación entre tiempo de descanso y adaptación en fuerza. Impacto del sobreentrenamiento en la fuerza muscular. Unidad 6. Recuperación y Descanso en el Entrenamiento Fisiología de la recuperación: Procesos biológicos implicados en la regeneración muscular, eliminación de productos de desecho (como el lactato). Importancia del descanso: Cómo influye en la mejora del rendimiento y en la prevención de lesiones. Métodos de recuperación: Descanso activo vs. descanso pasivo. Estiramientos, masajes, terapia de frío/calor, crioterapia, baños de contraste. Sueño y nutrición en la recuperación: Efectos del sueño en la regeneración muscular y la importancia de la nutrición post ejercicio (proteínas, carbohidratos, grasas). Unidad 7. Evaluación del Rendimiento Deportivo Pruebas físicas y deportivas: Medición de la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y potencia. Test de rendimiento: Test de Cooper (resistencia cardiovascular). Test de 1RM (fuerza máxima). Test de sprint y pruebas de velocidad. Test de flexibilidad (sit and reach).			

LINEAS DE ATENCIÓN SEDES:

ARGELIA
 WHATSAPP
321 534 8739

BALBOA
 WHATSAPP
310 510 2439

PÁEZ
 WHATSAPP
310 741 1877

PATÍA
 WHATSAPP
316 0561510

Semestre	Código	Asignatura	Contenido	Créditos	Horas Teóricas	Horas Prácticas
			Interpretación de los resultados: Cómo utilizar los resultados para ajustar los programas de entrenamiento y mejorar el rendimiento. Unidad 8. Psicología del Deporte y Motivación El papel de la motivación en el rendimiento: Motivación intrínseca vs. extrínseca. Estrategias psicológicas: Visualización, autoconfianza, establecimiento de metas. Técnicas de relajación y control del estrés. La importancia del estado mental del deportista en el entrenamiento y la competición. Unidad 9. Entrenamiento y Prevención de Lesiones Tipos comunes de lesiones deportivas: Esguinces, distensiones, fracturas, lesiones musculares. Prevención de lesiones: Técnicas de calentamiento y estiramiento. Uso adecuado del equipo y la técnica. Importancia del equilibrio entre carga de trabajo y descanso. Recuperación de lesiones: Estrategias de rehabilitación y ejercicios específicos para la recuperación. Unidad 10. Tendencias Actuales en la Metodología de Entrenamiento Entrenamiento funcional: Ejercicios que imitan movimientos naturales. Entrenamiento de alta intensidad (HIIT): Métodos para mejorar la resistencia y la capacidad cardiovascular en tiempos cortos. Uso de la tecnología: Herramientas de análisis del rendimiento, dispositivos de medición de frecuencia cardíaca, GPS, etc. Entrenamiento personalizado: Programas de entrenamiento basados en la genética, pruebas físicas y objetivos individuales. Metodología de Enseñanza Clases teóricas: Explicación de conceptos y principios fundamentales. Clases prácticas: Ejercicios y demostraciones en vivo, análisis de técnicas de entrenamiento.			

LINEAS DE ATENCIÓN SEDES:

ARGELIA
 WHATSAPP
321 534 8739

BALBOA
 WHATSAPP
310 510 2439

PÁEZ
 WHATSAPP
310 741 1877

PATÍA
 WHATSAPP
316 0561510

Semestre	Código	Asignatura	Contenido	Créditos	Horas Teóricas	Horas Prácticas
			Estudios de caso: Análisis de programas de entrenamiento reales o simulados. Evaluaciones: Exámenes teóricos, análisis de planes de entrenamiento, y presentaciones de proyectos.			
Semestre I	2007	PLANIFICACIÓN DEPORTIVA	1. Diseñar plan de entrenamiento 2. Preparar al participante 3. Controlar y seguimiento del plan de entrenamiento	2	20	40
Semestre II	2008	BALONCESTO	1. Historia 2. Técnica 3. Reglamento 4. Tipo de pruebas (modalidades) 5. Elementos del espacio 6. Competencias 7. Innovaciones tecnológicas	2	20	40
Semestre II	2009	BIOMECAÁNICA	1. Movimiento y Equilibrio. 2. Planimetría Corporal. 3. Anatomofisiología del movimiento. 4. Artrología.	2	20	40
Semestre II	2010	PSICOLOGÍA DEPORTIVA	Unidad 1: Historia de la Psicología del deporte. Unidad 2: Concepto, utilidad y fines de la Psicología del Deporte. Unidad 3: Métodos de investigación utilizados en Psicología del Deporte. Unidad 4: Herramientas de evaluación utilizadas en Psicología del Deporte Unidad 5: La preparación psicológica en el deporte. Unidad 6: La motivación en el deporte.	2	20	40
Semestre II	2011	ÉTICA Y MEDIO AMBIENTE	- Componentes del ambiente. - Características básicas de los componentes ambientales. - Sistemas bióticos y abióticos. - Conceptos básicos de ecología. - Tipos de interacción de los componentes ambientales, causas y efectos. - Normatividad ambiental. - Factores de deterioro ambiental. - Sostenibilidad y desarrollo sostenible. - Elementos básicos para realizar diagnóstico ambiental. - Instrumentos para la evaluación del impacto ambiental. - Ubicación y descripción geográfica. Metodología de diagnóstico y planeación	2	20	40

LINEAS DE ATENCIÓN SEDES:

ARGELIA
WHATSAPP
321 534 8739

BALBOA
WHATSAPP
310 510 2439

PÁEZ
WHATSAPP
310 741 1877

PATÍA
WHATSAPP
316 0561510

Semestre	Código	Asignatura	Contenido	Créditos	Horas Teóricas	Horas Prácticas
			participativa. - Resolución de problemas ambientales. - Alternativas de solución a factores de deterioro ambiental. - Elementos básicos de gestión ambiental. - Técnicas y estrategias básicas de intervención ambiental. - Técnicas básicas de evaluación y seguimiento. - Elementos básicos de atención a riesgos y desastres.			
Semestre II	2012	FISIOLOGÍA DEL DEPORTE	- La teoría sociológica aplicada al deporte. - La estructura social de la práctica deportiva. - Las culturas deportivas. - Ocio y deporte en la sociedad contemporánea. - La organización del sistema deportivo. - Política, economía y comunicación en el deporte.	2	20	40
Semestre II	2013	FUTBOL SALA	1. Historia 2. Técnica 3. Reglamento 4. Tipo de pruebas (modalidades) 5. Elementos del espacio 6. Competencias 7. Innovaciones tecnológicas	2	10	40
Semestre II	2014	LEGISLACIÓN DEPORTIVA	- Organización pública del deporte - Derecho internacional del deporte Régimen jurídico de los deportistas La disciplina deportiva Violencia y deporte - Dopaje y protección de la salud de los deportistas - Tutela judicial y resolución extrajudicial de conflictos - Deporte y delito - Responsabilidad patrimonial y seguros deportivos de r.c. y de accidentes - Las subvenciones deportivas Deporte y fiscalidad - Deporte y urbanismo, ordenación del territorio y medio ambiente	2	20	40
Semestre II	2015	TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO	Unidad 1. Introducción a la Teoría del Entrenamiento Definición de la Teoría del Entrenamiento: Conjunto de principios y conceptos científicos que guían la planificación y	2	20	40

LINEAS DE ATENCIÓN SEDES:

ARGELIA
 WHATSAPP
 321 534 8739

BALBOA
 WHATSAPP
 310 510 2439

PÁEZ
 WHATSAPP
 310 741 1877

PATÍA
 WHATSAPP
 316 0561510

Semestre	Código	Asignatura	Contenido	Créditos	Horas Teóricas	Horas Prácticas
			ejecución de programas de entrenamiento físico para mejorar el rendimiento deportivo. Objetivos del entrenamiento: Mejorar la capacidad física del deportista. Optimizar el rendimiento específico según la disciplina deportiva. Prevenir lesiones y promover la salud a largo plazo. Adaptaciones fisiológicas que resultan de los programas de entrenamiento. Relación entre la teoría y la práctica del entrenamiento: La importancia de conocer los principios científicos para la toma de decisiones en el proceso de entrenamiento. Unidad 2. Los Sistemas Energéticos y su Influencia en el Entrenamiento Sistemas energéticos del cuerpo humano: Sistema aeróbico: Utiliza oxígeno para producir energía, activo en actividades prolongadas de baja intensidad. Sistema anaeróbico láctico: Produce energía sin oxígeno, con la formación de lactato, adecuado para esfuerzos de alta intensidad pero cortos. Sistema anaeróbico aláctico: Utiliza ATP y fosfocreatina para esfuerzos máximos de corta duración. Relación entre los sistemas energéticos y el entrenamiento: Entrenamiento aeróbico para mejorar la resistencia y la eficiencia del sistema cardiovascular. Entrenamiento anaeróbico para mejorar la fuerza, potencia y la tolerancia al lactato. Adaptaciones específicas de cada sistema energético según el tipo de ejercicio y la disciplina deportiva. Unidad 3. Principios Fundamentales del Entrenamiento Deportivo Sobrecarga: Principio de que el cuerpo debe ser sometido a una carga mayor a la habitual para inducir adaptaciones fisiológicas. Especificidad: El entrenamiento debe estar adaptado al deporte o actividad específica para que las mejoras sean transferibles al rendimiento en competencia. Progresión: Incremento gradual de la carga			

LINEAS DE ATENCIÓN SEDES:

ARGELIA
WHATSAPP
321 534 8739

BALBOA
WHATSAPP
310 510 2439

PÁEZ
WHATSAPP
310 741 1877

PATÍA
WHATSAPP
316 0561510

Semestre	Código	Asignatura	Contenido	Créditos	Horas Teóricas	Horas Prácticas
			de trabajo para evitar el estancamiento y fomentar el desarrollo continuo. Recuperación: El descanso adecuado es esencial para permitir la regeneración y la adaptación del cuerpo. Individualización: Cada deportista tiene características físicas, psicológicas y técnicas que deben ser consideradas al diseñar un programa de entrenamiento. Variabilidad: Cambiar los estímulos para evitar la adaptación y el estancamiento. Unidad 4. Adaptaciones Fisiológicas al Entrenamiento Adaptaciones cardiovasculares: Aumento del volumen de eyección del corazón y la capacidad de transporte de oxígeno. Disminución de la frecuencia cardíaca en reposo y durante el esfuerzo. Mejora en la capacidad de los vasos sanguíneos y la eficiencia del sistema circulatorio. Adaptaciones musculares: Aumento de la fuerza y tamaño muscular (hipertrofia). Mejora en la capacidad de contracción muscular y la coordinación neuromuscular. Incremento en la capacidad de los músculos para utilizar energía. Adaptaciones metabólicas: Aumento en la capacidad de utilizar grasas como fuente de energía. Mejora de la eficiencia en la producción de energía durante el ejercicio. Adaptaciones respiratorias: Aumento de la capacidad pulmonar. Mejora en el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono en los pulmones y los músculos. Unidad 5. La Planificación del Entrenamiento Ciclos de entrenamiento: Microciclo: Un ciclo de corta duración (1 semana), donde se organiza el entrenamiento diario. Mesociclo: Bloques de entrenamiento más largos (3-6 semanas) que se enfocan en un objetivo específico.			

LINEAS DE ATENCIÓN SEDES:

ARGELIA
 WHATSAPP
321 534 8739

BALBOA
 WHATSAPP
310 510 2439

PÁEZ
 WHATSAPP
310 741 1877

PATÍA
 WHATSAPP
316 0561510

Semestre	Código	Asignatura	Contenido	Créditos	Horas Teóricas	Horas Prácticas
			Macro ciclo: Un ciclo largo (varios meses o un año) que abarca un plan de entrenamiento completo y tiene como meta un objetivo de largo plazo, como una competición importante. Fases del entrenamiento: Fase de preparación: Aumento de la capacidad aeróbica y muscular, trabajo general. Fase competitiva: Entrenamiento más específico, centrado en la mejora de la velocidad, resistencia y habilidades técnicas. Fase de transición o recuperación: Descanso y recuperación activa para evitar el sobreentrenamiento. Estructura de una sesión de entrenamiento: Calentamiento: Preparación del cuerpo para la actividad física, activación muscular y aumento del flujo sanguíneo. Parte principal: Ejercicios que abarcan el objetivo de la sesión (fuerza, resistencia, velocidad, etc.). Enfriamiento: Ayuda a la recuperación y a la eliminación de productos de desecho. Unidad 6. Métodos de Entrenamiento Entrenamiento de resistencia: Aeróbico: Ejercicios continuos (correr, nadar) y ejercicios intervalados (HIIT). Anaeróbico: Sprints y entrenamientos de alta intensidad con periodos de descanso. Entrenamiento de fuerza: Métodos de sobrecarga progresiva: Entrenamiento con pesas, trabajo de fuerza máxima y fuerza resistencia. Periodización de la carga de entrenamiento para evitar el estancamiento y mejorar el rendimiento. Entrenamiento de velocidad: Técnicas de sprints, trabajo de velocidad pura y capacidad de velocidad de resistencia. Adaptaciones neuromusculares para mejorar los tiempos de reacción y la eficiencia en el desplazamiento. Entrenamiento pliométrico: Mejora de la potencia mediante ejercicios que combinan estiramiento y contracción rápida (saltos, rebotes).			

LINEAS DE ATENCIÓN SEDES:

ARGELIA
 WHATSAPP
321 534 8739

BALBOA
 WHATSAPP
310 510 2439

PÁEZ
 WHATSAPP
310 741 1877

PATÍA
 WHATSAPP
316 0561510

Semestre	Código	Asignatura	Contenido	Créditos	Horas Teóricas	Horas Prácticas
			Entrenamiento de flexibilidad: Técnicas de estiramientos estáticos y dinámicos para mejorar el rango de movimiento y prevenir lesiones. Unidad 7. La Recuperación y su Importancia en el Entrenamiento Fisiología de la recuperación: Procesos biológicos de regeneración muscular y eliminación de subproductos del metabolismo (lactato). Estrategias de recuperación: Descanso activo: Ejercicio de baja intensidad para mantener el flujo sanguíneo. Recuperación pasiva: Descanso total entre sesiones de entrenamiento. Métodos de recuperación avanzada: Masajes, crioterapia, baños de contraste, electroestimulación. El papel del sueño y la nutrición en la recuperación: Importancia de la calidad del sueño y de una dieta adecuada para la regeneración muscular. Unidad 8. La Evaluación del Rendimiento Deportivo Test de rendimiento: Medición de capacidades físicas y habilidades técnicas. Test de resistencia: Test de Cooper, test de VO2max. Test de fuerza: 1RM, flexiones, dominadas, sentadillas. Test de velocidad: Sprints, test de 30 metros. Test de flexibilidad: Pruebas de movilidad articular. Evaluación y ajuste del entrenamiento: Uso de los resultados de las pruebas para modificar los programas de entrenamiento y mejorar el rendimiento. Unidad 9. La Prevención de Lesiones y el Entrenamiento Tipos comunes de lesiones deportivas: Lesiones musculares, articulares, óseas y tendinosas. Prevención de lesiones: Estrategias de calentamiento, técnicas de estiramiento, uso adecuado de la técnica y el equipo. Rehabilitación de lesiones: Fases de la rehabilitación, ejercicios específicos y			

LINEAS DE ATENCIÓN SEDES:

ARGELIA
 WHATSAPP
321 534 8739

BALBOA
 WHATSAPP
310 510 2439

PÁEZ
 WHATSAPP
310 741 1877

PATÍA
 WHATSAPP
316 0561510

Semestre	Código	Asignatura	Contenido	Créditos	Horas Teóricas	Horas Prácticas
			tiempos de recuperación. Unidad 10. Tendencias Actuales en la Teoría del Entrenamiento Entrenamiento funcional: Ejercicios que mejoran la capacidad para realizar movimientos cotidianos y específicos del deporte. Entrenamiento basado en la ciencia del deporte: Uso de tecnologías de medición, como monitores de frecuencia cardíaca, GPS, y análisis de datos. Entrenamiento de alta intensidad (HIIT): Métodos de entrenamiento que combinan esfuerzos cortos e intensos con periodos de descanso. Entrenamiento personalizado: Adaptación del entrenamiento a las características individuales de los deportistas, incluyendo genética, nivel de habilidad y necesidades específicas.			
Semestre III		ACONDICIONAMIENTO FISICO	- Conceptos generales - Principios del acondicionamiento físico - La resistencia - La velocidad La fuerza - La flexibilidad - Medida y evaluación de las capacidades físicas básicas - Acondicionamiento físico y salud	2	20	40
Semestre III	2016	KINESIOLOGIA	Módulo 1. Fundamentos de kinesiología Módulo 2. Evaluación y diagnóstico Módulo 3. Tratamiento y rehabilitación Módulo 4. Kinesiología deportiva Módulo 5. Kinesiología clínica Módulo 6. Investigación en kinesiología Módulo 7. Avances en tecnología y kinesiología Módulo 8. Temas avanzados en kinesiología	2	20	40
Semestre III	2017	NATACIÓN	1. Historia 2. Técnica 3. Reglamento 4. Tipo de pruebas (modalidades) 5. Elementos del espacio 6. Competencias 7. Innovaciones tecnológicas	2	20	40
Semestre III	2028	NUTRICIÓN	- Origen y evolución de la nutrición - Importancia y aplicación de los nutrientes - Leyes de la alimentación	2	20	40

LINEAS DE ATENCIÓN SEDES:

ARGELIA
 WHATSAPP
321 534 8739

BALBOA
 WHATSAPP
310 510 2439

PÁEZ
 WHATSAPP
310 741 1877

PATÍA
 WHATSAPP
316 0561510

Semestre	Código	Asignatura	Contenido	Créditos	Horas Teóricas	Horas Prácticas
			- Metabolismo basal y general. - Valor calórico total (métodos de medición) - Generalidades de los nutrientes - Clasificación: glúcidos, lípidos, prótidos, vitaminas, minerales. - Régimen normal. - Alimentación a diferentes edades - Alimentación en condiciones especiales - Alimentación en la actividad física - Régimen en condiciones deportivas específicas.			
Semestre III	2029	PRACTICA EXTRAMURAL	- Formación laboral en el campo destinado. - Diario de campo. Elaboración de informes. Informes de desarrollo laboral.	2	20	40
Semestre III	2030	PROYECTO DE GRADO	Módulo 1. Introducción al Proyecto de Grado Importancia del proyecto de grado como culminación del programa. Objetivos generales y específicos de la asignatura. Tipos de proyectos aceptados: - Investigación aplicada. - Desarrollo de productos o servicios. - Soluciones tecnológicas. Emprendimientos. Lineamientos institucionales y formatos. Módulo 2. Elección del Tema del Proyecto Identificación de áreas de interés. Relevancia del tema: Problemas o necesidades a resolver. Impacto potencial del proyecto (social, tecnológico, ambiental). Definición del alcance: Delimitación clara del problema. Metas alcanzables dentro del tiempo disponible. Módulo 3. Metodología de Investigación Métodos de investigación aplicados al proyecto: - Cuantitativos, cualitativos o mixtos. Diseño de la investigación: - Descriptivo, experimental, exploratorio. Herramientas de recolección de datos: - Encuestas, entrevistas, observación. Análisis e interpretación de datos: - Herramientas estadísticas básicas o cualitativas.	2	20	40

LINEAS DE ATENCIÓN SEDES:

ARGELIA
 WHATSAPP
321 534 8739

BALBOA
 WHATSAPP
310 510 2439

PÁEZ
 WHATSAPP
310 741 1877

PATÍA
 WHATSAPP
316 0561510

Semestre	Código	Asignatura	Contenido	Créditos	Horas Teóricas	Horas Prácticas
			Módulo 4. Estructura del Proyecto de Grado Partes principales del documento: Introducción: planteamiento del problema, objetivos, justificación. Marco teórico: revisión de literatura relevante. Metodología: diseño, población y muestra, métodos de recolección. Resultados esperados. Conclusiones y recomendaciones. Uso adecuado de citas y referencias (normas APA, IEEE, u otra adoptada por la institución). Módulo 5. Planificación y Gestión del Proyecto Herramientas para la gestión del tiempo: Cronogramas (Gantt). Listas de tareas y seguimiento de hitos. Asignación de roles (en caso de proyectos grupales). Identificación y gestión de riesgos. Comunicación con el asesor o tutor del proyecto. Módulo 6. Desarrollo del Proyecto Fases de desarrollo: Investigación preliminar y diseño. Desarrollo o implementación. Validación y ajustes. Documentación del proceso: Bitácoras, registros de actividades, evidencia fotográfica o escrita. Revisión y retroalimentación con el tutor. Módulo 7. Resultados y Análisis Presentación de los resultados: Tablas, gráficos y diagramas para representar datos. Discusión de resultados: Comparación con los objetivos planteados. Limitaciones del proyecto. Recomendaciones futuras. Módulo 8. Redacción del Documento Final Revisión de estilo y coherencia. Revisión ortográfica y gramatical. Formato y estructura según los lineamientos de la institución. Inclusión de anexos (cuestionarios,			

LINEAS DE ATENCIÓN SEDES:

ARGELIA
 WHATSAPP
321 534 8739

BALBOA
 WHATSAPP
310 510 2439

PÁEZ
 WHATSAPP
310 741 1877

PATÍA
 WHATSAPP
316 0561510

Semestre	Código	Asignatura	Contenido	Créditos	Horas Teóricas	Horas Prácticas
			diagramas, fotografías). Módulo 9. Preparación de la Presentación Oral Estructura de la presentación: Introducción, desarrollo, conclusión. Uso de ayudas visuales (diapositivas, prototipos, maquetas). Técnicas de comunicación efectiva: Lenguaje claro y conciso. Manejo del tiempo. Respuesta a preguntas del jurado o público. Módulo 10. Defensa del Proyecto Simulación de la defensa: Práctica de la presentación ante compañeros y tutor. Retroalimentación constructiva. Evaluación del proyecto por parte del jurado: Criterios de evaluación (innovación, aplicabilidad, calidad del trabajo). Cierre y reflexión sobre el aprendizaje obtenido.			
Semestre III	2031	VALORACIÓN DE RENDIMIENTO	- Condición física Condición motriz - Condición perceptivo – motriz Condición psicológica Rendimiento deportivo Valoración funcional Valoración del metabolismo energético - Valoración antropométrica Material antropométrica Medidas antropométricas	2	20	40

4. Prácticas y Estancias Profesionales.

El programa incluye prácticas supervisadas y estancias profesionales que permiten a los estudiantes aplicar los conocimientos adquiridos en un entorno laboral real. Estas actividades tienen un enfoque integral, permitiendo a los estudiantes integrar tanto los aspectos teóricos como prácticos del programa.

5. Requisitos de Grado

Para obtener el título de **Técnico laboral en Entrenamiento deportivo**

, los estudiantes deberán cumplir con los siguientes requisitos:

LINEAS DE ATENCIÓN SEDES:

ARGELIA
 WHATSAPP
321 534 8739

BALBOA
 WHATSAPP
310 510 2439

PÁEZ
 WHATSAPP
310 741 1877

PATÍA
 WHATSAPP
316 0561510

- Aprobar todas las asignaturas y módulos del programa.
- Realizar las prácticas profesionales requeridas.
- Elaborar y presentar un Trabajo de Grado (o proyecto final).
- Cumplir con los requisitos de asistencia y participación en actividades académicas y extracurriculares.

6. Modalidad y Evaluación

El programa se imparte en modalidad [presencial/virtual/mixta]. La evaluación de los estudiantes se realiza a través de:

- Exámenes parciales y finales.
- Trabajos prácticos y proyectos.
- Presentación de trabajos de investigación.

Evaluación continua mediante la participación en clase y las actividades académicas