



CAMPUS VIRTUAL UTEDYC

INSTRUCTOR/A DE RUNNING

Duración: 40 horas reloj

Modalidad: virtual con encuentros sincrónicos por zoom

Ciclo lectivo: 2026

Convocatoria: 4ta.

Inicio: 14 de octubre 2026

Finalización: 2 de diciembre de 2026

Clases en vivo: Miércoles 18.15 hs (Zoom)

Tutor: Prof. Fabiana García Castaño

Presentación

El running es una de las disciplinas deportivas de mayor crecimiento en el mundo, no solo como práctica recreativa sino también como una actividad que promueve la salud, el bienestar y la integración social. La demanda de entrenadores e instructores capacitados ha aumentado de manera sostenida, ya que los corredores buscan orientación profesional que les permita entrenar de forma segura, progresiva y eficiente.

Este curso de “Instructor de Running” tiene como finalidad brindar a los participantes las herramientas teóricas y prácticas necesarias para desempeñarse como guías de grupos y atletas, comprendiendo los fundamentos del entrenamiento, la planificación, la didáctica y la seguridad en la práctica.

Objetivos

Comprender los principios básicos de la fisiología y la biomecánica aplicados al running.

Diseñar planes de entrenamiento adaptados a diferentes niveles y objetivos.

Aplicar estrategias de enseñanza y conducción de grupos.

Identificar factores de prevención de lesiones y primeros auxilios básicos.

Desarrollar competencias comunicativas y motivacionales para guiar corredores.

Contenidos

Unidad 1: Fundamentos del Running

Historia y evolución del running.

Beneficios físicos, psicológicos y sociales.

Principios básicos del entrenamiento deportivo.

Unidad 2: Fisiología y Biomecánica

Conceptos de fisiología del ejercicio aplicados al running.



CAMPUS VIRTUAL UTEDYC

Sistemas energéticos y umbrales de esfuerzo.
Técnica de carrera y análisis biomecánico.

Unidad 3: Planificación y Entrenamiento

Elaboración de planes según nivel (inicial, intermedio, avanzado).
Métodos de entrenamiento (fondo, intervalos, fartlek, cuestras).
Periodización y control de cargas.

Unidad 4: Conducción de Grupos y Didáctica

Estrategias de enseñanza en running.
Comunicación efectiva y motivación.
Manejo de la diversidad de niveles dentro de un grupo.

Unidad 5: Seguridad, Salud y Lesiones

Prevención de lesiones frecuentes.
Factores de seguridad en entrenamientos y competencias.
Primeros auxilios básicos aplicados al running.

Unidad 6: Rol del Instructor de Running

Perfil y competencias del instructor.
Ética profesional y responsabilidad social.
Gestión y organización de grupos de entrenamiento.

Unidad 7: Vestimenta, Calzado y Clima

Principios para elegir vestimenta adecuada según clima y estación.
Tipos de calzado y su relación con la técnica y prevención de lesiones.
Accesorios útiles para protegerse del frío, calor, lluvia o sol.
Importancia de la transpiración y comodidad en la práctica.

Unidad 8: Alimentación e Hidratación

Recomendaciones generales para una alimentación equilibrada para corredores.
Estrategias básicas de hidratación antes, durante y después de la actividad física.
Alimentos y nutrientes clave para energía y recuperación.
Evitar prácticas de deshidratación o dietas extremas.

Metodología

Este curso es de modalidad virtual y tiene una duración de dos meses. Asimismo, está planteado un (1)



CAMPUS VIRTUAL UTEDEC

encuentro sincrónico al finalizar cada unidad con el equipo de tutoría para facilitar el desarrollo de los temas a abordar. En dicho encuentro se realizará una exposición teórica como también la explicación de algún caso práctico o ejercicio. Las clases sincrónicas serán por zoom.

Los contenidos están desarrollados en unidades didácticas, que contemplan palabras claves, material de lectura obligatoria y de apoyo, actividades de evaluación diseñadas por el docente junto con propuestas de reflexión y análisis orientadas a poner en práctica los conocimientos adquiridos.

Todos los recursos disponibles en el campus podrán ser descargados por los participantes y alojados en sus respectivos dispositivos electrónicos.

El día de inicio del curso cada alumno recibirá sus datos de ingreso (usuario y contraseña) que le permitirán acceder a los materiales.

El campus virtual está articulado sobre una plataforma entorno Moodle, que es un sistema de gestión que propicia y promueve la construcción de comunidades de aprendizaje de la que participan los docentes, los tutores y los alumnos participantes. Tiene una interfaz de navegador de tecnología sencilla que simplificará sus recorridos didácticos.

La propuesta educativa propicia la construcción de comunidades de aprendizaje conformadas por personas geográficamente distantes pero que comparten esta experiencia en un entorno virtual, y así podrán de manera compartida recorrer un trayecto formativo que les permita adquirir nuevas herramientas para su desarrollo laboral.

Encuentros sincrónicos/clases en vivo

Los encuentros sincrónicos se realizarán todas las semanas en el mismo día y horario, en caso de que los cursantes no puedan participar en vivo podrán ver la grabación posteriormente durante el período de habilitación del curso, se recomienda verlo en la fecha más cercana posible a la de realización de la clase. Y posteriormente a su visualización, el cursante deberá responder dos o tres preguntas sencillas que se encuentran debajo del link de la grabación. Ambos links estarán pegados en el segundo mosaico del aula virtual, que se llama "Encuentros".

Es una condición de aprobación participar en vivo o ver las grabaciones.
Los días feriados no hay clases sincrónicas.

Evaluación / Condiciones de aprobación

Una vez abierto el curso, el estudiante podrá acceder con su usuario y contraseña al campus virtual e ir descargando el material como así también realizando las tareas que el equipo de tutoría vaya proponiendo a lo largo de la cursada.

La aprobación del mismo combinará la evaluación de los siguientes factores:

- Realización de las actividades que se propongan.



CAMPUS *VIRTUAL* UTEDYC

- Participación en foros.
- 75% de asistencia a las clases sincrónicas o visualización de las grabaciones.
- Aprobación de la instancia final de evaluación integral.

Una vez aprobado el curso, la plataforma requerirá al cursante que visualice un video relacionado a **“los derechos de los trabajadores”**, luego responder 5 preguntas, para posteriormente invitarla/o a completar una encuesta relacionada a la experiencia de aprendizaje transitada y una vez respondida se podrá descargar el certificado que es digital con formato para impresión y avalado por UTEDYC.