



FUSIÓN CORE Y ZEN ESPECIALIZACIÓN EN MOVIMIENTO CONSCIENTE Y RENDIMIENTO FUNCIONAL Ciclo lectivo: 2026

Cuatrimestre: Segundo

Instructor: Nicolás Quartino / Mariale Ostrofsky

Cursada: Lunes y miércoles de 17.30 a 19.30

Duración: 60

Período: 12 de agosto a 2 de diciembre

Presentación

La siguiente propuesta formativa integrará herramientas de los fundamentos de base del entrenamiento. Haciendo hincapié en transmitir conocimientos con el fin de concientizar sobre la importancia y la relevancia que estos tienen, para mejorar la calidad de vida, los hábitos y todos los aspectos psicofísicos que son atravesados por la práctica de una actividad física.

Dirigido a personas que quieran iniciar el camino en la práctica de una actividad, profesionales que deseen actualizarse en nuevos paradigmas y estudiantes vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

Objetivo General

Desarrollar una mirada crítica constructiva a las actividades físicas orientadas al entrenamiento y poder orientarlas para promover un desarrollo favorable, con criterios fundamentales para lograr los objetivos planteados.

Objetivos Específicos

- Promover conocimientos sobre Entrenamiento.
- Mejorar la conciencia corporal y el control motor.
- Construir un concepto crítico sobre la práctica.
- Incorporar herramientas teóricas para mejorar las capacidades.
- Comprender el rol del instructor.
- Integrar prácticas de meditación y manejo del estrés.
- Diseñar planes de actividad física.

Destinatarios

- Profesores de Educación Física.
- Entrenadores.
- Preparadores físicos.

- Instructores de actividades a fines con la práctica física.

Contenidos

Unidad I: Fundamentos del Entrenamiento

- Concepto de las capacidades condicionales: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.
- Métodos de trabajo de las distintas capacidades.
- Concepto de método de Contraste. Contraste Francés. Complex.

Unidad II: CORE. Estabilidad y transferencia de la fuerza

- Definición de core. Fundamentos de la importancia dentro del movimiento del ser.
- Stiffness y maniobra de Valsalva
- Ejercicios de activación y fortalecimiento.
- Aplicaciones dentro de una sesión.
- Aspectos teóricos aplicados en la practica

Unidad III: Ejercicios básicos y específicos del Entrenamiento

- Ejercicios de fuerza de base
- Derivados del Levantamiento Olímpico
- Aspectos técnicos en ejercicios multiarticulares
- Metodología de ejercicios multiarticulares

Unidad IV: Entrenamiento funcional

- Fundamentos del entrenamiento funcional.
- Sistemas energéticos predominantes en las distintas intensidades y trabajos.
- Ciclo menstrual y entrenamiento. Concepto. Formas de trabajar ordenando las intensidades.
- Evaluación funcional. FMS. Test funcional. Evaluación de las capacidades.

Unidad V: Diseño de una planificación

- Contextos a tener en cuenta. Cantidad, tiempo, espacio y entrenamientos.
- Periodización de las cargas. Métodos. Conceptos fundamentales de la progresión de intensidades

Unidad VI: Métodos de Resistencia a la fuerza

- HIIT. Clasificación y características.
- Intermitente. Concepto, fundamentos y tipos de intermitentes.
- Método continuo e intervalado.
- Confección de una planificación.

Unidad VII: Postura, movilidad y ergonomía

- Evaluación postural básica.
- Higiene postural en el trabajo.
- Movilidad articular.
- Prevención de sobrecargas y lesiones.

Unidad VIII: Estiramiento y recuperación funcional

- Tipos de estiramientos.
- Flexibilidad y movilidad.
- Recuperación activa y pasiva.
- Programas de vuelta a la calma.

Unidad IX: Yoga, meditación y conciencia corporal

- Principios básicos del yoga aplicado al movimiento.
- Técnicas de relajación y meditación.
- Manejo del estrés laboral.
- Atención plena y rendimiento.

Unidad X: Diseño integral de programas de entrenamiento saludable

- Integración de contenidos.
- Planificación de sesiones equilibradas.
- Prevención de lesiones en grupos de entrenamiento.
- Elaboración de propuestas integrales de trabajo.

Perfil del Egresado

Al finalizar el curso, el egresado será capaz de diseñar y aplicar estrategias de entrenamiento y autocuidado orientadas a preservar la salud física y mejorar el rendimiento de trabajadores vinculados a la actividad física y deportiva, integrando herramientas de entrenamiento funcional, biomecánica, respiración, movilidad, yoga y prevención de lesiones.

Asimismo, contará con recursos para promover prácticas corporales más seguras, sostenibles y saludables, tanto en su propio desempeño profesional como en el acompañamiento de otras personas en procesos de entrenamiento y actividad física.

Metodología

- A lo largo del curso se abordan todos los temas del programa acompañados por situaciones reales para ejemplificar la teoría aprendida, y siempre se prioriza la experiencia de los cursantes en caso de ya venir trabajando en el área.



Dirección

Viamonte 2084, CABA (1056)



Teléfono

Teléfono 011 5218-8607



Mail

cfp.informes@utedyc.org.ar



- Se cursa dos veces a la semana, cada clase tendrá una duración de dos horas.
- Se utilizarán recursos pedagógicos de distinto tipo; se realizarán actividades escritas y orales, grupales e individuales y ejercicios prácticos complementarios para el trabajo final.

Aprobación

- Se debe alcanzar como mínimo un 75% de presentismo en las clases.
- Se debe cumplir con los objetivos de aprendizaje que el instructor proponga.
- Se realizará un trabajo final integrador y obligatorio que deberá ser aprobado para obtener la certificación de finalización y aprobación del curso.