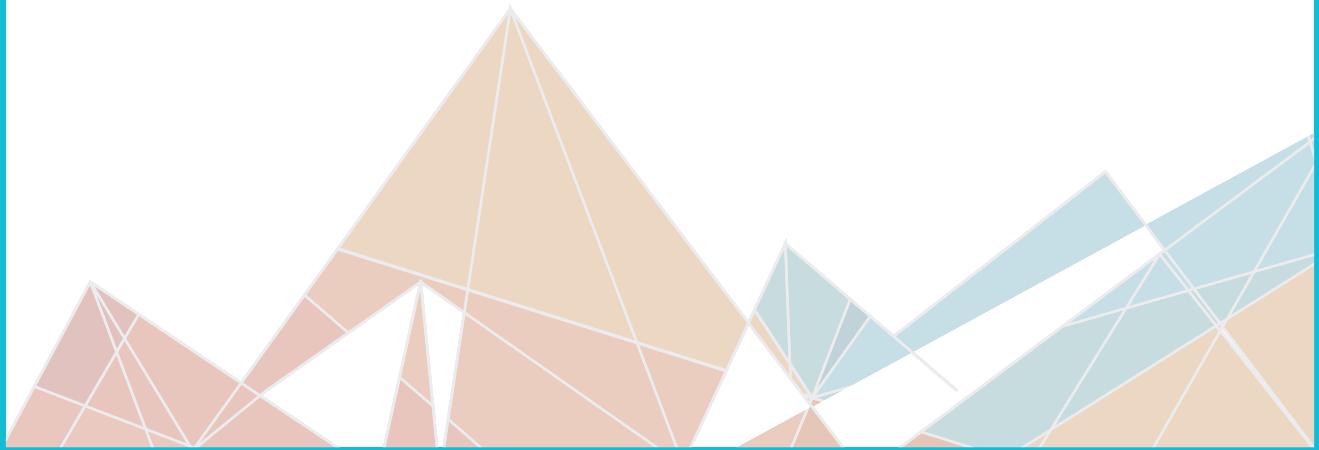




SANTO
TOMÁS



5º CONGRESO Y 8º SEMINARIO INTERNACIONAL
AL SUR DEL MUNDO
CIENCIA ENTRENAMIENTO EDUCACIÓN DEPORTE Y SALUD





SANTO
TOMÁS®



CFT SANTO TOMÁS y FIEP Sur del Mundo

Han generado para este año el

“5to Congreso Internacional y 8vo Seminario al “Sur del Mundo...”

2017

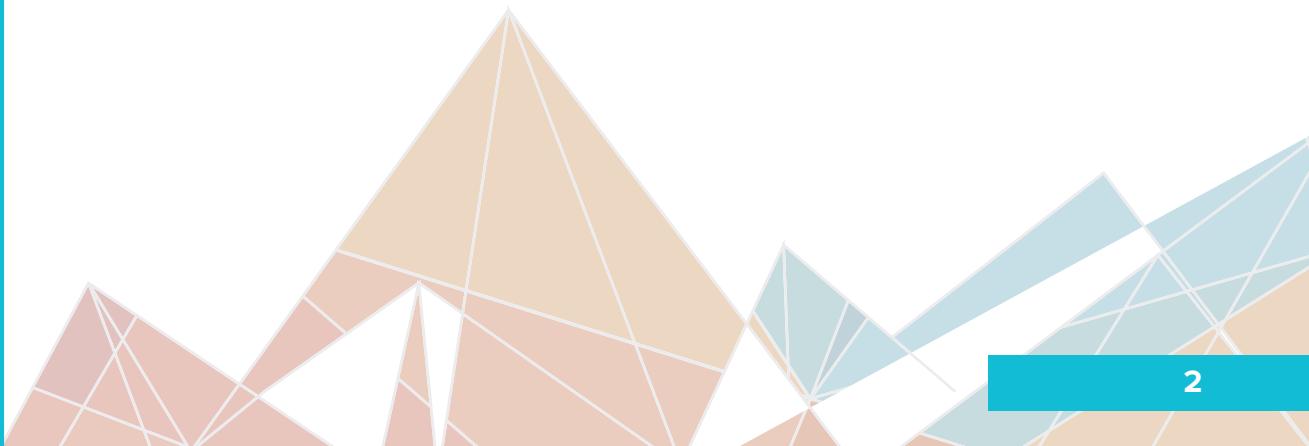
CIENCIA ENTRENAMIENTO DEPORTE EDUCACIÓN Y SALUD.

Al igual que los años anteriores realizaremos un ciclo con más de 15 cursos en el marco del “CONGRESO”; además nuestros “SEMINARIOS” se transformaran en una puerta abierta para las investigaciones de alumnos y docentes. Adicionalmente, nuevamente este año (como ya es habitual cada dos años), tendremos un curso especial para “CERTIFICACION ESPECIAL” (en “Entrenamiento Funcional”, previa aprobación de evaluación escrita)

Contaremos además con una serie de actividades deportivo, recreativas y turísticas para todos los que quieran y puedan participar, su objetivo es poder compartir, conocer otras realidades y llevar un cumulo de experiencias, nuevos amigos y contactos profesionales. Esperamos sean de todo su agrado.

BIENVENIDOS AL SUR DEL MUNDO...iii

Mg. Adela Díaz Carrasco
Directora Congreso





OBJETIVOS:

- Capacitar a los participantes en las diferentes áreas de Educación Deportiva, como eje integrador de las prácticas de la buena salud y el deporte.
- Lograr que el alumno conozca y vivencie elementos de las diferentes tendencias, las cuales son esenciales para la formación integral de un educador físico o de salud y de sus alumnos.
- Proporcionar pautas básicas de estilos de liderazgo.
- Educar a los participantes en el manejo y desarrollo de los principales métodos de evaluación y control dentro de cada área a ejecutar.
- Vivenciar activamente para poder enseñar.



SANTO
TOMÁS®



PROGRAMA GENERAL :

Jueves 3 de Agosto
09.00 a 17.00

Acreditación, solicitamos a todos los participantes poder llegar a esta instancia para evitar la aglomeración al día siguiente; luego es Día Libre para Turismo. Recomendamos ver Programas turísticos en Pagina Web a contar de julio.

09.00 a 17.00

Guardarropía: Recepción de bolsos mochilas y maletas (Sala de Estudios)

Viernes 4 de Agosto
08.30 a 10.30

Acreditación final en dependencias U. Santo Tomás

08.30 a 09.30

Guardarropía

08.30 a 09.30

Café de Bienvenida

09.00 a 12.00



Cursos bloque 1
12.00 a 12.30

INAUGURACIÓN CONGRESO /Hall Central UST

12.45 a 14.00

Descanso / “MERLUZADA EN ANGELMO” (Tickets se venderán en la acreditación)

14.00 a 17.00

Cursos Bloque 2 *

18.00 a 21.30

Cursos Bloque 3 *

Sábado 5 de agosto
09.00 a 12.00

Cursos Bloque 1

12.00 a 14.00

Descanso / Seminarios Versión Poster /

“CURANTO” Organizado Alumnos PF-ST Puerto Montt (tickets a la venta día anterior)

14.00 a 17.00

Cursos Bloque 2

18.00 a 21.30

Cursos Bloque 3 (Cierre del Curso)

22.00

Fiesta “Noche de los Impermeables”

23.00

Elección Reina y Rey del Congreso / Entrada Gratis – Cover CONVENIO CON CLUB LOCAL



Domingo 6 de Agosto
08.00 a 12.00

Entrega de los Albergues

09.00 a 14.00

Guardarropía

09.00 a 10.30

Cursos Bloque 1 (Cierre del Curso)

11.00 a 12.30

Cursos Bloque 2 (Cierre del Curso)

13.00 a 14.00

Evaluación de Certificación Especial

13.00 a 14.00

Entrega de Certificados de Asistencia – Despedida del “Sur del Mundo... “



SANTO
TOMÁS®



CERTIFICACIÓN ESPECIAL EN ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA Y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

De la parrilla general de Cursos existen algunos que están ARTICULADOS (**) y que permiten obtener esta CERTIFICACION ESPECIAL de APROBACION CON CALIFICACIÓN (Numérica 1.0 a 7.0 y Académica) en donde:

- | | |
|-----------|---------------|
| 7.0 | Sobresaliente |
| 6.0 a 6.9 | Muy Bueno |
| 5.0 a 5.9 | Bueno |
| 4.0 a 4.9 | Suficiente |
| 3.0 a 3.9 | Insuficiente |
| 2.0 a 2.9 | Malo |
| 1.0 a 1.9 | Muy Malo |

Avalada y reconocida por el MINSAL y MINEDUC, para ello deberá elegir al menos tres cursos de los segmentados (uno por cada Bloque Horario) y rendir finalmente la evaluación teórica el Domingo 6 de Agosto, Muy Importante esta certificación está pensada para PROFESIONALES O ESTUDIANTES DE ULTIMO AÑO QUE YA TENGAN UN CONOCIMIENTO BÁSICO PREVIO PARA EVITAR EL PAGO DE UN CURSO QUE NO PODRÁN APROBAR EN TAN POCO TIEMPO; Esta certificación les llegará 15 días después de haber APROBADO su evaluación. De todas maneras al término del Congreso recibirá su diploma de Asistencia para sus cursos ya escogidos.

Los participantes de la certificación especial no cancelan congreso solo el valor final de certificación pues ya está incluido en este.



SANTO
TOMÁS®



VALORES - INSCRIPCIONES E INFORMACIONES:

3 Días, 3 Cursos, 27 horas de perfeccionamiento

VALOR GENERAL DEL CONGRESO

\$ 45.000 hasta el 15 de junio 2016

\$ 50.000 desde el 16 de junio 2016

DELEGACIONES (+10 PERSONAS)

\$ 38.000 + una beca del 50% de gratuidad (coordinador delegación).

DELEGACIONES (+15 PERSONAS)

\$ 38.000 + una beca del 100% de gratuidad (coordinador delegación).

*ALUMNOS SANTO TOMÁS (PARA TODAS SUS SEDES)

\$ 38.000 hasta el 5 de junio 2016

\$ 45.000 desde el 6 de junio 2016

*Se debe acreditar su condición de estudiante, aplica a post títulos.



SANTO
TOMÁS®



VALOR GENERAL CERTIFICACIÓN ESPECIAL

\$ 95.000 hasta el 5 de JUNIO 2017

Promoción usando ticket 2do inscrito

\$ 80.000 hasta el 5 de JUNIO 2017

Egresados y Titulados de PF Santo Tomás

\$ 75.000 hasta el 5 de JUNIO 2017

(Valor aplicable solo al pagando en la web)

VALOR GENERAL :\$ 150.000 a contar del 6 de JUNIO 2017

VALORES CORRESPONDEN A LA TOTALIDAD DEL EVENTO (Todas las charlas que por horario pueda acceder) Y ADEMÁS INCLUYE INGRESO GRATIS a FIESTA DE LOS IMPERMEABLES (no incluye Polera de Regalo)



VALORES CONGRESO INCLUYEN:

Certificación de 27 horas (requisito mínimo 85% de asistencia)

Clases Teórico prácticas / Bolsita de materiales, Cofee Break.

Atención Primaria de Salud (primeros auxilios en caso de ser necesario)

Atención avanzada deberán utilizar sus propios sistemas de seguridad de salud.

REQUERIMIENTOS DEL CONGRESO

Teórico – Práctico:

Salud Compatible con la actividad, Candado (para lockers), Botella de agua, Mudas de recambio (se tendrán varios prácticos en el día) y materiales de aseo personal.

Revisar materiales específicos en cada curso.

Adicionalmente al realizar su inscripción el participante del congreso acepta nuestras condiciones de participación.



SANTO
TOMÁS[®]



FORMAS DE PAGO

DIRECTO EN PAGINA WEB:

- A TRAVES DE WEBPAY (Tarjetas de crédito o Tarjetas de casas comerciales)
- **TRANSFERENCIA ELECTRÓNICA** (si la cta. no es suya enviar talón de transferencia con sus datos a info@fiepsurdelmundo.cl)

A la Cta. Corriente 000- 270-08025-02

BANCO DE CHILE

a Nombre de GABRIEL CORTINEZ F.

RUT 13.065.364-2 Secretario FIEP SUR DEL MUNDO

PRESENCIAL MISMO DÍA DEL SEMINARIO

Siempre que EXISTAN cupos disponibles (se sabrá 24 horas antes), esto costo adicional ver valores.

MUY IMPORTANTE: El evento podría modificar sus temas u horarios sin previo aviso por razones de fuerza mayor y según la necesidad de esta coordinación. Estaremos en Contacto vía Twitter (favor conectar a contar del 15 de Julio a @fiepsurdelmundo)



SANTO
TOMÁS®



LUGAR DEL EVENTO

SEDE GENERAL DEL EVENTO

Universidad Santo Tomás

Las acreditaciones, inscripciones el mismo día del evento, entrega de Materiales, Entrega de Certificados, Secretaría y Coordinación estarán dentro de las dependencias de U. Santo Tomás.

Buena vecindad 91 (Esq. Egaña) PUERTO MONTT – Región de Los Lagos – CHILE

Talleres – Clases Teóricas y Prácticas

Se realizaran en diferentes sedes dentro de un radio de 15 cuadras en la ciudad; Se entregara Mapa para la Ubicación de los participantes.

IND, Sportlife Arena, Biocenter , Arena de Puerto Montt, Teatro Diego Rivera, Biblioteca de la Ciudad, Salón Municipal, Gimnasios Municipal y de Colegios, Internados Comercial y Femenino, etc.



CURSOS DEL CONGRESO

CURSOS BLOQUE 1

De 9:00 a 12:00 horas.
Domingo: 9:00 a 10:30

(** Cursos Articulados para Certificación Especial, no excluyente para participantes en general)

CURSO 1: MOTRICIDAD CREATIVA Y NEUROAPRENDIZAJE, DESAFIANDO TU CEREBRO CON LA ACCIÓN.

PhD. Paola Marambio



TEMARIO:

Muy pronto
Teórico – Práctico

Universidad Mariano Egaña.

Pedagoga en Educación Física,
Deporte y Recreación.

Universidad Metropolitana de
Ciencias de la Educación.

Diplomada de Desarrollo del
Pensamiento Universidad Central.

Diplomada Psicomotricidad
Educativa Cicep Chile.

Diplomada de Terapias Corporal y
Artísticas Universidad Andrés Bello.

Post título Sexualidad y Afectividad
U. Chile

Especialización en Neuroaprendizaje
Asociación Educar Bs Aires
Argentina.



CURSO 2: **NUTRICIÓN APLICADA A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

M.Cs Álvaro Opitz – CHILE



Profesor de Educación Física y Licenciado en Educación de la Universidad Andrés Bello.

Anthropometrist Level 3 ISAK Magister© en Medicina y Ciencias del Deporte Universidad Mayor.

Principalmente dedicado a la antropometría y nutrición en el deporte, como también, al estudio y análisis morfológico y cineantropométrico de la población adulta, a fin de establecer parámetros de riesgo en diversas enfermedades crónicas.

Actualmente se desempeña como Instructor ISAK, docente de la asignatura “Cineantropometría”, “Educación Física y Salud” y “Nutrición, Actividad Física y Deporte” en las carreras de “Educación Física” y “Nutrición y Dietética” de la Universidad Andrés Bello. Asesor nutricional y evaluador antropometrista en Academia de Modelaje Estudio Shakty”

APRENDIZAJES ESPERADOS:

Las personas que asistan a la totalidad de la jornada conocerán los aspectos básicos y fundamentales de la evaluación nutricional aplicada en el deporte. Estimular el desarrollo del pensamiento crítico a la hora de utilizar y analizar una herramienta antropométrica para la requerimientos nutricionales en deportistas. Conocerán la importancia del trabajo multidisciplinario en las ciencias del Deporte.

TEMARIO:

Introducción a la Nutrición y el Deporte; Conocer la importancia que tiene esta rama de la ciencia del deporte como apoyo multidisciplinario al trabajo del profesor de educación física.. Hidratación en el Deportista; Conocer las bases fisiológicas de la hidratación en deportistas Determinar los requerimientos hídricos antes, durante y después del entrenamiento y la competición.. Evaluación de la Composición Corporal y el Somato tipo en Deporte Aplicar la evaluación antropométrica como análisis de cambio ante efectos del entrenamiento y la nutrición; Conocer herramientas antropométricas para el análisis de la forma corporal y su relación con diversas disciplinas deportivas. Determinar valoración del estado nutricional por medio de la evaluación antropométrica.. Requerimientos Nutricionales en Deportistas. Conocer las bases fisiológicas de la utilización de sustratos energéticos durante el ejercicio físico.

TEÓRICO PRÁCTICO



CURSO 3: RE-EDUCACIÓN POSTURAL Y ENTRENAMIENTO FÍSICO EN LA CORRECCIÓN DE ESCOLIOSIS EN ADOLESCENTES.

Phd© Reynaldo Benítez
CUBA



T EMARIO:

Pronto

Teórico Práctico

Licenciado en Rehabilitación física y restauración Neurológica (La Habana Cuba)

Lic. En Educación Física y Cultura Física (La Habana Cuba).

Director del Centro de Rehabilitación Cubana de Temuco- Chile.

Candidato a Doctor en Ciencias en Columna Vertebral

INSTITUCIÓN: Instituto Superior Pedagógico "Enrique J. Varona" La Habana Cuba

Post título En restauración neurológica La Habana Cuba

Institución: Centro internacional de restauración neurológica (CIREN) La Habana Cuba

Post título. Rehabilitación Física

Institución: Hospital Nacional de Rehabilitación Física Julio Díaz La Habana Cuba

Diplomado Post-título en Kinesiología del Sistema Musculo esquelético con aplicaciones Clínicas

Institución: Universidad de la Frontera y la Universidad de San Buenaventura Cartagena Temuco Chile

Miembro de la sociedad chilena de medicina del deporte



CURSO 4: OUTDOOR COACHING; HERRAMIENTAS BÁSICAS ESPECIALMENTE PARA EL TRABAJO EN EQUIPO Y LIDERAZGO.

M.Cs ©Fabián Huerta



Prof. De Educación física,
Instructor de Outdoor training
y aprendizaje vivencial.

Magister en Motricidad ©.

M.Cs Karova Martínez Rivera



Profesora de Ed. Diferencial.

Magister en trastorno del Lenguaje.

Coaching en PNL

La palabra liderazgo define a una influencia que se ejerce sobre las personas y que permite incentivarlas para que trabajen en forma entusiasta por un objetivo común. Quien ejerce el liderazgo se conoce como líder.

Las competencias y habilidades que posee un líder son elementos esenciales para una visión proactiva e influyen en el desarrollo personal y profesional de los jóvenes.

Sin embargo los grandes triunfos no los consigue un solo jugador; sino un equipo ya lo decía Michael Jordan “El talento gana partidos, pero la inteligencia y el trabajo en equipo ganan campeonatos” frase de este gran basquetbolista es completamente cierta.

Este taller está dirigido a personas que trabajan con grupos y que desean optimizar su gestión como líderes de procesos de aprendizaje, además de aprender y fortalecer sus conocimientos, desarrollar sus competencias en el desarrollo de la implementación de talleres experienciales y elementos de outdoor training, con el sustento de la metodología del aprendizaje experiencial y algunas técnicas del Coaching en PNL.



SANTO
TOMÁS®



OBJETIVOS:

Desarrollar las competencias genéricas en el ámbito del trabajo en equipo, a través de la aplicación de un conjunto de herramientas teórico – prácticas que contribuyan a la formación de equipos de alto desempeño, este modelo vivencial logra a través de un proceso que los alumnos construyan su propio conocimiento, adquiriendo habilidades y relazando sus valores, directamente desde la experiencia. (Association of Experimental Education, 1995).

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Lograr el surgimiento de liderazgos espontáneos en situaciones poco comunes
- Reconocer los distintos tipos de liderazgo.
- Reconocer los roles que asume cada persona en situaciones de estrés
- Identificar estilos propios de liderazgo.
- Identificar los componentes del aprendizaje vivencial
- Conocer y poner en práctica técnicas del Coaching en PNL
- Implementar actividades que evalúen los elementos de liderazgo en el grupo.

CONTENIDOS:

- Nociones básicas de liderazgo.
- Tipos de liderazgo.
- Técnicas del Coaching en PNL
- Competencias de un buen líder.
- Toma de decisiones.
- Características de un buen liderazgo.
- Fomentar y fortalecer las cualidades de liderazgo
- Trabajo en equipo



SANTO
TOMÁS®



ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:

La metodología a seguir está basada en las siguientes fases:

El Aprendizaje experiencial nos proporciona una oportunidad extraordinaria de crear espacios para construir aprendizajes significativos desde la auto-exploración y experimentación, el aprendizaje experiencial es una poderosa metodología constructivista. El aprendizaje vivencial se construye a partir del siguiente ciclo:

Experiencia

Reflexión crítica: Se responde a la siguiente pregunta ¿Qué pasó?

Generalización y transferencia: La pregunta a responder en esta etapa es» ((Qué significa lo que pasó))

Aplicación: En esta instancia se intenta responder la siguiente pregunta» ((Y ahora qué voy a hacer con lo que descubrí.) trabajo final y puesta en común.

Experiencia

TEÓRICO – PRÁCTICO

CURSO 5: PROYECTOS DEPORTIVOS CONCURSABLES-FONDEPORTE ¿CÓMO CONCURSAR Y GANARLOS?

Prof. ROLANDO PARRA



Profesor de Educacion Fisica U. de Chile

Licenciado en Alta Gerencia Deportiva- Instituto Superior de Cultura Física INDER- CUBA

Especialista en Preparación y Evaluación de proyectos; leyes Gubernamentales y de administración regional.

Actualmente encargado del depto. De Investigación y Diseño de IND Puerto Montt

Docente Santo Tomás y USS.

TEMARIO:

Como poder participar de los concursos nacionales como: Donaciones con fines deportivos, FONDEPORTE

Como Registrarse para optar a estos concursos
¿Que? ¿Como? y ¿Cuándo? presentarse para poder optar a ganarlos.



CURSO 6: LYRA - AERIALHOOP O ARO AÉREO

Maestra Carolina Granadino



Realizó sus estudios en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile, donde se tituló con Distinción Máxima en la Carrera de Psicología. Además se ha involucrado en diversas actividades relacionadas al deporte y la danza: El año 2004 se inicia como practicante de Taekwondo y es miembro de la selección del Colegio Atenas. El 2009 incursiona en Aikido en la Universidad de Chile. El año 2011 comienza sus estudios de Danza Clásica para adultos en la Escuela Danza Ébano con Laura Fleitas, Profesora Superior de Danza Clásica y ex-bailarina profesional. A partir del año 2014 inicia sus estudios en artes circenses (tela y aro) en cursos autogestionados. Paralelamente realiza la certificación de Pole Sport en el Estudio Sandra Barrios de nivel básico e intermedio. Ese mismo año toma clases de aro aéreo en el Estudio 7siete con Juan Pablo Vásquez, artista circense y director de 7siete producción de eventos. Posteriormente realiza el instructorado de Pole Sport en el Estudio Sandra Barrios que contempla los niveles básico, intermedio, avanzado y máster.

El 2015 participa en el workshop de Stretching con Maite Cajiao, poledancer y contorsionista. Asiste al seminario Integral de aro en Kasa Aguilucho con Brayan Farías, contorsionista, artista circense y bailarín. Paralelamente toma clases de calistenia con Martín Arrau, preparador físico y profesor de calistenia de larga trayectoria. El 2016 se prepara con María Fernanda Ledesma contorsionista y artista circense, tomando clases de aro, parada de manos y flexibilidad extrema. Finalmente ese mismo año realiza la certificación de aro nivel básico, intermedio y avanzado con Eduardo Silva, artista circense.

Desde el año 2014 hasta la actualidad se desempeña como instructora de Pole Sport y desde el 2017 asume el cargo de Subdirectora Técnica del Estudio Sandra Barrios.



CURSO 7: MASAJE DEPORTIVO, GRUPO FISIK

Mg. Vanessa Salvatierra Calderón – CHILE



Kinesióloga (UAS) y Profesora de Educación Física, Deportes y Recreación (UMCE)

Magíster en Actividad física y salud (U Mayor)

Diplomada en Ciencias de la Actividad física (U Chile)

Diplomada © en Terapia Manual en el manejo de tejidos blandos (U Chile)

Especialización en Cultura Física Terapéutica (I Manuel Fajardo – Cuba)

Terapista K-Taping y Certificada FMS Formación en Inducción Miofascial® Nivel I (Tupimek) y Clinical Manual Therapy & Maitland Concept, columna (Physioedu – USA)

Docente cátedras de Masaje deportivo, Medicina Deportiva, Habilitación deportiva, Adulto mayor y Actividad física y salud en IPChile, CFT Sto Tomás, INAF.

Mg. Johanna Osorio Aud – CHILE



Profesora de Educación Física, Deportes y Recreación (UMCE)

Magíster en Entrenamiento Deportivo (U Mayor)

Especialista de la Condición Física (UMCE)

Formación instructora de Yoga y Terapeuta Reiki nivel I (Academia Chilena de Yoga)

ISAK Nivel III

Certificación Speedworks y FMS – Entrenamiento Funcional

Docente cátedras de Biología, Bioenergética, Evaluación deportiva, Fisiología del ejercicio en IPChile, CFT Sto Tomás.



SANTO
TOMÁS



DESCRIPCIÓN:

Curso teórico – práctico, con énfasis en el conocimiento, vivencia y aplicación de las técnicas del masaje con orientación deportiva.

En este curso se abordan contenidos que aportan la base teórica fundamental para el posterior manejo de las distintas técnicas que se utilizan en el ámbito deportivo.

Además se integra la puesta en práctica de todas las maniobras expuestas durante el transcurso de la instrucción, a modo de vivenciar y adquirir las destrezas necesarias para el correcto manejo de lo aprendido.

Es una herramienta útil y aplicable que complementa la labor profesional de aquellos que se dedican al área deportiva.

TEMARIO:

Tejido conectivo, sus características, tipos y funciones
Características de las fascias
Efectos del masaje en los tejidos
Beneficios del masaje para el organismo
Indicaciones y contraindicaciones generales
Técnicas básicas de masaje
Práctica de técnicas
Tipos de masaje deportivo, características, duración, periodicidad y aplicación.
Masaje precompetitivo (recordatorio de características de aplicación)
Práctica de maniobras y secuencia
Práctica de maniobras y secuencia
Evaluación de acortamientos musculares
Técnicas pasivas de estiramiento muscular en base a la detección de acortamientos musculares y de músculo trabajados durante el deporte
Reintegro de técnicas vistas en sesión anterior y práctica de maniobras del masaje
Masaje de mantenimiento, práctica de maniobras y secuencia
Técnicas miofasciales
Técnicas descontracturantes
Tratamiento de puntos gatillo
Técnicas pasivas de estiramiento muscular (recordatorio y aplicación)
Aplicación Masaje Transverso profundo (MTP)
Masaje post competitivo (recordatorio de características de aplicación)

MUY IMPORTANTE: TRAER MUDA DE CAMBIO / ROPA COMODA Y EN LO POSIBLE TRAJE DE BAÑO O PETO Y SHORT Para actividades Practicas; Adicionalmente una crema da igual cual sea para aplicar masajes.



SANTO
TOMÁS®



CURSO 8: BASQUETBOL; DE LA INICIACIÓN A LA ESPECIALIZACIÓN DEL BASQUETBOL ESCOLAR

Prof. De Educación Física



TEMARIO:

Pronto.

TEÓRICO-PRÁCTICO

Técnico de la Selección Adulta de Damas en Basquetbol para el Sudamericano 2016

Lleva 25 años como profesor y DT del equipo femenino de la Universidad de Los Lagos y paralelamente dirigió una vez una selección juvenil de damas, fue ayudante del argentino Cristian Santander, ex técnico de la Roja femenina, y coach de Castro y Osorno hace un par de temporadas en la Liga Nacional masculina.

CURSO 9: ** ENTRENAMIENTO DE CORE BASADO EN EVIDENCIA

Mg. Alexis Caniuqueo



Doctor en Ciencias de la Motricidad Humana.

Magister en Medicina y Ciencias del Deporte.

Antropometrista ISAK nivel 3

Académico/Investigador Universidad Autónoma de Chile, sede Temuco

Especialista en Biomecánica del Ejercicio.



SANTO
TOMÁS



Descripción: El entrenamiento del CORE ha cobrado gran interés tanto en el área de salud como en la práctica deportiva y rendimiento, sin embargo, este mismo crecimiento genera un aumento de teorías con bajo nivel de evidencia respecto a la utilización de ciertos ejercicios. El presente curso de carácter teórico práctico, se centra en la discusión basada en la evidencia científica publicada con respecto al entrenamiento de CORE, además de la organización y corrección de ejercicios y su respectiva utilidad. En cuso se divide en tres ejes de trabajo: evidencia e investigación respecto al CORE, biomecánica de los ejercicio, selección y planificación de los ejercicios.

TEÓRICO – PRÁCTICO

CURSO 10: ** PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO PARA LA SALUD

Mg. Alfonso Felipe Abad Colil – CHILE



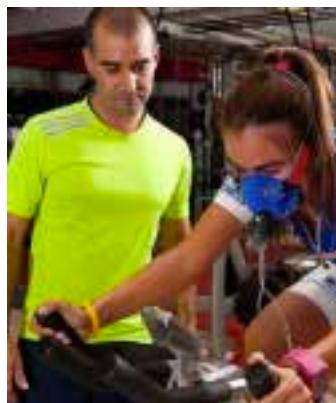
Profesor de Educación Física Licenciado en Educación

Magister en Cs. de la Motricidad Humana.

Académico de planta Facultad de Ciencias de la Actividad Física – Universidad San Sebastián.

Relator en jornadas académicas nacionales e internacionales en Ciencias del Ejercicio Físico.

Mg. Francisco Espíndola Brunet – CHILE
Profesor de Educación Física UNAB



Magister en Ciencias de la salud y del deporte, Alto rendimiento Deportivo. U. Finis Diplomado en Ciencias de la Actividad Física y Salud

Docente de Magister en Ejercicio Físico y Salud – Post Grados de USS.

Docente invitado U. Antofagasta

Director Area de Educación en Motion-Health & performance Center

Docente y Coordinador Academico de Post Grados U. Finis Terrae



SANTO
TOMÁS®

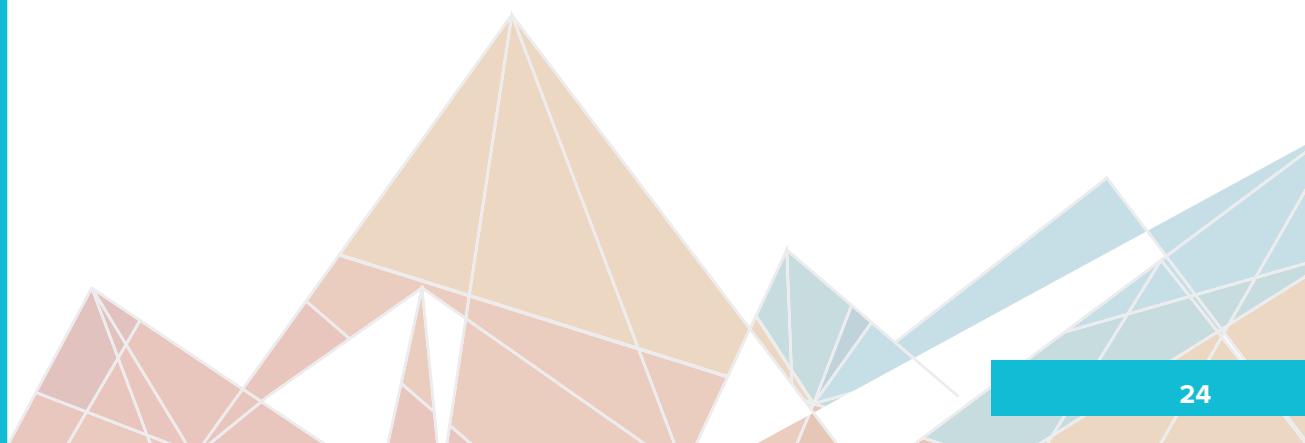


DESCRIPCIÓN

Curso teórico-práctico que busca generar en los participantes competencias que les permitan elaborar propuestas de entrenamiento de la fuerza orientadas a mejorar la calidad de vida de distintas poblaciones. El curso aborda en primera instancia, el estudio de los efectos morfológicos, fisiológicos, biomecánicos y psico-emocionales del entrenamiento de la fuerza, para luego abordar el desarrollo de la planificación del entrenamiento de la fuerza en función de la población, los objetivos planteados, las posibilidades del entrenador, y el contexto en cual se desarrollan las propuestas.

TEMARIO

- Introducción al entrenamiento de la fuerza
 - Función metabólica del músculo esquelético
 - Efectos del entrenamiento de la fuerza en variables funcionales
 - Efectos del entrenamiento de la fuerza en parámetros cardio-metabólicos
 - Rol del entrenamiento de la fuerza en enfermedades degenerativas
 - Entrenamiento de la fuerza y salud mental
 - Fuentes de información en ciencias del ejercicio
 - Evaluación de la composición corporal y la fuerza
 - Principios del entrenamiento de la fuerza orientado a la salud
 - Entrenamiento de Fuerza en Adultos Mayores.
 - Entrenamiento en Niños y Adolescentes.
 - Periodización del Entrenamiento de Fuerza
- TEÓRICO – PRÁCTICO





SANTO[®]
TOMÁS



CURSOS BLOQUE 2

De 14:00 a 17:00 horas.
Domingo: 11:00 a 12:30

(** Cursos Articulados para Certificación Especial, no excluyente para participantes general).

CURSO 11: TECNICAS DE YOGA Y MEDITACIÓN PARA APlicAR EN EL TRABAJO CON NIÑOS Y JÓVENES

Prof. América Gallardo Soto Profesora de Educación Física Universidad de Los Lagos



Instructora de kundalini yoga y meditación. Escuela de formación de instructores "hari nam" Batuco, Santiago de Chile.

Certificada por kri. International, española Nuevo México, Estados Unidos

Fundamentación

Las experiencias al aplicar esta tecnología, Yoga, de origen Indio, en occidente, en los años 1940 y en nuestro país en los años 1980, ha sido un gran aporte para la Salud Física y Psicoemocional del individuo, hoy nuestros profesionales y técnicos de la Educación y la Salud requieren de nuevos contenidos que les den nuevas estrategias y herramientas que complementen su trabajo con los niños y jóvenes de hoy que están ávidos a experiencias diferentes que lo lleven a un espacio de diálogo profundo, con su cuerpo- mente- emociones y su ser interior, para tener una vida más sana, saludable y con sentido de trascendencia.

Objetivo: Dar a conocer, experimentar y aprender las Técnicas de Yoga para aplicar con niños y jóvenes.

Temas a tratar

- 1.-Historia, conceptos teóricos y trayectoria de la Yoga.
- 2.-Pranayamas,(ejercicios, respiratorios)
- 3.-Asanas, (ejercicios físicos)
- 4.-Mantras, música sagrada de la India.
- 5 . - Meditación,(entrar en un espacio de tranquilidad)
- 6.-Técnicas de Relajación.

TEÓRICO-PRÁCTICO



SANTO
TOMÁS



CURSO 12: OBESIDAD PRESCRIPCIÓN Y EJECUCIÓN DE EJERCICIOS EN INDIVIDUOS CON SOBREPESO Y OBESIDAD EN SALA DE MUSCULACIÓN

Cs Arturo Gallardo



Ex personal trainer del Club Balthus

Director y Dueño de centro de entrenamiento Akhron

Creador del Modelo BTH

Profesor de UDLA y U. Autónoma

Magister en Fisiología del ejercicio UNAB

Master en Business Administration MBA-U. Mayor

Prof. Educación Física UNAB

Posee una amplia trayectoria de docencia Universitaria para el área de salud y entrenamiento, dictando cátedras de: Actividad Física y Salud, Anatomía, Fisiología Humana, Fisiología del ejercicio, teoría del Entrenamiento. Con más de 12 años de experiencia en el entrenamiento personalizado

PROGRAMA

Técnicas de Progresiones para ejercicios funcionales y en sala de musculación

Evaluación y Prescripción de ejercicios

Teórico – Práctico



CURSO 13: ** ACTUALIZACIÓN EN EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA Y POTENCIA: FUNDAMENTOS Y APLICACIONES PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO.

Mg. Vicente Ormazábal Medina



Prof. De Educación Física, Licenciado en Educación USS

Diplomado Internacional Entrenamiento Deportivo, mención en Preparación Física. USACH

Diplomado en Biomecánica y Lesiones Musculo – esqueléticas asociadas a la actividad física y deportes UST.

Magister en Ciencias de la actividad física y deporte mención en Entrenamiento Deportivo y Rehabilitación UST

Preparador físico selección de Voleibol Universidad de Concepción, inferiores Voleibol; Damas Club Deportivo Universidad de Concepción y preparador físico selecciones deportivas UDEC.

PROGRAMA

Programar un entrenamiento de la fuerza es necesario tener claro el concepto de fuerza desde el punto de vista mecánico y de la fisiología, fuerza aplicada curva fuerza-tiempo-velocidad-potencia y sus manifestaciones; Conocer los últimos avances de entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo, desde la velocidad, el excéntrico. La Pliométrica, la fuerza en la mujer y ciclo menstrual, el concurrente, core stability training como prevención de lesiones y valoración de la fuerza

TEÓRICO –PRÁCTICO



CURSO 14: EVALUACIÓN FUNCIONAL: TEST DE EVALUACIÓN COMO EL FMS Y OTROS PROTOCOLOS COMPLEMENTARIOS, ADEMÁS DE EJERCICIOS CORRECTIVOS DE ACUERDO A LAS ALTERACIONES ENCONTRADAS.

Mg. Vanessa Salvatierra Calderón – CHILE



Kinesióloga (UAS) y Profesora de Educación Física, Deportes y Recreación (UMCE)

Magíster en Actividad física y salud (U Mayor)

Diplomada en Ciencias de la Actividad física (U Chile)

Diplomada © en Terapia Manual en el manejo de tejidos blandos (U Chile)

Especialización en Cultura Física Terapéutica (I Manuel Fajardo – Cuba)

Terapista K-Taping y Certificada FMS Formación en Inducción Miofascial® Nivel I (Tupimek) y Clinical Manual Therapy & Maitland Concept, columna (Physioedu – USA)

Docente cátedras de Masaje deportivo, Medicina Deportiva, Habilidades deportivas, Adulto mayor y Actividad física y salud en IP Chile, CFT Sto. Tomás, INAF.

Mg. Johanna Osorio Aud – CHILE



Profesora de Educación Física, Deportes y Recreación (UMCE)

Magíster en Entrenamiento Deportivo (U Mayor)

Especialista de la Condición Física (UMCE)

Formación instructora de Yoga y Terapeuta Reiki nivel I (Academia Chilena de Yoga)

ISAK Nivel III

Certificación Speedworks y FMS – Entrenamiento Funcional

Docente cátedras de Biología, Bioenergética, Evaluación deportiva, Fisiología del ejercicio en IP Chile, CFT Sto. Tomás.



CURSO 15: LES MILLS Y BODY SYSTEMS CON 3 DE SUS MEJORES PROGRAMAS SH'BAM - BODY BALANCE -BODY JAM

Head Coach Daniela Gajardo Báez



Profesora de Danza y Licenciada en Artes con mención en Danza de la Universidad de Chile.

Primera Bailarina y Directora del Elenco Residente del Ballet Folclórico de Chile Bafochi.

Bailarina Solista del Ballet Juvenil de la Universidad de Chile.

Entrenadora Les Mills Chile y Head Coach de los Programas de BodyBalance, Sh'bam y BodyJam de Les Mills Chile.

Presentadora en Nueva Zelanda para el DVD de BodyPump 100 de Les Mills Internacional.



PROGRAMA

Presentaciones e introducciones personales

Master Class Sh'Bam

Break para ducha y cambio de ropa

Trabajo Teórico – Práctico con los 5 estilos a trabajar (Ballet, Jazz, Contemporáneo, Latino, Hip-Hop)

Descanso

Presentación de Presentaciones

Exposición de trabajos y Feed Backs

Cierre del 1er Día

Presentaciones e introducciones personales

Master Class Body Balance

Break para ducha y cambio de ropa

Trabajo Teórico – Práctico de Equilibrio, Flexibilidad y Respiración

Descanso

Presentación de Presentaciones

Exposición de trabajos y Feed Backs



SANTO
TOMÁS®



Cierre del 2do Día

Presentaciones e introducciones personales

Master Class Body Jam

Break para ducha y cambio de ropa

Trabajo Teórico – Práctico de como aprender a moverse en las últimas tendencias en la Industria del Fitness y la Danza

Descanso

Presentación de Presentaciones

Exposición de trabajos y Feed Backs

Cierre del 3er Día – Despedida



CURSO 16: **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTA INTENSIDAD. UNA VISIÓN AL CROSSFIT

M.Cs Claudio Poblete



Profesor de Educación Física Deportes y Recreación, Licenciado en Educación ; Magister en Gestión Educacional , Mención Pedagogía Universitaria .Crossfit Level 1, Trainer Crossfit Gymnastics Trainer ; Crossfit Olimpic Lifting Trainer , Crossfit Kettlebells Level 1 Trainer ; Head Coach y Co dueño del Box Manada 360 Crossfit Head Coach Reebok Crossfit Cordillera 2011 – 2012; Profesor de la rama de Gimnasia Artística Olímpica Femenina; niveles Inicia, formativo y Selección “Scuola Italiana Vittorio Montiglio” ; Profesor Catedra de Gimnasia Artística Universidad las Américas.

TEMARIO:

Fundamentos Básicos del Crossfit /nica – Constancia e Intensidad)
Entrenamiento Metabólico
Entrenamiento de auto carga (derivados de la Gimnasia)
Entrenamiento de la fuerza y levantamiento Olímpico
Planificación de entrenamiento de funcional alta intensidad
Teórico Práctico



SANTO
TOMÁS®



CURSO 18: MATRONATACIÓN

PhD© Karoll Ibáñez Gudeau

karoll-ibañez



Profesora de Educación Física U. De Concepción, Magister en Gestión Educacional UMCE; con 15 años de docencia universitaria y gestión educacional. Especialista en Políticas y reformas educativas. Planificación y evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje.

TEMARIO

Elementos conceptuales de la Matronatacion
Actividades acuáticas para lactantes 6 meses a 2 años
Actividades acuáticas para niños de 2 a 5 años
Teórico Práctico



SANTO
TOMÁS®



CURSO 19: POLE SPORT MÉTODO SANDRA BARRIOS



Sandra Barrios realizó sus estudios en la Facultad de Artes de la Universidad de Chile, donde se tituló con Distinción Máxima en la Carrera de Intérprete con mención en Danza.

Dentro de su desarrollo profesional ha participado en el Ballet Nacional, integrado al ballet "Huganzas" 1984 y "Abraxas" 1987 del coreógrafo Hugo Urrutia. Es aquí donde desarrolla su carrera en Danza Espectáculo durante 20 años, como Bailarina y Asistente Coreográfico, formando parte de estelares de televisión tales como:

Sábado Gigante Internacional, Vértigo, De Pé a Pa, OTI, La Noche de Cecilia.

Rojo "Fama Contra fama", Rojo "Vip", Fiebre de Baile, Festival Internacional de la Canción de Viña del Mar, Compañía Dance & Stage, Festival Latino en Vancouver.

Invitada como expositora de Pole Sport a los congresos de la Federación Internacional de Educación Física FIEP años 2012-2013 y 2014.

Actualmente es Certificada en Pole Sport Nivel Básico, Intermedio, Avanzado, Master y Master Plus con Elisangela Dos Reis, BS, Argentina.

7º Lugar nivel avanzado Championship Pole Sport 2010, Argentina

3º Lugar en nivel avanzado Championship Pole Sport 2011, Argentina y Entrenadora del Equipo Chileno de Pole Sport, el cual obtuvo el 1º y 3º Lugar Nivel Amateur.

Participación en el Championship 2014 Chile.

Además, Intérprete en Danza, Maestra de técnica Jazz, Coreógrafa y Directora de "Sandra Barrios Estudio".

www.sandrabarrios.cl

TEMARIO

Primer día: Calentamiento

Movimientos del nivel Básico de Pole Sport

Elongación.

Segundo día: Calentamiento

Movimientos del Nivel Intermedio de Pole Sport

Elongación

Teórico Práctico



SANTO
TOMÁS



CURSO 20: ** BIOMECÁNICA APLICADA AL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

Mg. Alexis Caniuqueo



Doctor en Ciencias de la Motricidad Humana.

Magister en Medicina y Ciencias del Deporte.

Antropometrista ISAK nivel 3

Académico/Investigador Universidad Autónoma de Chile,
sede Temuco

Especialista en Biomecánica del Ejercicio.

PROGRAMA.

Descripción: La biomecánica como ciencia orientada al estudio del movimiento ha generado variada información aplicable al entrenamiento de la fuerza y el ejercicio. El presente curso de carácter teórico práctico, en la utilización de esta ciencia para la compresión de las bases científicas del movimiento y la ejecución de los ejercicios. En cuso se divide en tres ejes de trabajo: Análisis mecánico de los ejercicios de fuerza, Ejecución y claves de corrección del ejercicio, aspectos ergonómicos de los ejercicios, Mitos técnicos.



SANTO
TOMÁS®

CURSOS BLOQUE 3

De 18:00 a 21:30 horas.
Solo viernes y sábado, domingo libre

. (** Cursos Articulados para Certificación Especial, no excluyente para participantes en general)

CURSO 21 : PNL Y COACHING : SER LA MEJOR VERSIÓN DE UNO MISMO

M.Cs Karova Martínez Rivera



Profesora de Ed. Diferencial, Magister en trastorno del Lenguaje, Coaching en PNL

DESCRIPCIÓN

El taller “PLN y Coaching: Ser la mejor versión de uno mismo” tiene por objetivo conocer los aportes de la PNL a la disciplina del coaching; definiendo y diferenciando qué es coaching de lo que no lo es; cuáles son los tipos y modelos que existen y cómo se desarrolla un proceso de acompañamiento a través del manejo de un modelo transversal, además de aprender el uso de algunas herramientas propias de la PNL que pueden ser utilizadas en contextos diversos como el deporte.

La Programación Neurolingüística – PNL- es el arte y ciencia de ser la mejor versión de uno mismo. Arte por cuanto es único y personal el diseño y los recursos que se utilizan; y ciencia porque hay un método y un proceso para lograr la excelencia personal. La PNL busca modelos de excelencia, en personas de excelencia y en uno mismo, posibilitando el aprendizaje de habilidades prácticas para obtener los resultados anhelados. Parte de la premisa que todo nuestro comportamiento proviene de procesos neurológicos que permiten reconocer y sentir el mundo a través de los canales perceptivos (visual-auditivo-kinésico) las cuales por su propia naturaleza limitan el campo de las experiencias que tenemos. Estas las percibimos de tal forma que filtramos algunos elementos de la realidad en pos de aquellos que sí “queremos” percibir dejando fuera de nuestro mapa un territorio que no se explora; por tanto se limita. El lenguaje es la herramienta que nos permite configurar esas percepciones en pensamientos y sentimientos en consecuencia con nuestro mapa, programando acciones para actuar en concordancia que ese mundo filtrado que percibimos.



Los filtros mentales como las creencias, los intereses, las percepciones son naturales y necesarios. Nos ayudan a programarnos para actuar sobre nuestros mapas; la mayor o menor eficacia que se logre dependerá del tipo y filtro que tengamos, determinando cómo actuar dependiendo de lo que creamos que el mundo. La PNL nos ofrece una forma de pensar sobre nosotros mismo y el mundo, cambiando nuestros filtros y ampliando nuestros mapas y nuestras posibilidades . Nos invita a focalizarnos en la solución más que en el problema, a fijarnos en las posibilidades y los recurso con que contamos o cómo generarlos; nos ayuda a aprender a direccionar los esfuerzos en pos de las metas personales. En definitiva nos orienta plantearnos objetivos positivos y alcanzables , ser agudos en qué y cómo percibimos y ser flexiblemente cognitivos para cambiar.

Cómo empezar? , ampliando mapas. El coaching es una disciplina que tiene sus orígenes con el propio nacimiento de la humanidad siendo Sócrates, Aristóteles y Platón quienes aportaron con las bases epistemológicas de un procesos que tiene por principio el aprender a través del diálogo y la conversación, utilizando la pregunta como un método de reflexión y movilizador para pasar de un estado actual a uno deseado a través de la acción. Esta disciplina ha tenido un viaje largo desde entonces, perdiéndose y reviviendo en diferentes momentos de la humanidad. Hoy día ha revivido con fuerza y se la considera desde una disciplina emergente, a una que está de moda, el eslabón perdido de la psicología hasta una profesión que llegó para quedarse. Independiente de los diferentes campos disciplinares en que se está utilizando esta disciplina o el tipo de método que se postule, el coaching es entendido como una relación profesional entre coach y cliente cuyo objetivo es que éste obtenga resultados extraordinarios y satisfactorios mejorando su calidad de vida y bienestar según sus propias estándares de excelencia.

Como el coaching no es un suceso, sino un proceso que se va construyendo en conjunto, es necesario desarrollarlo a partir de principios y de un modelo que permita la efectividad para trascender a las limitaciones, potenciando al máximo los recursos del cliente ayudándole a adquirir autonomía y aprendizajes que le posibiliten disfrutar plenamente de los logros de acuerdo a los parámetros definidos por el coachee.

Contenidos:

PNL y sus aportes

Coaching: historia, tipos y contextos

Modelos de coaching

Modelo transversal para un proceso de coaching

Herramientas de PNL

Metodología:

Taller con referencias teóricas y actividades prácticas y de laboratorio.

TALLER TEÓRICO – PRÁCTICO



CURSO 22: HIIT - ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD V / S INSANITY

Inst. Héctor "Tito" Bustamante
Preparador Físico Santo Tomás



Coordinador Sportlife Pto Varas
TEMARIO:

Insanity en Chile * Creación programa Insanity * Metodología
* Adaptaciones de bajo impacto

Resultados y efectos * Calorías gastadas * Nutrición y suplementos

Hidratación *Vestuario *Música

Rol y perfil del instructor *Condición física, estilo de vida y salud

Sesión individual y personalizada

El entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT, por sus siglas en inglés), también llamado ejercicio intermitente de alta intensidad (HIIE) o entrenamiento de sprint por intervalos (SIT), es una forma mejorada de entrenamiento por intervalos; una estrategia de ejercicio que alterna períodos de ejercicio anaeróbico intenso corto con períodos menos intensos de recuperación.

El HIIT es una forma de ejercicio cardiovascular. Habitualmente las sesiones HIIT pueden variar de entre 4 y 30 minutos. Estos cortos e intensos entrenamientos proporcionan capacidad atlética y condición mejoradas, alto metabolismo de glucosa y elevada quema de lípidos (grasa).



CURSO 23: ANÁLISIS DE LA ANTROPOMETRÍA Y COMPOSICIÓN CORPORAL - CINEANTROPOMETRÍA

M.Cs Alvaro Optiz



Profesor de Educación Física y Licenciado en Educación de la Universidad Andrés Bello. Anthropometrist Level 3 ISAK

Magister© en Medicina y Ciencias del Deporte Universidad Mayor.

Principalmente dedicado a la antropometría y nutrición en el deporte, como también, al estudio y análisis morfológico y cineantropométrico de la población adulta, a fin de establecer parámetros de riesgo en diversas enfermedades crónicas. Actualmente se desempeña como Instructor ISAK, docente de la asignatura “Cineantropometría”, “Educación Física y Salud” y “Nutrición, Actividad Física y Deporte” en las carreras de “Educación Física” y “Nutrición y Dietética” de la Universidad Andrés Bello. Asesor nutricional y evaluador antropometrista en Academia de Modelaje Estudio Shakty”

CONTENIDOS:

Introducción a la Cineantropometría

Análisis Crítico de los métodos para determinar la composición corporal en niños, jóvenes y adultos.

Antropometría y Salud

Análisis de la proporcionalidad corporal

TEÓRICO- PRÁCTICO



SANTO
TOMÁS®



CURSO 24: CUPPING O VENTOSAS CHINAS

Prof. Terapeuta Natural Raúl Adán Flores



Profesor de Educación Física UFRO

Licenciado en Educación

Diplomado en Terapias Naturales del colegio de terapeutas de Chile

Docente de U. Santo Tomás en Kinesiología, enfermería y Preparadores Físicos.

PROGRAMA:

La ventosaterapia es una técnica de medicina alternativa utilizada en la medicina china tradicional mediante el cual una ventosa se coloca sobre la superficie de la piel para causar una congestión local eliminando el aire de la ventosa. Sus practicantes creen que este método promueve la libre circulación del Qi y la sangre, promoviendo la cura de diversas dolencias. Esta práctica ha sido criticada y calificada como una pseudociencia, debido a la falta de evidencia de que su efecto sea mayor que el de un placebo.

“Este es un tratamiento que funciona para aliviar espasmos musculares. Se asegura que otros de los beneficios del tratamiento es el de reducir edemas, estimular el metabolismo y eliminar toxinas.

Aunque hay diferentes tipos de ventosas, la que se ha popularizado es la de cristal o plástico.

Cuando se aplica la ventosa, se crea un efecto de vacío en la cual la taza o copa usada se pega al cuerpo y succiona la piel y el músculo. Para conseguir esa reacción se utiliza el fuego, ya que la técnica consiste en consumir el oxígeno que hay dentro de la ventosa.

“En un principio utilizábamos copas de cristal porque así se hace habitualmente con las velas. Pero, posteriormente, cambiamos a lo que todos le llaman cupping ya que es más costo efectivo”,

El tratamiento puede durar entre 15 y 20 minutos, dependiendo de la dolencia o espasmo que pueda tener el paciente.



SANTO
TOMÁS

CURSO 25: ** EVALUACIONES FÍSICAS “PASO BÁSICO PARA LA PLANIFICACIÓN”

PhD Cristian Gallardo



Profesor de educación física por la Universidad de los Lagos, Osorno.

Doctor en Deporte, actividad física y salud, Universidad Europea de Madrid, España.

Master en Dirección de organizaciones deportivas, Universidad Politécnica de Madrid, España.

Master en actividad física y salud, escuela de estudios Universitarios Real Madrid- Universidad Europea de Madrid, España.

Especialista en cuantificación de la actividad física , Universidad de Cambridge Inglaterra.

Docente Universidad Santo Tomás sede Osorno.

OBJETIVOS: Conocer la evolución histórica y el estado actual de la evaluación en el ámbito del deporte la actividad física y la salud.

- Conocer y aplicar La tecnología al servicio de la evaluación.
- Entregar Herramientas teórico prácticas en evaluación en deportes y salud .
- Aplicación de técnicas de evaluación para el control de la evolución de las cargas de trabajo.

Metodología: El curso se basa en una metodología mixta, teórico práctica de aplicación para que los estudiantes conozcan las diferentes técnicas de evaluación en deporte y actividad física, su evolución en el tiempo y como sacar el mejor provecho de estas en su quehacer profesional.

Contenidos específicos:

Evaluación como herramienta de mejora y control.

Test de laboratorio versus test de campo.

Control de entrenamiento en deportes de conjunto, individuales y en salud.

Variables antropométricas y su utilización en control de evolución del entrenamiento.

Acelerómetros, pulsómetros, podómetros, GPS, su utilización y control de los programas de entrenamiento en deportes y salud.

Obtención de datos y tabulación para el control de los entrenamientos.

Softwares para control de entrenamientos en deportes y salud (se entregaran algunos softwares gratuitos para los estudiantes del curso)



CURSO 26: ** ENTRENAMIENTO Y PLANIFICACION DE LA FUERZA Y POTENCIA PARA LOS DEPORTES CON EJERCICIOS DERIVADOS DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS (HALTEROFILIA)

Mg© Jonathan Vargas Cortez



Profesor y Licencia do de Educación Física Deportes y Recreación UMCE

Candidato a Magister en Ciencias de la Salud y el Deporte
Mención, Alto Rendimiento U. Finis Terrae

Diplomado en Ciencias de la Actividad Física Facultad de Kinesiología U. Finis Terrae

Relator de Jornadas de Actualización en Fuerza y Ciencias del deporte en diversas Organizaciones.

Docente de Varias Universidades Nacionales entre las que se destacan U. Autónoma de Chile, Duoc UC, U. Santo Tomás, UCINF, San Sebastián y Las Américas.

Además de Docente de INAF en sus Diplomados de Evaluación Deportiva, Nutrición y Ayudas Ergogénicas.

Prof. Julio Costa



Formación Deportiva

1999-2002 EIDE (escuela de iniciación deportiva, Cuba)

2003-2007 ESPA (escuela superior de perfeccionamiento atlético, Cuba)

2008-a la fecha (selección nacional, Chile)

Mejores Marcas Personales/ 121kg arranque y 150kg envión categoría 62kg



Logros Deportivos

2016- Undécimo Lugar Juegos Olímpicos Rio de Janeiro. Mejor pesista chileno en la historia de los JJ.OO.

Medalla de oro campeonato nacional adulto

Medalla de bronce campeonato Sudamericano Rio de Janeiro

Medalla de bronce campeonato Test Event Rio 2016

Medalla de bronce campeonato panamericano y preolímpico (Cartagena de indias)

2015- Medalla de Plata copa internacional Manuel Suarez, Cuba

Concentración de 60 días en Colorado Springs USA

Medalla de oro campeonato nacional adulto

2014- Medalla de oro campeonato nacional adulto

Concentración de 30 días en Bucaramanga Colombia

Cuarto. Lugar ODESUR (juegos sudamericanos Santiago 2014)

Quinto Lugar Panamericano específico, República Dominicana

2013- Medalla de oro campeonato nacional adulto

2012- Medalla de oro campeonato nacional adulto

2011- Medalla de oro campeonato nacional adulto

2010- Medalla de oro campeonato nacional adulto

2008- 5to. Lugar campeonato nacional adulto

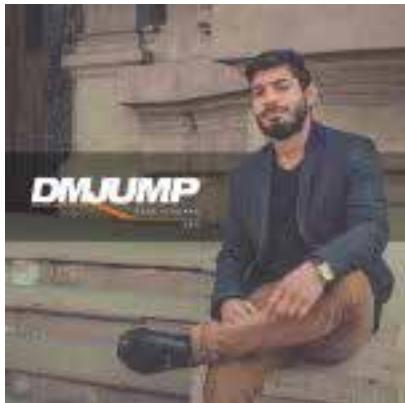


SANTO
TOMÁS®



CURSO 27: ** CÓMO ENTRENAR SEDENTARIOS

René Vergara Fuentes



Director Ejecutivo Prometheus Sport Tech.

Licenciado en Ciencias del Deporte y Actividad Física
Universidad Santo Tomás.

Entrenador de Alto Rendimiento, Comité Olímpico de Chile.

TEMARIO:

- Antecedentes Históricos
- Principios del Entrenamiento Clásicos
- Errores de Cita en la Curva de Selye
- Principios del Entrenamiento en SNE
- Bases de la Evaluación Funcional
- Mecánicas
- Metabólicas
- Neurales
- Protocolos de Evaluación
- DMJUMP
- Test Sentadilla de Bombero
- Test Pelvic Drop
- Criterios de control de carga
- ¿Entrenar al fallo?
- Estabilización como criterio de Control
- Programación del Entrenamiento

TALLER TEORICO – PRÁCTICO



SANTO
TOMÁS®



ALOJAMIENTOS DISPONIBLES

HOTEL EN CONVENIO

Hotel Don Luis Pto. Montt

Valores especiales asistentes a congreso:

Tipo de habitación	Valor
Economy	\$32.000
Single/Doble Ejecutiva	\$41.000 (\$20.500 p/p)
Superior Single/doble	\$45.000 (\$22.500 p/p)
Valores MÁS IVA.	

Reservas:

Marcela Carrasco
reservas@hoteldonluis.cl
+56 65 200305
www.hoteldonluis.cl

Tren del sur

Valores especiales a congresistas, hacer reservas en la web del hostal indicando que son pasajeros del Congreso (se les solicitará su confirmación o credencial al ingresar).

www.trendelsur.cl



ALOJAMIENTOS ECONÓMICOS:

Cabañas Covadonga
cabañascovadonga.cl
Sra Sally Raddatz
sallyraddatz@hotmail.com
\$8.000 por persona Sin desayuno
Fono 652257271

Cabañas Tocohue
\$25.000 la Cabaña para 4 personas
Fono 65 2 253681
Sra. Marcia Montaña

Residencial Esmeralda
residencialesmeralda.cl
Fonos 65 2 255 649 / 9 8562 4386
\$10.000 por noche sin desayuno a 4 cuadras de la U. Santo Tomás.

Alojamiento Familiar Teresita
Buin 490 Pob Lintz a 4 cuadras de la U. Santo Tomás.
Fonos 65 2 252 625 / 9 8686 3033
WIFI – \$9.000 sin desayuno.

Cabañas Oregón
caboregon.cl/index.html
Valor Por cabaña 72.000 pesos por Noche para 5 Personas
A 15 cuadras de la U. Santo Tomás.



ALOJAMIENTOS EN ALBERGUES ECONÓMICOS

Alojamiento económico \$5.000 por noche

Liceo Internado Comercial a tres cuadras de la U. Se debe traer Sabanas o Saco de dormir y regirse bajo el reglamento interno del albergue. Cuenta con Microondas y Cocina 150 Cupos en total (entre ambos recintos).

Estará disponible para la Noche del jueves 3, viernes 4 y sábado 5 de Agosto.

El ingreso Al albergue se realizara a contar de las 09.00 hrs. del día Jueves 3 de Agosto

Reserva hasta completar cupos, previo pago de su Inscripción y estadía.

Delegaciones en bus podrán estacionar en este recinto o dentro de las dependencias UST.

Alojamiento gratuito

Liceo Internado Comercial a tres cuadras de la U. Se debe traer Sabanas o Saco de dormir y regirse bajo el reglamento interno del albergue. Cuenta con Microondas y Cocina. 150 Cupos en total.

Estará disponible para la Noche del jueves 3, viernes 4 y sábado 5 de Agosto.

El ingreso Al albergue se realizara a contar de las 09.00 hrs. del día Jueves 3 de Agosto

PARA OBTENER CUPO se debe realizar pago de su Inscripción y llenar ficha en esta pagina.

Delegaciones en bus podrán estacionar en este recinto o dentro de las dependencias UST.

*Puede descargar la invitación en :

<http://www.fiepsurdelmundo.cl/wp-content/uploads/2017/05/CARTA-INVITACION-OFCIAL-para-asistentes-2017.pdf>



SANTO
TOMÁS



Reglamento interno de uso de albergues económico y gratuito

Estimado participante para el uso de los albergues de la Ilustre Municipalidad de Puerto Montt a través del DEM se solicita el acatar el reglamento de uso que usted está haciendo acuso de recibo y firma de su aceptación.

“Los albergues estudiantiles o Internados son recintos de uso de niños y niñas de escasos recursos de lugares alejados de Puerto Montt; estos recintos son “Sus Casas”; por lo cual solicitamos: el cuidado y respeto por los espacios, pertenencias y por sobre todo por el uso, de lo poco que tienen”

- El Albergue estará disponible a contar de las 09.00 horas. del Jueves 3 de Agosto hasta las 12.00 del Día Domingo. SIN EXCEPCION; Para su ingreso se le solicitara mostrar su Carnet de identidad y su huincha de identificación de uso de albergue.
- De no estar en las reservas del Congreso, no será recibido en el recinto.
- El albergue consta de habitaciones compartidas desde de 6 a 40 personas, ubicadas en Camarotes de 1 Plaza, se debe traer Ropa de Cama (Sabanas y Funda) o en su defecto Saco de dormir (se sugiere este ultimo junto con una Funda y/o su propia almohada por sanidad), consta de Frazada y Cubrecamas, Agua Caliente, Duchas y Baños Compartidos. Se Sugiere traer Hawaianas o sandalias para el uso de las duchas.
- Las Habitaciones están compartidas por las delegaciones es decir no están separadas para damas y varones. A solicitud de las mismas delegaciones.
- En la puerta de cada Habitación estará la nómina de cada Delegación o grupo.
- Cada Habitación consta de un candado y llave; estas serán entregadas a un encargado de cada habitación que será determinado por toda la delegacion o en su defecto por el grupo que ocupe dicha Habitación (para evitar ingresos de personas que no pertenezcan al grupo) Las Habitaciones no serán abiertas por otras personas.
- La organización no se hace responsable de pérdidas o hurtos dentro del recinto. Por lo que se sugiere portar sus cosas de valor y no dejarlas en los albergues. En lo posible no traer cosas de valor.
- No se puede Fumar ni beber en el recinto o en sus alrededores.
- La hora de cierre en ambas noches será máximo a las 01.00 hrs. AM (al regreso de quienes lleguen a esa hora, se les solicita discreción y silencio por aquellos que hallan optado por dormir)
- De Existir cualquier Incidente este será informado al administrador del recinto; el que puede incluso solicitar el desalojo inmediato de la delegación.
- No existirá para esta ocasión servicio de alimentación; y esta Prohibido Cocinar en las habitaciones.
- Si se tendrá disponibles los comedores y en las mañanas y en las noches Un Fondo de agua Hervida (pueden traer Café , te , endulzante o sopas para Uno al igual que su Jarrón y Cuchara)

Coordinación
Seminario Al Sur del Mundo



SANTO
TOMÁS®



INFORMACIÓN PARA DELEGACIONES

Este año en el Congreso Al sur del mundo 2017 queremos que las delegaciones vengan a PuertoMontt, Chile y participen del congreso evaluado por ustedes como el de mayor prestigio del país.

Las delegaciones cuentan con un valor especial diferenciado de la inscripción general el cual es de \$38.000, mientras que sus coordinadores tiene un 50% de beca en el congreso si la delegación tiene más de 10 inscritos, mientras que si la delegación es de 15 o más persona la beca es del 100%.

¿Quieres ser coordinador?

Para ser coordinador debes enviar un correo a info@fiepsurdelmundo.cl manifestando que quieras ser coordinador junto con la siguiente documentación.

Mini CV + fotocopia de carnet por ambos lados.

Fono de contacto y correo electrónico que será publicado en esta página

Listado de interesados con nombre completo, RUT, correo y teléfono de contacto.

Una vez revisada tu solicitud te enviaremos un código de descuento único que deben usar las personas de la delegación al momento de inscribirse en nuestra web, cada delegación podrá decidir si su coordinador captara el valor de las inscripciones o si todos pagaran vía web, deben informarlo al momento de realizar la solicitud.



El siguiente es el listado de coordinadores de delegación, si te interesa formar parte de una delegación ponte en contacto con el coordinador que sea de tu institución o ciudad para gestione tu participación en el congreso.

EDUARDO NAVARRO
VALDIVIA
UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN
edu.cn94@gmail.com

EDISON URZÚA
SANTIAGO
UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN
edison.urzua@gmail.com

CARMEN CARRERA GAYAN
LA SERENA
PREPARADOR FISICO – SANTO TOMÁS
carmencarreraga@santotomas.cl

WLADIMIR ALEJANDRO CARDENAS
VALDIVIA
UNIVERSIDAD AUSTRAL DE CHILE
Wladimir.fiep.puertomontt@gmail.com

CAROLINA VILLAROEL
SANTIAGO
UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
cvillaroelr@santotomas.cl

CAROLINE SILVA NUÑEZ
TEMUCO
IP CHILE
caroline_silva@hotmail.es

Producido por Agencia DT: Marketing en Puerto Montt info@fiepsurdelmundo.cl



SANTO
TOMÁS



5º CONGRESO Y 8º SEMINARIO INTERNACIONAL
AL SUR DEL MUNDO
CIENCIA ENTRENAMIENTO EDUCACIÓN DEPORTE Y SALUD

