

SANTO TOMÁS®
CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA

Puedes más

ALCANZA UN NUEVO NIVEL

ADMISIÓN
DIPLOMADOS 2026

DIPLOMADO EN
EJERCICIO FÍSICO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

ÁREA ACADÉMICA DE **ACT. FÍSICA Y DEPORTES**

MODALIDAD SEMI PRESENCIAL

CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA SANTO TOMÁS
ACREDITADO NIVEL DE EXCELENCIA

DOCENCIA Y RESULTADOS DEL PROCESO DE FORMACIÓN
GESTIÓN ESTRATÉGICA Y RECURSOS INSTITUCIONALES
ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD
VINCULACIÓN CON EL MEDIO
HASTA 21 DE DICIEMBRE DE 2030

CNA Comisión Nacional de Acreditación Chile

INFÓRMATE MÁS EN
EDUCACIONCONTINUA.SANTOTOMAS.CL

SANTO TOMÁS
CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA

CENTRO FORMACIÓN TÉCNICA

Con 21 sedes desde Arica hasta Punta Arenas, el Centro de Formación Técnica Santo Tomás se encuentra acreditado institucionalmente por 5 años ante la Comisión Nacional de Acreditación y, desde 2021, sus estudiantes nuevos y antiguos podrán acceder a la gratuidad.

La historia del CFTST comienza en 1981, con la creación del Centro Nacional de Estudios Paramédicos y Agropecuarios, Propam, entidad que cambió su nombre a CFT Santo Tomás en 2002, al fusionarse con el CFT Cidec (Centro Interamericano de Educación y Cultura), creado en 1982.

El Ministerio de Educación reconoció su autonomía institucional en mayo de 2003, cuando contaba con 16 sedes en el país. Por su parte, el CFT Cepsa, creado en 1986 con enfoque en el área de la salud, recibió su autonomía en 2006 y posteriormente se fusionó con el CFTST, aportando su única sede ubicada en Puente Alto.

En 2005, se presentó por primera vez a una acreditación institucional ante la Comisión Nacional de Acreditación de Pregrado (CNAP), recibiendo esta certificación por un período de tres años, hasta diciembre de 2008. Posteriormente, participó en otros cinco procesos de acreditación, todos con resultados favorables.

A mediados de 2018, el CFTST decide iniciar su proceso de transformación a corporación sin fines de lucro, lo que –junto a los cinco años de acreditación obtenidos en 2019, en las áreas de Gestión Institucional y Docencia de Pregrado–, permitió que la Institución cumpliera con las exigencias establecidas por Ley para adscribirse a la gratuidad, lo que se materializó en julio de 2020. De esta manera, la gratuidad comenzó a regir desde el año 2021 para estudiantes nuevos y antiguos del CFTST que cuenten con los requisitos para obtenerla.

En la actualidad, el CFT Santo Tomás imparte 34 carreras técnicas de nivel superior en diez áreas del conocimiento, enmarcadas en un modelo de acompañamiento al estudiante denominado “Educar para transformar”, cuyo objetivo es consolidar un modelo integral de la experiencia del estudiante en la Institución.

SYSTEM CERTIFICATION ISO 9001 SGS

CERTIFICACIÓN DE SISTEMA NCh 2728 SGS

Diplomado certificado por Centro de Formación Técnica Santo Tomás.

SANTO TOMÁS
CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA

OBJETIVO GENERAL

El estudiante del Diplomado en Ejercicio físico y rendimiento deportivo adquirirá competencias que le permitan reconocer factores fisiológicos aplicados al ejercicio físico, diseñar, implementar y evaluar procesos de entrenamiento deportivo en distintos niveles de la práctica deportiva, permitiéndoles impulsar procesos de mejora, sobre el rendimiento de los deportistas.

DIRIGIDO A

Profesionales y técnicos que se desempeñen el ámbito de la salud, la actividad física y el deporte. Preparadores Físicos, Técnicos en deportes, entrenador en deportes y actividad física, estudiantes de ultimo años de las carreras afines. Profesores de Educación Física, kinesiólogos, nutricionistas, etc.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer los diferentes factores fisiológicos aplicados al ejercicio y rendimiento deportivo.
- Reconocer y aplicar técnicas para el trabajo en equipo en base a psicología y Coaching deportivo.
- Conocer y evaluar la nutrición aplicada al ejercicio físico y los efectos de la suplementación deportiva aplicada al ejercicio físico y deporte.
- Aplicar los fundamentos del fitness cardio respiratorio para resistencia de corta media y larga duración.
- Planificar, evaluar y cuantificar la carga del entrenamiento de las diferentes capacidades físicas.

SANTO TOMÁS
CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA

DURACIÓN: 132 HORAS CRONOLÓGICAS

PLAN DE ESTUDIOS

MÓDULO I.
FISIOLOGÍA APLICADA AL EJERCICIO FÍSICO.

- Adaptación fisiológica y efectos metabólicos en el rendimiento físico.
- Bases científicas del lactato durante el ejercicio.
- Mecanismos de la contracción muscular.
- Respuestas y adaptaciones fisiológicas cardiorrespiratorias al ejercicio Físico.
- Las hormonas como herramientas para el control del entrenamiento.
- Análisis biomecánico de la técnica deportiva.

MÓDULO II.
PSICOLOGÍA DEPORTIVA Y HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS DEL DEPORTE.

- Psicología Coaching - deportivo / liderazgo y trabajo en equipo.
- Uso de la tecnología para la evaluación y control del entrenamiento.

MÓDULO III.
NUTRICIÓN APLICADA AL EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE.

- Bases de la nutrición aplicada al ejercicio físico
- Evaluación nutricional aplicada al ejercicio físico
- Suplementación deportiva aplicada al ejercicio físico y deporte
- Timing nutricional y estrategias para el aumento de masa muscular y pérdida de grasa
- Relación entre hidratación y ejercicio físico

MÓDULO IV.
METODOLOGÍA, PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA.

- Fundamentos fisiológicos para el desarrollo de la fuerza.
- Componentes del entrenamiento de la fuerza.
- Entrenamiento Pliométrico (3).
- Entrenamiento de Fuerza en niños y adolescentes.
- Aplicación casos prácticos en el diseño de programas de entrenamiento para el desarrollo de la fuerza.
- Ejercicios (derivados de la halterofilia - jalón / atrapadas).
- Evaluación y control de la carga del entrenamiento de la resistencia (pruebas de campo y laboratorio: medición de umbral láctico, VAM, Vo2 Max) (Paso práctico).

MÓDULO V.
METODOLOGÍA, PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO DEL FITNESS CARDIO RESPIRATORIO.

- Adaptación del entrenamiento del fitness cardio respiratorio.
- Fundamentos del fitness cardio respiratorio para resistencia de corta media y larga duración.
- Componentes del entrenamiento del fitness cardio respiratorio.
- Entrenamiento del fitness cardio respiratorio en condiciones especiales.
- Valoración de la Aptitud cardiorrespiratoria y su Interpretación Fisiológica.
- Estrategias de control de entrenamiento de fuerza en deportes de equipo. Pretemporada, temporada y puesta a punto (tapering) (Paso práctico).

SANTO TOMÁS
CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA

METODOLOGÍA

Diplomado en formato mixto, que combina la apropiación de la teoría a través de la modalidad sincrónica, con clases dictadas por docentes especialistas en el tema y la ejecución práctica presencial a través de talleres y evaluaciones en laboratorio, que se realizan al término de cada módulo.

El diplomado se divide en 5 módulos. El modelo, basado en el aprendizaje experiencial, asocia el conocimiento y experiencia previa con el aprendizaje nuevo. El Diplomado inicia con una actividad de autoevaluación y luego en cada módulo, el docente presenta el objetivo específico y los contenidos con apoyo de presentaciones ppt o prezi que incluye casos o videos con situaciones reales con el uso del computador proyectando los contenidos, los alumnos trabajarán la información teórica con método de entrega gradual de información por parte del docente, que contará en su ppt con puntos de chequeo para el análisis grupal de la información. Las actividades tienen como eje el análisis de casos y énfasis en lo práctico, con metodología de enseñanza participativa, para involucrar al participante en el desarrollo de sus habilidades y destrezas, a través de producciones colaborativas y/o individuales, discusiones, debates y análisis de casos. Se realizarán actividades prácticas con el objetivo de enfrentar a los participantes a una situación real, del quehacer deportivo y el rendimiento.

Las actividades prácticas se trabajarán en el taller didáctico con juego de roles y construcción colaborativa, en grupos o de manera individual y los docentes expertos guiarán a los alumnos en la resolución de problemas y ejercicios secuenciados que se presentan en cada una de las sesiones.

SANTO TOMÁS
CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA

METODOLOGÍA

Programa en modalidad e-learning sincrónica en plataforma virtual el cual contempla metodología activo-participativa, en la que el docente cumple un rol de facilitador y el participante toma un rol activo y central en su proceso de aprendizaje.



Sesiones sincrónicas.
La modalidad formativa es a través de la aplicación Zoom, que permitirá la interacción del docente con los participantes en tiempo real, en el horario dispuesto previamente para las sesiones del curso y con acceso desde cualquier dispositivo móvil con conexión a Internet.



Horarios.
Predefinidos para la realización de las sesiones sincrónicas. Posterior a su realización, estas son dispuestas en la plataforma para revisión y consulta permanente.



Actividades.
Las actividades prácticas se trabajarán mediante sesiones plenarias, debates, juegos de roles, trabajo en grupos pequeños (4 a 5 participantes, a través de la herramienta de agrupación de Zoom) y el docente guiará y supervisará a los alumnos en la resolución de problemas, ejercicios y/o actividades secuenciadas que se desarrollan en el curso.



Evaluaciones.
El curso cuenta con evaluación diagnóstica, evaluaciones formativas y sumativas para asegurar la adquisición de los aprendizajes esperados.



Seguimientos y soporte.
Durante el proceso de aprendizaje, los participantes son siempre acompañados por un docente experto. Además, la plataforma cuenta con un Centro de Ayuda virtual donde los participantes pueden canalizar requerimientos técnicos y administrativos en cualquier momento.



Material complementario.
Cada módulo cuenta con material descargable en base a normas, leyes o lecturas complementarias.

SANTO TOMÁS
CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE APROBACIÓN

Para aprobar el diplomado, el alumno debe cumplir con los siguientes requisitos:
Requisito de asistencia: Un mínimo de 75% de asistencia a todo evento.
Requisito académico: Se cumple aprobando todos los módulos con nota mínima 4,0. El diplomado consta de 5 módulos, cada uno con su respectiva ponderación la cuales sumaran el 70% del programa y un trabajo individual final que representa un 30%. Las evaluaciones de los módulos serán por medio de trabajos grupales.

Cada uno de los módulos cuenta con la siguiente ponderación:
Módulo I: 10%
Módulo II: 15%
Módulo III: 15%
Módulo IV: 15%
Módulo IV: 15%
Porcentaje de evaluaciones parciales: 70%.
Evaluación final integradora: 30%.

CERTIFICACIÓN

Todos los alumnos que aprueban el curso reciben un certificado emitido por Centro de Formación Técnicas Santo Tomás.

SANTO TOMÁS
CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA

EQUIPO ACADÉMICO

Directora

Hariscel Andrea Navarrete Bravo
Profesora de Educación Física, Licenciada en Educación, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile, Magíster en Educación, Mención, Gestión Directiva Escolar, Universidad Santo Tomás, Chile, Diplomada en pedagogía para la educación Universitaria, 2 diplomados en metodología de la enseñanza, planificación y desarrollo curricular, Docente de pregrado en las carreras de Preparador Físico y Técnico en deporte con más de 13 años de experiencia, Directora de carreras de actividad física y deporte, Santo Tomás Antofagasta, Jefa de carrera Técnico en Deporte Santo Tomás La Serena.

Académicos

Felipe Ruiz Tagle
Título de Licenciado en Kinesiología y Kinesiólogo. Universidad de Playa Ancha de Ciencias de la Educación. Valparaíso, Magíster en ciencias de la actividad Física y del deporte aplicadas al entrenamiento, rehabilitación y reintegro deportivo Universidad Santo Tomás, Diplomado en Medicina Deportiva en Patologías Crónicas y Embarazo Universidad Santo Tomás. Viña del Mar, Diplomado en prescripción del ejercicio para pacientes con patologías crónicas Universidad Santo Tomás. Viña del Mar Cineantropometrista ISAK Nivel 1, Diplomado en Metodología de la Investigación Clínica. Universidad de Chile, Diplomado en Gestión Curricular. Universidad de La Serena, Diplomado en Simulación Clínica. Universidad Mayor, Docente de planta Universidad Santo Tomás Sede La Serena. Docente en CFT Santo Tomás Sede La Serena. Docente en Universidad de La Serena. Docente en Universidad Tecnológica de Chile – INACAP. Docente en magíster en ciencias de la actividad física y del deporte aplicadas al entrenamiento, rehabilitación y reintegro deportivo - Universidad Santo Tomás. Docente en diplomado de actividad física y salud. Área actividad física y deportes. CFT – Santo Tomás.

Carlos Poblete Barrales (Concepción)
Título: Profesor de Educación Física Institución: Universidad de Concepción, Título: Kinesiólogo Institución: Universidad Bolivariana Grado: Licenciado en educación física Institución: Universidad de Concepción, Árbitro asistente de fútbol profesional, profesor de fútbol.

Miguel Alarcón
UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE Área Ciencias de la Salud. Máster Oficial en Actividad Física y Salud. Sevilla, España. UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS Área de Salud. Entrenador en Deporte y Actividad Física. Licenciado en Ciencias del deporte y Actividad Física. Talca, Chile. CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA SANTO TOMÁS. Área de Deportes. Técnico Nivel Superior en Preparación Física. Talca, Chile.

Felipe González
Magíster en Nutrición para la actividad física y el deporte, Universidad Mayor, Santiago Chile, 2017-2019, Licenciado en Nutrición y Dietética, Universidad Mayor, Santiago-Chile, 19 de diciembre, 2013, Diplomado en Pedagogía en Educación Superior, Universidad Santo Tomás, Chile, 2021, Diplomado en Metodología de la investigación, Universidad Santo Tomás, Chile, 2020, Diplomado en Fisiología del ejercicio, Universidad Mayor, Santiago-Chile, 2015, Cursos de Especialización o Antropometrista Nivel II, International Society for the Advancement of Kinanthropometry, Curso “Nutrición en Fútbol. Desde la Base, hasta la Elite del Deporte”, UNISPORT, Argentina. Nutricionista deportivo Club Deportes Antofagasta, Docencia de Pregrado Carrera de Nutrición y Dietética, sede Antofagasta, Dirección de Tesis de Pregrado Carrera de Nutrición y Dietética, sede Antofagasta, noviembre, Docencia de Posgrado Universidad de Antofagasta, 2019 – 2020.

SANTO TOMÁS
CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA

EQUIPO ACADÉMICO

Académicos

Priscila Córdoba (Concepción)

Universidad de Concepción, Pedagogía en Educación Física Universidad de Las Américas, Nutrición y Dietética, Docente de asignaturas, carrera Preparador físico y Técnico deportivo. Nutricionista | SRC Sport Rehab Center.

Cristian Álvarez

Profesor de Educación Física, Magíster en Ciencias de la Actividad Física y Deporte, La Serena, Chile Mención en Rehabilitación y Entrenamiento Deportivo, Universidad Santo Tomás, Diplomado en Redes y Tecnología para la Educación Superior, Universidad Santo Tomás Diplomado en Biomecánica y Lesiones La Serena, Chile Musculoesquelética Asociadas a la Actividad Física y el Deporte, Universidad Santo Tomás Diplomado en Educación Superior, Universidad Santiago de Chile Diplomado Internacional de Entrenamiento Deportivo Santiago, Chile Especialidad en Planificación del Entrenamiento.

Renzo Saavedra (Concepción)

Profesor de educación física, Licenciatura en Educación con Mención en Educación Física, Universidad de Concepción Postgrado en Universidad de Concepción, Magíster en Ergonomía, Unidad de Ergonomía, Facultad de Ciencias Biológicas y Recursos naturales, Título: Magíster en Ergonomía. Docente de Educación superior.

Hugo Vásquez

Profesor En educación media, mención en Educación Física, Licenciado en Educación Universidad de Los Lagos, Magíster Entrenamiento Deportivo Universidad Mayor Doctorando en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte Universidad Pablo de Olavide, Sevilla. España, Diplomado en Metodología de la Investigación para las Ciencias Sociales. Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Chile. Estudio de Postgrado, Diplomado de Pedagogía para la Educación Superior, Universidad Santo Tomás, Valdivia Docente educación superior, Universidad Y CFT, Santo Tomás sede Valdivia, Docente educación superior Universidad San Sebastián Valdivia, participación en artículos científicos Artículo publicado en la revista científica MHSalud, indexación SCOPUS, denominado “Características morfofuncionales de una muestra de futbolistas profesionales chilenos de primera B, según posición de juego” Artículo publicado en la revista científica International Journal of Environmental Research and Public Health, indexación WOS, denominado “Motives of student foro against the practice of physical exercise and how they are related with the climate in physical education classes”.


SANTO TOMÁS
CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA
DIPLOMADO EN
EJERCICIO FÍSICO Y
RENDIMIENTO DEPORTIVO
ÁREA ACADÉMICA DE ACT. FÍSICA Y DEPORTES
/santotomasec
@santotomasec
/in/santo-tomas-educacion-continua
educacioncontinua.santotomas.cl
CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA SANTO TOMÁS
ACREDITADO NIVEL DE EXCELENCIA
DOCENCIA Y RESULTADOS DEL PROCESO DE FORMACIÓN
GESTIÓN ESTRATÉGICA Y RECURSOS INSTITUCIONALES
ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD
VINCULACIÓN CON EL MEDIO
HASTA 21 DE DICIEMBRE DE 2030
CNA
Comisión Nacional de Acreditación Chile
INFÓRMATE MÁS EN
EDUCACIONCONTINUA.SANTOTOMAS.CL