



**INSTITUTO TECNOLÓGICO NACIONAL DE CIENCIAS  
DEPORTIVAS Y TERAPÉUTICAS**

**TEMARIO DE CERTIFICACIÓN EN  
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL**

# Acondicionamiento Físico General



## INTRODUCCIÓN

Curso diseñado para el desarrollo integral del entrenador en la especialidad de acondicionamiento físico considerando las bases técnico-científicas y su aplicación en el deporte.

## OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno al ámbito del acondicionamiento físico general.
- Establecer la metodología del acondicionamiento físico general utilizando bases técnico-científicas actualizadas.
- Identificar las necesidades de cada mercado y disciplina deportiva para la adecuada aplicación del acondicionamiento físico general.

### ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- Desarrollo de apuntes y esquemas durante cada sesión
- Uso de diapositivas y material bibliografía a lo largo de cada sesión.
- Periodos de tiempo asignados resolver dudas al término de cada tema o sesión.

### EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

- Examen al término de cada modulo  
5 exámenes totales a lo largo del curso con un valor cada uno de.....20%

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                 |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------|
| MODALIDAD: <b>Certificación</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | NOMBRE: <b>Acondicionamiento Físico General</b> |                       |
| MODULO: <b>Coaching Deportivo</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                 |                       |
| <b>OBJETIVO PARTICULAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Explicar la metodología del Coaching y la importancia de su aplicación en ámbito deportivo.</li><li>• Identificar los puntos clave en la problemática de la procrastinación.</li><li>• Identifica y definir los tipos de aprendizaje y su relación con el coaching.</li><li>• Analizar las posibles soluciones de la procrastinación utilizando la metodología del coaching</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                 |                       |
| No.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                          | CARGA HORARIA PRESENCIAL                        | CARGA HORARIA ON-LINE |
| CD-1<br>CD-1.1<br>CD-1.2<br>CD-1.3<br>CD-1.4<br>CD-1.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Introducción al Coaching deportivo, historia y conceptos.</b><br>¿Qué es el Coaching?<br>¿Qué es el "Management"?<br>¿Qué es el "Engagement"?<br>Introducción e historia del PNL y su aplicación en el coaching.<br>Introducción al "El arte de la venta".                       | 2.0                                             | 1.0                   |
| CD-2<br>CD-2.1<br>CD-2.1.1<br>CD-2.1.2<br>CD-2.1.3<br>CD-2.1.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Filosofía y perfil del entrenador</b><br>Pilares y filosofía del "Ser entrenador".<br><i>Clasificaciones y perfiles de los Entrenadores.</i><br><i>El entrenador y sus fases.</i><br><i>Leguaje corporal.</i><br><i>El poder de la innovación</i>                                | 2.0                                             | 1.0                   |
| CD-3<br>CD-3.1<br>CD-3.2<br>CD-3.3<br>CD-3.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Conceptos del Coaching deportivo</b><br>El ser "Coach".<br>El arte de la motivación positiva y negativa.<br>El arte de las preguntas direccionadas.<br>Identificación y programación de metas a corto, mediano y largo plazo.                                                    | 2.0                                             | 1.0                   |
| CD-4<br>CD-4.1<br>CD-4.2<br>CD-4.3<br>CD-4.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Métodos de aplicación del coaching</b><br>Aplicaciones tácticas y técnicas motivacionales<br>Técnicas de programación neurolingüística (PNL) en el coaching deportivo.<br>Aplicaciones tácticas y técnicas del arte de la venta.<br>Manejo de "Éxitos, experiencias y fracasos". | 2.0                                             | 1.0                   |

|                                       |                                                                            |             |            |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|
| <b>CD-5</b>                           | <b>Clasificación de mercados Deportivos y Fitness.</b>                     |             |            |
| CD-5.1                                | Clasificaciones y perfiles de los "Clientes".                              |             |            |
| CD-5.2                                | Clasificaciones y perfiles de los "Pacientes".                             | 4.0         | 2.0        |
| CD-5.3                                | Clasificaciones y perfiles de los "Atletas".                               |             |            |
| CD-5.4                                | Principios y protocolos de interacción interpersonal                       |             |            |
| <b>CD-6</b>                           | <b>Documentación clave para el registro y seguimiento de los mercados.</b> |             |            |
| CD-6.1                                | El arte de registrar y documentar progresos. (Evidencias)                  |             |            |
| CD-6.2                                | Protocolos de dialogo y entrevista.                                        | 4.0         | 2.0        |
| CD-6.3                                | Estructura y desarrollo de "Feedback".                                     |             |            |
| CD-6.4                                | Estructura y desarrollo de "Check up".                                     |             |            |
| <b>Subtotales por unidad temática</b> |                                                                            | <b>16.0</b> | <b>8.0</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                          |                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------|
| MODALIDAD: <b>Certificación</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | NOMBRE: Acondicionamiento Físico General |                       |
| MODULO: Fisiología del Ejercicio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                          |                       |
| <b>OBJETIVO PARTICULAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar y exponer la estructura y función de los órganos componentes de los sistemas y aparatos del cuerpo humano y su reacción ante estímulos físico-deportivos.</li><li>Analizar los beneficios de la práctica deportiva en cada uno de los sistemas y aparatos del cuerpo humano.</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                          |                       |
| No.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CARGA HORARIA PRESENCIAL                 | CARGA HORARIA ON-LINE |
| FE-1<br>FE-1.1<br>FE-1.1.2<br>FE-1.1.3<br>FE-1.1.4<br>FE-1.2<br>FE-1.3.4<br>FE-1.3.5<br>FE-1.8.5                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Sistema esquelético</b><br>Generalidades de los huesos.<br><i>Huesos del tren inferior.</i><br><i>Huesos del tronco.</i><br><i>Huesos del tren superior.</i><br>Tipos de articulaciones.<br><i>Articulaciones del tren inferior.</i><br><i>Articulaciones del tronco.</i><br><i>Articulaciones del tren superior.</i>                                                                                                          | 4.0                                      | 2.0                   |
| FE-2<br>FE-2.1<br>FE-2.2<br>FE-2.2.1<br>FE-2.3<br>FE-2.4<br>FE-2.5<br>FE-2.6<br>FE-2.7<br>FE-2.8<br>FE-2.9<br>FE-2.10<br>FE-2.11                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Sistema Muscular</b><br>Funciones del músculo.<br>Estructura de los músculos.<br><i>Estructuras microscópicas del músculo.</i><br>Procesos de contracción muscular.<br>Transmisión Neuromuscular.<br>Acoplamiento excitación-contracción.<br>Relajación muscular.<br>Clasificación de las fibras musculares.<br>Músculos del tren inferior.<br>Músculos del tronco.<br>Músculos del tren superior.<br>Movimientos articulares. | 4.0                                      | 2.0                   |
| FE-3<br>FE-3.1<br>FE-3.2<br>FE-3.3<br>FE-3.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Sistema cardio-respiratorio</b><br>Anatomía del corazón, arterias y venas.<br>Circulaciones del sistema (Mayor y menor).<br>Contracción o Sístole y Relajación o Diástole.<br>Conducción eléctrica del corazón.                                                                                                                                                                                                                | 4.0                                      | 2.0                   |

|                                       |                                                                                            |             |            |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|
| FE-3.5                                | Conceptos generales (FC, VS, Q).                                                           |             |            |
| FE-3.6                                | Sistema Respiratorio (vías aéreas superiores y superiores)                                 |             |            |
| FE-3.7                                | Movimientos Respiratorios (Inspiración y Espiración).                                      |             |            |
| <b>FE-4</b>                           | <b>Sistema endocrino</b>                                                                   |             |            |
| FE-4.1                                | Clasificación química de las hormonas.                                                     |             |            |
| FE-4.2                                | Anatomía del sistema endocrino.                                                            |             |            |
| FE-4.3                                | Glándulas endocrinas y sus hormonas.                                                       | 2.0         | 1.0        |
| FE-4.4                                | Respuesta endocrina al ejercicio.                                                          |             |            |
| FE-4.5                                | Efectos hormonales sobre el equilibrio de los fluidos y electrolitos durante el ejercicio. |             |            |
| FE-4.6                                | Mecanismo de la aldosterona y de la renina-angiotensina                                    |             |            |
| <b>FE-5</b>                           | <b>Sistema Nervioso Central (SNC)</b>                                                      |             |            |
| FE-5.1                                | Características generales                                                                  |             |            |
| FE-5.2                                | Funciones                                                                                  | 2.0         | 1.0        |
| FE-5.3                                | Capacidades cognitivas                                                                     |             |            |
| FE-5.4                                | Sistema simpático y parasimpático                                                          |             |            |
| FE-5.5                                | Sistema Propioceptivo (capacidades motrices, coordinativas y deportivas)                   |             |            |
| FE-5.5.1                              | Características generales                                                                  |             |            |
| FE-5.6                                | Sistema Vestibular                                                                         |             |            |
| FE-5.7                                | Capacidades coordinativas                                                                  |             |            |
| <b>Subtotales por unidad temática</b> |                                                                                            | <b>16.0</b> | <b>8.0</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                  |                                          |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------|
| MODALIDAD: <b>Certificación</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                  | NOMBRE: Acondicionamiento Físico General |                       |
| MODULO: Acondicionamiento físico                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                  |                                          |                       |
| OBJETIVO PARTICULAR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                  |                                          |                       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar y analizar los datos sobre el asesorado para el desarrollo de un plan de acondicionamiento físico.</li><li>Identificar las formas de medición para determinar las capacidades físicas actuales del asesorado.</li><li>Establecer y aplicar los pasos a seguir para la estructura y desarrollo de un programa de acondicionamiento físico para el mantenimiento de la salud.</li></ul> |                                                                  |                                          |                       |
| No.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CONTENIDOS                                                       | CARGA HORARIA PRESENCIAL                 | CARGA HORARIA ON-LINE |
| AF-1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Anamnesis, registro y formato de entrevista.                     | 4.0                                      | 2.0                   |
| AF-1.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Entrevista inicial del asesorado                                 |                                          |                       |
| AF-1.1.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Guía de entrevista inicial                                       |                                          |                       |
| AF-1.1.1.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Preguntas base                                                   |                                          |                       |
| AF-1.1.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Protocolos de presentación asesor-asesorado                      |                                          |                       |
| AF-1.1.2.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Volumen y modulación de voz de acuerdo con la edad del asesorado |                                          |                       |
| AF-1.1.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Proceso de valoración de condición física                        |                                          |                       |
| AF-1.1.3.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Registro de respuestas y reporte de la evaluación física inicial |                                          |                       |
| AF-1.1.3.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Acuerdo de preparación para el inicio de las sesiones            |                                          |                       |
| AF-1.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Estudios clínicos base, interpretación y valoración              |                                          |                       |
| AF-1.2.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Química sanguínea                                                |                                          |                       |
| AF-1.2.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Examen general de orina                                          |                                          |                       |
| AF-1.2.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Biometría hemática                                               |                                          |                       |
| AF-1.2.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Examen de hemoglobina glicosilada                                |                                          |                       |
| AF-1.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Formato de convenio de colaboración                              |                                          |                       |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| <p><u>AF-3.3.2.3</u></p> <p><u>AF-3.3.2.4</u></p> <p><u>AF-3.3.3</u></p> <p>AF-3.4</p> <p>AF-3.4.1</p> <p><u>AF-3.4.1.1</u></p> <p>AF-3.4.2</p> <p><u>AF-3.4.2.1</u></p> <p><u>AF-3.4.2.2</u></p> <p><u>AF-3.4.2.3</u></p> <p><u>AF-3.4.2.4</u></p> <p><u>AF-3.4.2.5</u></p> <p>AF-3.4.3</p> <p>AF-3.5</p> <p>AF-3.5.1</p> <p>AF-3.5.2</p> <p><u>AF-3.5.2.1</u></p> <p><u>AF-3.5.2.2</u></p> <p>AF-3.5.3</p> <p>AF-3.5.4</p> | <p><u>Ejecución y corrección de los ejercicios de levantamiento</u></p> <p><u>Fase de máximo esfuerzo y técnica de respiración</u></p> <p><u>Rango de repeticiones optimas</u></p> <p>Registrando los resultados del Test de 1 RM en el reporte de la evaluación física</p> <p>Test de Resistencia aeróbica para determinar el Vo2max</p> <p><u>Objetivo y procedimiento de la prueba de resistencia aeróbica</u></p> <p><u>Importancia y procedimientos de toma del ritmo cardiaco en los Test</u></p> <p><u>Test y protocolos para determinar la resistencia aeróbica, VO2max</u></p> <p><u>Test Harvard</u></p> <p><u>Test Queen collage</u></p> <p><u>Test Cooper</u></p> <p><u>Test Burpee</u></p> <p><u>Test Rockport</u></p> <p>Registro de resultados de los test de resistencia aeróbica en el reporte de la evaluación física</p> <p>Índice de flexo-elasticidad</p> <p><u>Objetivo y procedimiento de la prueba de índice de flexo-elasticidad</u></p> <p><u>Selección de pruebas de flexo-elasticidad</u></p> <p><u>Test de flexo-elasticidad de la coxofemoral</u></p> <p><u>Test de la flexo-elasticidad de la cintura escapular</u></p> <p>Posturas, posiciones y sus fases en las pruebas de flexo-elasticidad</p> <p>Registro de los resultados de la prueba de flexo-elasticidad en el reporte de la evaluación física</p> |     |     |
| <p><b>AF-4</b></p> <p>AF-4.1</p> <p>AF-4.1.1</p> <p>AF-4.1.2</p> <p>AF-4.1.3</p> <p>AF-4.1.4</p> <p>AF-4.1.5</p> <p>AF-4.1.6</p> <p>AF-4.1.7</p> <p>AF-4.1.8</p> <p>AF-4.1.9</p> <p><u>AF-4.1.9.1</u></p> <p><u>AF-4.1.9.2</u></p> <p><u>AF-4.1.9.3</u></p> <p>AF-4.2</p> <p>AF-4.2.1</p> <p>AF-4.2.2</p> <p><u>AF-4.2.2.1</u></p>                                                                                           | <p><b>Diseño de programa de acondicionamiento físico</b></p> <p>Elaboración del programa de acondicionamiento físico</p> <p><u>Selección de ejercicios de fuerza</u></p> <p><u>Programación de series</u></p> <p><u>Programación de repeticiones</u></p> <p><u>Programación de descansos</u></p> <p><u>Modo de trabajo</u></p> <p><u>Tiempo de trabajo</u></p> <p><u>Método de trabajo</u></p> <p><u>Organización del trabajo</u></p> <p><u>Asignación de ejercicios de flexo-elasticidad</u></p> <p><u>Selección de ejercicios de flexo-elasticidad</u></p> <p><u>Programación de series de ejercicios de flexo-elasticidad</u></p> <p><u>Programación de tiempos y duración de ejercicios de flexo-elasticidad</u></p> <p>Diseño de formato anexo de plan de acción de emergencia</p> <p><u>Teléfonos de emergencia</u></p> <p><u>Croquis de las instalaciones</u></p> <p><u>Rutas de acceso y evacuación</u></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2.0 | 1.0 |
| <p><b>AF-5</b></p> <p>AF-5.1</p> <p>AF-5.1.1</p> <p>AF-5.1.2</p> <p>AF-5.1.3</p> <p>AF-5.1.4</p> <p>AF-5.1.5</p> <p>AF-5.2</p> <p>AF-5.2.1</p>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>Aplicación y practica del programa de acondicionamiento físico</b></p> <p>Explicación para la aplicación el programa de acondicionamiento físico al asesorado</p> <p><u>Aplicación de la primera sesión</u></p> <p><u>Descripción de los resultados de la valoración del nivel de condición física</u></p> <p><u>Explicación de las tareas a realizar en cinco semanas</u></p> <p><u>Mención de la cantidad de sesiones programadas</u></p> <p><u>Firma del convenio de colaboración</u></p> <p>Aplicación de los ejercicios para el calentamiento</p> <p>Ejecución en la parte inicial de cada sesión</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2.0 | 1.0 |

|                                       |                                                                                                                                                   |                           |            |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------|
| AF-5.2.2                              | Aplicación de los ejercicios de calentamiento en orden: estiramiento, movimientos articulares y estimulación cardiovascular                       | DEPORTIVAS & TERAPÉUTICAS |            |
| AF-5.2.3                              | Cumplimiento del objetivo de la sesión                                                                                                            |                           |            |
| AF-5.2.4                              | Indicaciones de ejecución de los ejercicios de calentamiento al asesorado                                                                         |                           |            |
| AF-5.2.5                              | Duración optima promedio de 10 a 15 minutos                                                                                                       |                           |            |
| AF-5.2.6                              | Lectura en el monitor de ritmo cardiaco periódica                                                                                                 |                           |            |
| AF-5.2.7                              | Correcciones frecuentes de ejecución al asesorado                                                                                                 |                           |            |
| AF-5.3                                | Dirección de la ejecución de las técnicas de levantamiento contra resistencia y sus variantes                                                     |                           |            |
| AF-5.3.1                              | Ajustes en la sesión programada a las condiciones y recursos disponibles                                                                          |                           |            |
| AF-5.3.2                              | Lecturas de frecuencia cardiaca periódica                                                                                                         |                           |            |
| AF-5.3.3                              | Uso de correcciones oportunas en postura, velocidad de ejecución, tiempos de descanso, rangos de movimiento y técnica de respiración al asesorado |                           |            |
| AF-5.3.4                              | Cumplimiento de tiempos programados de descanso, las series, las repeticiones, el peso a levantar de acuerdo con el objetivo de la sesión         |                           |            |
| AF-5.4                                | Dirección de la ejecución de las técnicas de ejercicio aeróbico y sus variantes                                                                   |                           |            |
| AF-5.4.1                              | Ajuste de la sesión de acuerdo con las condiciones del lugar y recursos materiales disponibles                                                    |                           |            |
| AF-5.4.2                              | Monitoreo de la frecuencia cardiaca cada cinco minutos durante la actividad                                                                       |                           |            |
| AF-5.4.3                              | Uso de correcciones oportunas de la postura corporal y la respiración por la nariz del participante                                               |                           |            |
| AF-5.4.4                              | Cumplimiento del modo, la duración, la intensidad, la frecuencia y el ritmo de progresión de acuerdo con el objetivo de la sesión                 |                           |            |
| AF-5.5                                | Dirección de la ejecución de las técnicas de flexo-elasticidad                                                                                    |                           |            |
| AF-5.5.1                              | Ajustes de la sesión de acuerdo con las condiciones del lugar y recursos materiales disponibles                                                   |                           |            |
| AF-5.5.2                              | Uso de correcciones oportunas en postura y ángulo articular                                                                                       |                           |            |
| AF-5.5.3                              | Cumplimiento de los tiempos de tensión y relajamiento                                                                                             |                           |            |
| <b>Subtotales por unidad temática</b> |                                                                                                                                                   | <b>16.0</b>               | <b>8.0</b> |

| <b>MODALIDAD: <span style="color: red;">Certificación</span></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                      | <b>NOMBRE: Acondicionamiento Físico General</b> |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>MODULO: Metodología del Entrenamiento</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                      |                                                 |                       |
| <b>OBJETIVO PARTICULAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar y analizar los conceptos más importantes en torno a la metodología del entrenamiento.</li><li>• Identificar y analizar los diferentes sistemas de entrenamiento y sus posibles combinaciones.</li><li>• Establecer y aplicar los pasos a seguir para la estructura y desarrollo de un programa de entrenamiento de acuerdo con cada objetivo.</li></ul> |                                                      |                                                 |                       |
| No.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CONTENIDOS                                           | CARGA HORARIA PRESENCIAL                        | CARGA HORARIA ON-LINE |
| <b>ME-1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Introducción al Acondicionamiento físico.</b>     |                                                 |                       |
| ME-1.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Antecedentes históricos del acondicionamiento físico |                                                 |                       |
| ME-1.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Estructura del acondicionamiento físico              |                                                 |                       |
| ME-1.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Acondicionamiento físico por edades                  |                                                 |                       |
| ME-1.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Estructura de entrenamientos generales e inductivos  |                                                 |                       |
| ME-1.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Conceptos base, biomecánica y kinesiología           |                                                 |                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| <p>ME-1.5.1</p> <p><u>ME-1.5.1.1</u></p> <p><u>ME-1.5.1.2</u></p> <p><u>ME-1.5.1.3</u></p> <p>ME-1.5.2</p> <p><u>ME-1.5.2.1</u></p> <p><u>ME-1.5.2.2</u></p> <p>ME-1.6</p> <p>ME-1.6.1</p> <p>ME-1.6.2</p> <p>ME-1.6.3</p> <p>ME-1.6.4</p> <p>ME-1.7</p>                                                                                                                                                                                           | <p><i>Historia de la Biomecánica y conceptos clave.</i></p> <p><u>Biomecánica Médica</u></p> <p><u>Biomecánica Deportiva</u></p> <p><u>Biomecánica Fisioterapéutica</u></p> <p>Kinesiología y conceptos clave.</p> <p><u>Movimiento</u></p> <p><u>Ergonomía</u></p> <p>Capacidades físicas-deportivas o condicionales</p> <p><i>Fuerza</i></p> <p><i>Resistencia</i></p> <p><i>Velocidad</i></p> <p><i>Flexibilidad</i></p> <p>Capacidades coordinativas y propiocepción</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4.0 | 2.0 |
| <p><b>ME-2</b></p> <p>ME-2.1</p> <p>ME-2.1.1</p> <p>ME-2.1.2</p> <p>ME-2.1.3</p> <p>ME-2.1.4</p> <p><u>ME-2.1.4.1</u></p> <p><u>ME-2.1.4.2</u></p> <p><u>ME-2.1.4.3</u></p> <p>ME-2.1.5</p> <p>ME-2.1.6</p> <p>ME-2.1.7</p> <p>ME-2.2</p> <p>ME-2.2.1</p> <p>ME-2.2.2</p> <p><u>ME-2.2.2.1</u></p> <p><u>ME-2.2.2.2</u></p> <p><u>ME-2.2.2.3</u></p> <p>ME-2.3</p> <p>ME-2.3.1</p> <p>ME-2.3.2</p> <p>ME-2.3.3</p> <p>ME-2.3.4</p> <p>ME-2.3.5</p> | <p><b>Sistemas de entrenamiento y sus fases</b></p> <p>Calentamiento</p> <p><i>Importancia del calentamiento</i></p> <p><i>Métodos de calentamiento</i></p> <p><i>Tiempos de calentamiento</i></p> <p><i>Orden del calentamiento</i></p> <p><u>Estiramientos</u></p> <p><u>Movimientos articulares</u></p> <p><u>Estimulación cardiovascular</u></p> <p><i>Calentamiento y calistenia</i></p> <p><i>Introducción y principios de la calistenia</i></p> <p><i>Calistenia y Bodyweight</i></p> <p>Flexo-elasticidad</p> <p><i>Flexibilidad y elasticidad</i></p> <p><i>Desarrollo de flexo-elasticidad y métodos de entrenamiento</i></p> <p><u>Flexo-elasticidad estático-progresivo</u></p> <p><u>Flexo-elasticidad Dinámica</u></p> <p><u>Facilitación neuro-muscular propioceptiva (FNP).</u></p> <p>Sistemas de entrenamiento, antecedentes y actuales</p> <p><i>Entrenamiento de "Acondicionamiento físico"</i></p> <p><i>Entrenamiento de "Hipertrofia" y sus clasificaciones</i></p> <p><i>Entrenamiento de "Fuerza" y sus clasificaciones</i></p> <p><i>Entrenamiento de "Potencia" y sus clasificaciones</i></p> <p><i>Entrenamiento de "Resistencia" y sus clasificaciones</i></p> | 4.0 | 2.0 |
| <p><b>ME-3</b></p> <p>ME-3.1</p> <p>ME-3.1.1</p> <p>ME-3.1.2</p> <p>ME-3.1.3</p> <p>ME-3.1.4</p> <p>ME-3.2</p> <p>ME-3.2.1</p> <p>ME-3.2.2</p> <p>ME-3.2.3</p> <p>ME-3.2.4</p> <p>ME-3.3</p> <p>ME-3.3.1</p> <p>ME-3.3.2</p>                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>Sistemas de entrenamiento basados en la hipertrofia muscular</b></p> <p>Hipertrofia muscular y fuerza</p> <p><i>Concepto base de "aislamiento" y "fascículos musculares"</i></p> <p><i>Densidades de trabajo y descanso</i></p> <p><i>Introducción a la metodología del sistema de hipertrofia "Full body"</i></p> <p><i>Introducción a la metodología del sistema de hipertrofia "Joe Weider"</i></p> <p>Sistemas Primarios, organización por semana-día de entrenamiento</p> <p><i>Sistema Primario Agónico (1 solo grupo muscular)</i></p> <p><i>Sistema Primario Antagónico (2 grupos musculares opuestos)</i></p> <p><i>Sistema Primario Sinérgico (1 músculo agónico con sus músculos involucrados)</i></p> <p><i>Sistema Primario músculos independientes</i></p> <p>Sistemas Secundario, organización por sesión y tiempo de entrenamiento</p> <p><i>Sistemas Secundarios Simples (Monoserie, Biserie, Triserie y Circuito)</i></p> <p><i>Sistema Secundario "Piramidal" (3, 5, 7,9)</i></p>                                                                                                                                                                                  | 4.0 | 2.0 |

|                                       |                                                                                                       |             |            |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|
| ME-3.3.3                              | Sistema Secundario "Alternado"                                                                        | 4.0         | 2.0        |
| ME-3.3.4                              | Sistema Secundario "Exhaustivo"                                                                       |             |            |
| ME-3.3.5                              | Sistema Secundario "Súper serie"                                                                      |             |            |
| ME-3.3.6                              | Sistema Secundario "Serie gigante"                                                                    |             |            |
| ME-3.3.7                              | Sistema Secundario "Secuenciales" o combo                                                             |             |            |
| ME-3.4                                | Sistemas Terciarios, organización por tipo de estimulación en cada ejercicio durante el entrenamiento |             |            |
| ME-3.4.1                              | Sistema Terciario "Positivas" & "Negativas"                                                           |             |            |
| ME-3.4.2                              | Sistema Terciario Positiva forzada y negativa forzada                                                 |             |            |
| ME-3.4.3                              | Sistema Terciario inducción isométrica                                                                |             |            |
| ME-3.4.4                              | Sistema Terciario inducción polimétrica                                                               |             |            |
| ME-3.4.5                              | Sistema Terciario contracción "Hiper-rápidas"                                                         |             |            |
| ME-3.5                                | Estructura y diseño del formato de una rutina de entrenamiento de hipertrofia                         |             |            |
| ME-3.5.1                              | Criterios y diseño de formato para una rutina nivel básico                                            |             |            |
| ME-3.5.2                              | Criterios y diseño de formato para una rutina nivel intermedio                                        |             |            |
| ME-3.5.3                              | Criterios y diseño de formato para una rutina nivel avanzado                                          |             |            |
| <b>ME-4</b>                           | <b>Sistemas de entrenamiento basados en la resistencia &amp; aeróbico</b>                             | 4.0         | 2.0        |
| ME-4.1                                | Resistencia como capacidad física básica                                                              |             |            |
| ME-4.2                                | Entrenamiento aeróbico cardiovascular                                                                 |             |            |
| ME-4.3                                | Método continuo                                                                                       |             |            |
| ME-4.3.1                              | Cardiovascular tipo LISS                                                                              |             |            |
| ME-4.4                                | Método continuo variable                                                                              |             |            |
| ME-4.4.1                              | Fartleks                                                                                              |             |            |
| ME-4.4.2                              | Entrenamiento interválico de alta intensidad                                                          |             |            |
| ME-4.4.3                              | Método HIIT                                                                                           |             |            |
| ME-4.4.3.1                            | HIIT extensivos                                                                                       |             |            |
| ME-4.4.3.2                            | HIIT largos                                                                                           |             |            |
| ME-4.4.4                              | Otros sistemas de carácter interválico                                                                |             |            |
| <b>Subtotales por unidad temática</b> |                                                                                                       | <b>16.0</b> | <b>8.0</b> |

| MODALIDAD: <b>Certificación</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                   | NOMBRE: Acondicionamiento Físico General |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------|
| MODULO: Periodización del Entrenamiento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                                          |                       |
| <b>OBJETIVO PARTICULAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno al ámbito de la periodización del entrenamiento.</li><li>Establecer la metodología de la periodización del entrenamiento utilizando bases técnico-científicas actualizadas.</li><li>Identificar las necesidades de cada mercado y disciplina deportiva para la adecuada aplicación de la periodización del entrenamiento.</li></ul> |                                                                                   |                                          |                       |
| No.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CONTENIDOS                                                                        | CARGA HORARIA PRESENCIAL                 | CARGA HORARIA ON-LINE |
| PE-1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Introducción a la “periodización del entrenamiento”, historia y conceptos.</b> | 4.0                                      | 2.0                   |
| PE-1.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Historia de la periodización deportiva (Bompa, Señorille, Platonov, Santana)      |                                          |                       |
| PE-1.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Introducción al sistema general de periodización "Ola invertida"                  |                                          |                       |
| PE-1.2.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Introducción a la estructura y desarrollo Macro ciclo de entrenamiento            |                                          |                       |
| PE-1.2.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Introducción a la estructura y desarrollo Mesociclo de entrenamiento              |                                          |                       |
| PE-1.2.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Introducción a la estructura y desarrollo Microciclo de entrenamiento             |                                          |                       |
| PE-1.2.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Introducción a la estructura y desarrollo Endo-ciclo de entrenamiento             |                                          |                       |

|                                       |                                                                                              |             |            |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|
| <b>PE-2</b>                           | <b>Clasificación de los diferentes tipos de mercados de acuerdo con las necesidades</b>      |             |            |
| PE-2.1                                | Población comercial                                                                          |             |            |
| PE-2.1.2                              | Perfil y características de la población comercial                                           |             |            |
| PE-2.1.3                              | Necesidades y tendencias                                                                     |             |            |
| PE-2.1.4                              | Control y seguimiento                                                                        |             |            |
| PE-2.2                                | Deportistas                                                                                  |             |            |
| PE-2.2.1                              | Perfil y características del "Deportista"                                                    |             |            |
| PE-2.2.3                              | Necesidades y tendencias del "Deportista"                                                    |             |            |
| PE-2.2.4                              | Control y seguimiento del "Deportista"                                                       |             |            |
| PE-2.3                                | Pacientes                                                                                    | 2.0         | 1.0        |
| PE-2.3.1                              | Perfil y características del "Paciente"                                                      |             |            |
| PE-2.3.2                              | Necesidades y tendencias del "Paciente"                                                      |             |            |
| PE-2.3.4                              | Control y seguimiento del paciente                                                           |             |            |
| PE-2.4                                | Alto rendimiento (Competidores)                                                              |             |            |
| PE-2.4.1                              | Perfil y características del "Alto rendimiento"                                              |             |            |
| PE-2.4.2                              | Necesidades y tendencias del "Alto rendimiento"                                              |             |            |
| PE-2.4.3                              | Control y seguimiento del "Alto rendimiento"                                                 |             |            |
| <b>PE-3</b>                           | <b>Estructura general y específica de los macrociclos de entrenamiento.</b>                  |             |            |
| PE-3.1                                | General                                                                                      |             |            |
| PE-3.1.1                              | Estructura y desarrollo Macro ciclo de entrenamiento                                         |             |            |
| PE-3.1.2                              | Estructura y desarrollo Mesociclo de entrenamiento                                           |             |            |
| PE-3.1.3                              | Estructura y desarrollo Microciclo de entrenamiento                                          |             |            |
| PE-3.1.4                              | Estructura y desarrollo Endo-ciclo de entrenamiento                                          | 2.0         | 1.0        |
| PE-3.2                                | Específica                                                                                   |             |            |
| PE-6.3                                | Estructura y trabajo del "volumen" de entrenamiento                                          |             |            |
| PE-6.3.1                              | Estructura y trabajo de la "carga" de entrenamiento                                          |             |            |
| PE-6.3.2                              | Estructura y trabajo de la "densidad" del entrenamiento                                      |             |            |
| PE-6.3.3                              | Estructura y trabajo del "intensidad" de entrenamiento                                       |             |            |
| <b>PE-4</b>                           | <b>Periodización para atletas de alto rendimiento e introducción a los sistemas híbridos</b> |             |            |
| PE-4.1                                | Aplicación del sistema general de periodización "Ola invertida"                              |             |            |
| PE-4.2                                | Periodo de "Acondicionamiento físico" pautas y protocolos                                    |             |            |
| PE-4.2.1                              | Periodo de "Hipertrofia" clasificaciones, pautas y protocolos                                | 8.0         | 4.0        |
| PE-4.2.2                              | Periodo de "Fuerza" clasificaciones, pautas y protocolos                                     |             |            |
| PE-4.2.3                              | Periodo de "Potencia" clasificaciones, pautas y protocolos                                   |             |            |
| PE-4.2.4                              | Periodo de "Resistencia a la fatiga" pautas y protocolos                                     |             |            |
| PE-4.3                                | Encuadre por eventos y competencias                                                          |             |            |
| PE-4.4                                | Endo-ciclos especiales                                                                       |             |            |
| <b>Subtotales por unidad temática</b> |                                                                                              | <b>16.0</b> | <b>8.0</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>MODALIDAD: Certificación</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>NOMBRE: Acondicionamiento Físico General</b> |
| <b>MODULO: Nutrición y terapias alternativas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |
| <b>OBJETIVO PARTICULAR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar y categorizar los pasos y procedimientos a seguir para una entrevista con el cliente.</li> <li>Establecer el formato del plan trofológico.</li> <li>Exponer diferentes terapias alternativas y complementarias para la nutrición y promoción de la salud.</li> </ul> |                                                 |
| Establecer diferentes técnicas de terapias alternativas y complementarias para la nutrición y promoción de la salud.                                                                                                                                                                                                                               |                                                 |

| No.          | CONTENIDOS                                                                                                                                                                          | CARGA HORARIA PRESENCIAL | CARGA HORARIA ON-LINE |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| <b>NTA-1</b> | <b>Registro, historia clínica del(la) asesorad@ (anamnesis)</b>                                                                                                                     |                          |                       |
| NTA-1.2      | Desarrollo del formato de entrevista "Check-up nutricional"                                                                                                                         |                          |                       |
| NTA-1.2.1    | Formato de entrevista presencial; datos observables y medibles.                                                                                                                     |                          |                       |
| NTA-1.2.2    | Motivo de asesoría                                                                                                                                                                  |                          |                       |
| NTA-1.2.3    | Técnica de rapport y el encuadre                                                                                                                                                    |                          |                       |
| NTA-1.2.4    | Meta/objetivo y acuerdos/compromisos del asesorado                                                                                                                                  |                          |                       |
| NTA-1.2.5    | Índice de masa corporal (medición peso y estatura)                                                                                                                                  |                          |                       |
| NTA-1.2.6    | Medida de brazo                                                                                                                                                                     |                          |                       |
| NTA-1.2.7    | Medida de cintura                                                                                                                                                                   |                          |                       |
| NTA-1.2.8    | Medida de cadera                                                                                                                                                                    |                          |                       |
| NTA-1.2.9    | Medida de la pierna                                                                                                                                                                 |                          |                       |
| NTA-1.2.10   | Determinación de la complexión a través de la medición de la circunferencia de la muñeca con relación a la estatura y el género                                                     |                          |                       |
| NTA-1.2.11   | Determinación del peso ideal según las tablas estandarizadas para México                                                                                                            |                          |                       |
| NTA-1.2.12   | Registro de los datos observados & retroalimentación al(la) asesorad@                                                                                                               |                          |                       |
| NTA-1.2.13   | Información de contacto del asesorado (Fecha/Nombre completo/genero/fecha de nacimiento/profesión u oficio/ teléfono/ email)                                                        |                          |                       |
| NTA-1.2.14   | Factores de riesgo hereditarios mencionados por el asesorado,                                                                                                                       |                          |                       |
| NTA-1.2.15   | Presencia de síntomas específicos referidos por el asesorado                                                                                                                        |                          |                       |
| NTA-1.2.16   | Hábitos culturales familiares, referidos por el asesorado                                                                                                                           |                          |                       |
| NTA-1.2.17   | Información gastrointestinal referida por el asesorado                                                                                                                              |                          |                       |
| NTA-1.2.18   | Hábitos adictivos referidos por el asesorado                                                                                                                                        |                          |                       |
| NTA-1.3      | Revisión del registro de identificación y antecedentes elaborado                                                                                                                    |                          |                       |
| NTA-1.3.1    | Medidas brazo, tomadas en la entrevista presencial                                                                                                                                  |                          |                       |
| NTA-1.3.2    | Medida de la cintura a la altura del ombligo, tomadas en la entrevista presencial                                                                                                   |                          |                       |
| NTA-1.3.3    | Medida de cadera, tomadas en la entrevista presencial                                                                                                                               |                          |                       |
| NTA-1.3.4    | Medida de la pierna desde el doblar de la cadera al inicio de la rodilla, tomadas en la entrevista presencial                                                                       |                          |                       |
| NTA-1.3.5    | Determinación de la complexión es chica, mediana o grande, de acuerdo con lo establecido en la entrevista presencial                                                                | 4.0                      | 2.0                   |
| NTA-1.4      | Desarrollo del formato de entrevista "Feed back nutricional"                                                                                                                        |                          |                       |
| NTA-1.4.1    | Hábitos nutricionales referidos por el asesorado                                                                                                                                    |                          |                       |
| NTA-1.4.2    | Hábitos de bebidas referidos por el asesorado                                                                                                                                       |                          |                       |
| NTA-1.4.3    | Hábitos de sueño y descanso, referidos por el asesorado                                                                                                                             |                          |                       |
| NTA-1.4.4    | Información de práctica de actividad física regular como ejercicio                                                                                                                  |                          |                       |
| NTA-1.4.5    | Información psicosocial/emocional referida por el asesorado                                                                                                                         |                          |                       |
| NTA-1.5      | Bitácora de asesorías                                                                                                                                                               |                          |                       |
| NTA-1.5.1    | Fechas de inicio del programa                                                                                                                                                       |                          |                       |
| NTA-1.5.2    | Fecha de etapas del programa                                                                                                                                                        |                          |                       |
| NTA-1.5.3    | Avances en el objetivo de la asesoría                                                                                                                                               |                          |                       |
| NTA-1.5.4    | Registro de cambios y mejora en hábitos, conforme a las medidas y datos tomados de la entrevista                                                                                    |                          |                       |
| NTA-1.5.5    | Registro de apego al programa recomendado al asesorado                                                                                                                              |                          |                       |
| NTA-1.5.6    | Autoevaluación del asesorado                                                                                                                                                        |                          |                       |
| NTA-1.5.7    | Comparación de los datos cualitativos de las características naturales observables mediante iris, uñas, lengua, cara, piel, conforme a las medidas y datos tomados de la entrevista |                          |                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| NTA-1.5.8                                                                                                                                                                                                                                               | Comparación de los datos cuantitativos de Masa corporal por la medición de edad, peso, estatura, medidas de brazo, cintura, cadera y pierna, conforme a las medidas y datos tomados de la entrevista                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |     |
| <b>NTA-2</b><br>NTA-2.1<br>NTA-2.1.1<br>NTA-2.1.2<br><br>NTA-2.2<br>NTA-2.2.1<br>NTA-2.2.2<br><br>NTA-2.2.3                                                                                                                                             | <b>El rostro y los órganos</b><br>Características observables en el rostro y piel<br>Relación entre las líneas de expresión y los órganos de cuerpo humano<br>Aplicación y practica del procedimiento de la técnica de revisión de la piel facial<br>Reporte de los señalamientos de signos faciales<br>Foto de rostro del asesorado<br>Comparación de la foto del asesorado con el diagrama de signos faciales y verificación de la piel y sus líneas de expresión, coloración, textura, manchas, presencia de acné o cualquier otra alteración<br>Retroalimentación con lenguaje de connotación neutra para la sugerencia de mejora de hábitos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2.0 | 1.0 |
| <b>NTA-3</b><br>NTA-3.1<br>NTA-3.1.1<br><br>NTA-3.1.2<br>NTA-3.1.3<br><br>NTA-3.2<br>NTA-3.2.1<br>NTA-3.2.2<br><br>NTA-3.2.3<br>NTA-3.2.4                                                                                                               | <b>Introducción a la Iridología</b><br>Características observables en la Iris<br>Explicación del procedimiento de la técnica de lectura de iris con lupa y lámpara<br>Relación del iris y los órganos del cuerpo humano<br>Aplicación y practica del procedimiento de la técnica de lectura de iris con lupa y lámpara<br>Obtención de la gráfica ideológica<br>Marcaciones en los indicadores observados en el asesorado, Identificación de la presencia de anillos de sodio/colesterol/sistema nervioso/azulado/ linfático/ arco senil según la Iridiología<br>Muestra de la división radial y la ubicación de las señales<br>Identificación de los signos que se presentan en el iris del asesorado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2.0 | 1.0 |
| <b>NTA-4</b><br>NTA-4.1<br>NTA-4.1.1<br><br>NTA-4.1.2<br>NTA-4.1.3<br>NTA-4.1.4<br><br>NTA-4.1.5<br>NTA-4.1.6<br><br>NTA-4.2<br>NTA-4.2.1<br><br>NTA-4.2.2<br>NTA-4.2.3<br><br>NTA-4.3<br>NTA-4.3.1<br>NTA-4.3.2<br>NTA-4.3.3<br>NTA-4.3.4<br>NTA-4.3.5 | <b>Trofología</b><br>Introducción a la Trofología y sus técnicas.<br>Ventajas de la alimentación Trofológica & sus principales diferencias con la alimentación convencional<br>Tóxicos más comunes en los alimentos<br>Conceptos fundamentales de las técnicas de Trofología<br>Objetivos de mejora e incremento del bienestar & estrategias de mejora de hábitos según la trofología<br>Diferencia de los alimentos de la naturaleza y los procesados<br>Equilibrio ácido & alcalino, su relación con el cuerpo humano & en la alimentación<br>Estrategias propuestas de cambio de hábitos<br>Consideración de los criterios necesarios edad, peso, desgaste energético y resultados de la recopilación de datos, para seleccionar el plan o sugerencia de alimentación de acuerdo con los datos obtenidos del asesorado<br>Plan de alimentación al asesorado<br>Interacción y retroalimentación con el asesorado para la exposición del plan de alimentación<br>El programa de alimentación<br>Introducción al diseño del programa de alimentación con bases de Trofología<br>Numero de comidas, combinación de sólidos y líquidos<br>Propuesta de alimentación Trofológica depurativa | 4.0 | 2.0 |

|                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|
| NTA-4.3.6<br>NTA-4.3.7                                                                                                                                                                                                                                      | Propuesta de alimentación Trofológica regenerativa<br>Recomendaciones complementarias integrativas para la salud<br>Hidratación según el peso del asesorado<br>Avisos y recomendaciones claros sobre los efectos del programa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |            |
| <b>NTA-5</b><br>NTA-5.1<br>NTA-5.1.1<br>NTA-5.1.2<br>NTA-5.2<br>NTA-5.2.1<br>NTA-5.2.2<br>NTA-5.2.3<br>NTA-5.3<br>NTA-5.3.1<br>NTA-5.3.2<br>NTA-5.3.3<br>NTA-5.3.4<br>NTA-5.4<br>NTA-5.4.1<br>NTA-5.4.2<br>NTA-5.4.3<br>NTA-5.4.4<br>NTA-5.4.5<br>NTA-5.4.6 | <b>Otras terapias alternativas y complementarias en la nutrición y promoción de la salud</b><br>Limpieza de lengua<br>Principales indicaciones sobre la limpieza de lengua<br>Técnica y aplicación de la limpieza de lengua<br>Lavado de nariz<br>Principales indicaciones del lavado de nariz<br>Protocolo e ingredientes para el lavado de nariz<br>Técnica y aplicación del lavado de nariz<br>Cepillado corporal en seco<br>Principales indicaciones del cepillado en seco<br>Características del cepillo a utilizar<br>Técnica del cepillado corporal en seco<br>Aplicación de la técnica del cepillado corporal<br>Meditación, actividad física e hidratación<br>Estructura y protocolo de recomendación sobre la meditación<br>Estructura y protocolo de recomendación sobre la actividad física<br>Estructura y protocolo de recomendación sobre la hidratación<br>Protocolos de seguimiento en la asesoría nutricional y terapéutica, programación y agenda<br>Canales de comunicación & promoción del seguimiento<br>Tipos de seguimiento y servicio | 4.0         | 2.0        |
| <b>Subtotales por unidad temática</b>                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>16.0</b> | <b>8.0</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                      |                                          |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------|
| MODALIDAD: <b>Certificación</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                      | NOMBRE: Acondicionamiento Físico General |                       |
| MODULO: Régimen Alimenticio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                      |                                          |                       |
| <div>OBJETIVO PARTICULAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Identificar y categorizar los pasos y procedimientos a seguir para una entrevista con el cliente.</li><li>Identificar las necesidades energéticas y metabólicas para cada deporte.</li><li>Identificar los diferentes factores de los cuales depende la estructura de un régimen alimenticio.</li><li>Analizar los cálculos nutricionales para la estructura de un régimen alimenticio.</li><li>Establecer el formato del régimen alimenticio.</li></ul></div> |                                                                      |                                          |                       |
| No.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CONTENIDOS                                                           | CARGA HORARIA PRESENCIAL                 | CARGA HORARIA ON-LINE |
| RA-1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Metabolismo energético de acuerdo con las necesidades en el deporte. | 4.0                                      | 2.0                   |
| RA-1.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Introducción a la bioenergética y metabolismo                        |                                          |                       |
| RA-1.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Macronutrientes y su importancia en el deporte                       |                                          |                       |
| RA-1.2.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Hidratos de carbono                                                  |                                          |                       |
| RA-1.2.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Lípidos                                                              |                                          |                       |
| RA-1.2.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Proteínas                                                            |                                          |                       |
| RA-1.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Micronutrientes y su importancia en el deporte                       |                                          |                       |
| RA-1.3.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Vitaminas                                                            |                                          |                       |
| RA-1.3.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Minerales                                                            |                                          |                       |

|                                       |                                                               |       |      |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------|------|
| RA-1.4                                | Hidratación y reposición de líquidos                          |       |      |
| <b>RA-1</b>                           | <b>Dieto calculo</b>                                          |       |      |
| RA-1.1                                | Cálculos de gasto de energía I                                |       |      |
| RA-1.1.1                              | <i>Historia y necesidades de calcular el gasto energético</i> |       |      |
| RA-1.1.2                              | <i>Análisis crítico de la energía Calorimetría" (kcal)</i>    |       |      |
| RA-1.1.3                              | <i>Factores del gasto energético I</i>                        |       |      |
| RA-1.1.4                              | <i>Gasto energético en reposo</i>                             |       |      |
| RA-1.1.5                              | <i>Actividad Física</i>                                       |       |      |
| RA-1.1.6                              | <i>Laboral</i>                                                |       |      |
| RA-1.1.7                              | <i>Deportiva</i>                                              |       |      |
| RA-1.1.8                              | <i>Académica</i>                                              |       |      |
| RA-1.1.9                              | <i>Sexual</i>                                                 |       |      |
| RA-1.2                                | Cálculos de gasto de energía II                               |       |      |
| RA-1.2.1                              | <i>Factores del gasto energético II</i>                       |       |      |
| RA-1.2.2                              | <i>Efecto térmico del alimento</i>                            |       |      |
| RA-1.2.3                              | <i>Merma digestiva</i>                                        |       |      |
| RA-1.2.4                              | <i>Estrés psicológico</i>                                     |       |      |
| RA-1.2.5                              | <i>Estrés metabólico</i>                                      |       |      |
| RA-1.2.6                              | <i>Gasto energético subtotal</i>                              |       |      |
| RA-1.2.7                              | <i>Ajustes de cálculo por objetivo</i>                        |       |      |
| RA-1.2.8                              | <i>Gasto energético total</i>                                 |       |      |
| <b>RA-2</b>                           | <b>Sistema de equivalentes</b>                                |       |      |
| RA-2.1                                | Sistema de equivalentes mexicano                              |       |      |
| RA-2.2                                | Influencia sodio-potasio en el manejo de RA's alcalinos.      |       |      |
| RA-2.3                                | Influencia de carga e índice glucémico en los RA's.           |       |      |
| RA-2.4                                | Influencia de la fibra en los RA's                            |       |      |
| RA-2.5                                | Desarrollo de menús cuadrados por equivalentes.               |       |      |
| <b>RA-4</b>                           | <b>Formato, enunciados e instrucciones</b>                    |       |      |
| RA-4.1                                | Formatos y estructura de RAs                                  |       |      |
| RA-4.2                                | RAs como instructivo claro y conciso                          |       |      |
| RA-4.3                                | Metodología de la instrucción escrita.                        |       |      |
| RA-4.4                                | Metodología y formato general de enunciados.                  |       |      |
| RA-4.5                                | Consejos y pautas generales.                                  |       |      |
| <b>Subtotales por unidad temática</b> |                                                               | 16.0  | 8.0  |
| <b>TOTAL DE HORAS</b>                 |                                                               | 112.0 | 56.0 |