

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

**TEMARIO DE CERTIFICACIÓN EN
ENTRENADOR DE PESAS**

ENTRENADOR DE PESAS



INTRODUCCIÓN

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

OBJETIVOS ACADÉMICOS

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

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 teórico-práctico al término de cada módulo con calificación mínima de 6.0 de cada módulo y promedio general de 7.0

MODALIDAD: Certificación		NOMBRE: Entrenador de Pesas	
MODULO (de especialización): Entrenamiento de la musculatura de los pectorales, la espalda y los deltoides.			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ON-LINE
PED-1 PED-1.1 <i>PED-1.1.1</i> PED-1.2 <i>PED-1.2.1</i> <i>PED-1.2.3</i> <i>PED-1.2.4</i> PED-1.3 <i>PED-1.3.1</i> <i>PED-1.3.2</i> <i>PED-1.3.3</i>	Análisis biomecánico y repertorio de ejercicios de músculos Pectorales y sus variaciones. Bodyweight (Ejercicios de auto-carga). <i>Lagartijas (Push-up) y sus variaciones.</i> Peso y movimiento libre. <i>Press de banca (Inclinado, declinado y Horizontal).</i> <i>Aperturas "Cristos" en banca (Inclinado, declinado y Horizontal).</i> <i>Cross over (Ascendente, descendente y horizontal).</i> Máquinas de movimiento guiado (Peso integrado, maquinas isolaterales). <i>Peck Deck.</i> <i>Peck fly.</i> <i>Press posición sentado y acostado.</i>	4.0	2.0
PED-2 PED-2.1 <i>PED-2.1.1</i> <i>PED-2.1.2</i> <i>PED-2.1.3</i> PED-2.2 <i>PED-2.2.1</i> <i>PED-2.2.2</i> <i>PED-2.2.3</i> <i>PED-2.2.4</i> <i>PED-2.2.5</i> <i>PED-2.2.6</i> <i>PED-2.2.7</i> PED-2.3 <i>PED-2.3.1</i> <i>PED-2.3.2</i> <i>PED-2.3.3</i>	Análisis biomecánico y repertorio de ejercicios de músculos de la espalda y sus variaciones. Bodyweight (Ejercicios de auto-carga). <i>Dominadas abiertas y cerradas con agarre neutro, supino y prono.</i> <i>Extensiones de cadera con tren superior y tren inferior.</i> <i>Extensiones de cadera trabajo con Fitball.</i> Peso y movimiento libre. <i>Remo horizontal con agarre supino, neutro y prono. (Mancuernas y barras).</i> <i>Remo vertical con agarre supino, neutro y prono. (Mancuernas y barras).</i> <i>Remo a cuello desde abajo con agarre supino, neutro y prono. (Mancuernas y barras).</i> <i>Remo a cuello desde arriba con agarre supino, neutro y prono. (Mancuernas y barras).</i> <i>Remo a 1 mano con y sin apoyo.</i> <i>Pull over (Mancuerna).</i> <i>Deadlift (Peso muerto) olímpico y sumo.</i> Máquinas de movimiento guiado (Peso integrado, maquinas isolaterales). <i>Pull Down con barra amplia, triangulo y agarres individuales.</i> <i>Pull Over posición parado y acostado.</i> <i>Dominada con maquina asistida.</i>	4.0	2.0
PED-3 PED-3.1 <i>PED-3.1.1</i>	Análisis biomecánico y repertorio de ejercicios de músculos Deltoides y sus variaciones. Peso y movimiento libre. <i>Press militar, Ranger y Arnold, abierto y cerrado.</i>		

PED-3.1.2	Flexiones frontales y laterales posición parado e inclinando tronco hacia el frente.	4.0	2.0
PED-3.1.3	Remo a cuello desde abajo con agarre supino, neutro y prono. (Mancuernas y barras).		
PED-3.1.4	Remo a cuello desde arriba con agarre supino, neutro y prono. (Mancuernas y barras).		
PED-3.1.5	"Shurges" encogimientos simples y con curl.		
PED-3.2	Máquinas de movimiento guiado (Peso integrado, maquinas isoláterales).		
PED-3.2.1	Press militar y Ranger, abierto y cerrado.		
PED-3.2.2	Flexiones frontales y laterales posición parado e inclinando tronco hacia el frente.		
PED-3.2.3	Remo a cuello desde abajo con agarre supino, neutro y prono.		
PED-3.2.4	Remo a cuello desde arriba con agarre supino, neutro y prono.		
PED-3.2.5	Peck fly invertido.		
PED-3.3	Trabajo en máquinas de aislamiento con movimiento normal he invertido.		
PED-4	Estructura y armado de rutinas y programas de entrenamiento de los músculos del pecho, la espalda y los deltoides.	4.0	2.0
PED-4.1	Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Acondicionamiento".		
PED-4.2	Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Básico".		
PED-4.3	Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Intermedio".		
PED-4.4	Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Avanzado".		
Carga de horas académicas subtotal		16.0	8.0

MODALIDAD: Certificación		NOMBRE: Entrenador de Pesas	
MODULO (de especialización): Entrenamiento de la musculatura de los bíceps, tríceps y abdominales.			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ON-LINE
BTA-1	Análisis biomecánico y repertorio de ejercicios de músculos Bíceps y sus variaciones.	4.0	2.0
BTA-1.1	Peso y movimiento libre.		
BTA-1.1.1	Curl libre supino, neutro y prono. (Barra, Barra Z, barra romana, mancuernas y polea).		
BTA-1.1.2	Curl predicador supino, neutro y prono. (Barra, Barra Z, mancuernas y polea).		
BTA-1.1.3	Curl spider supino agarre neutro y prono. (Barra, Barra Z, mancuernas y polea).		
BTA-1.1.4	Curl concentrado agarre supino, neutro y prono. (Mancuernas y polea).		
BTA-1.1.5	Curl tras nuca agarre supino, neutro y prono. (Barra, Barra Z, barra romana, mancuernas y polea).		
BTA-1.2	Máquinas de movimiento guiado (Peso integrado, maquinas isoláterales).		
BTA-1.2.1	Curl predicador agarre supino, neutro y prono.		
BTA-1.2.2	Curl Nautilus e isoláterales.		
BTA-2	Análisis biomecánico y repertorio de ejercicios de músculos Tríceps u sus variaciones.		

BTA-2.1 BTA-2.1.1 BTA-2.1.2 BTA-2.1.3 BTA-2.2 BTA-2.2.1 BTA-2.2.2 BTA-2.2.3 BTA-2.2.4 BTA-2.2.5 BTA-2.2.6 BTA-2.3 BTA-2.3.1 BTA-2.3.2	Bodyweight (Ejercicios de auto-carga). "Dips" o fondos" en paralelas. "Dipings" o fondos entre bancos. Extensiones en barra fija a la frente y tras nuca. Peso y movimiento libre. Extensión de pie con barra, cuerda y agarre. Copa sentado y parado. Patada de mula cerrado y abierto. Extensiones, acostado a 1 mano. Press Francés. Rompe cráneos. Máquinas de movimiento guiado (Peso integrado, maquinas isoláterales). Extensiones en maquina tipo predicador. Extensiones Nautilus e isoláterales.	4.0	2.0
BTA-3 BTA-3.1 BTA-3.1.1 BTA3.1.2 BTA-3.1.3 BTA-3.1.4 BTA-3.1.5 BTA-3.1.6 BTA-3.1.7 BTA-3.1.8 BTA-3.1.9 BTA-3.1.10 BTA-3.1.11 BTA-3.1.12 BTA-3.1.13 BTA-3.1.14 BTA-3.1.15 BTA-3.1.16 BTA-3.1.17 BTA-3.1.18 BTA-3.2 BTA-3.2.1 BTA-3.2.2 BTA-3.2.3 BTA-3.2.4 BTA-3.2.5 BTA-3.2.6 BTA-3.3 BTA-3.3.1 BTA-3.3.2	Análisis biomecánico y repertorio de ejercicios de los músculos Abdominales y sus variaciones. Bodyweight (Ejercicios de auto-carga) y peso libre. Secuencia tórax-pubis (Acostado y en suspensión). Golden abs (Abdominal completa). Short abs. Crunch. Sit-up get up. Hangin Sit-up (Suspensión). Lat abs. Secuencia pubis-tórax (acostado, en suspensión y en posición de plancha). Encogimiento de rodillas (Posición acostado). Bicycle crunch (Posición acostado). Elevaciones en "L" (Posición acostado). Elevación en "L" + contracción a 90° o "Board Sit-up" (Posición acostado). Elevaciones de rodilla pecho (En suspensión). Elevaciones de pies a barra "Toes to bar" (En suspensión). Encogimiento de rodillas laterales para oblicuos (En suspensión). Escuadras paralelas, alternadas y en bicicleta. (En suspensión). Mountain climbers (4 puntos). Frog lunge (4 puntos). Isométricos. Plancha o "Plank" y sus variaciones. Rotaciones. Rotación rápida intermitente de pie. Helicópteros o "Springing tripod" (En suspensión) Rotaciones en barra o "Hanging wipers" (En suspensión). Mountain climbers cruzados. Auxotónicas. Roll out. Inch worm.	4.0	2.0
BTA-4 BTA-4.1 BTA-4.2	Estructura y armado de rutinas y programas de entrenamiento la musculatura de los bíceps, tríceps y abdominales. Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Acondicionamiento". Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Básico".	4.0	2.0

BTA-4.3	Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Intermedio".		
BTA-4.4	Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Avanzado".		
Carga de horas académicas subtotal		16.0	8.0

MODALIDAD: Certificación		NOMBRE: Entrenador de Pesas	
MODULO (de especialización): Entrenamiento de la musculatura del tren inferior.			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ON-LINE
TI-1	Análisis biomecánico y repertorio de ejercicios de músculos del tren inferior y sus variaciones.	4.0	2.0
TI-1.1	Bodyweight (Ejercicios de auto-carga y de peso libre).		
TI-1.1.1	Sentadillas o "Squat" P1, P2, P3, Sumo, Canadiense y Pistol Squat.		
TI-1.1.2	Desplantes o "Lunge" Frontal, Posterior, Lateral y "Lunge combat".		
TI-1.1.3	Extensiones de cadera para glúteo.		
TI-1.1.4	Deadlift (Peso muerto) olímpico, de trayectoria incompleta y sumo.		
TI-1.2	Máquinas de movimiento guiado (Peso integrado, maquinas isoláterales).		
TI-1.2.1	Maquina "Prensa" 90°, 75° y Leg press (180°).		
TI-1.2.2	Maquina Jack.		
TI-1.2.3	Maquina Smith.		
TI-1.2.4	Maquina 3D.		
TI-1.2.5	Máquina de sentadilla "Perfecta".		
TI-2	Análisis biomecánico y repertorio de ejercicios de músculos cuádriceps y pantorrilla y sus variaciones.	4.0	2.0
TI-2.1	Cuádriceps		
TI-2.1.1	Leg extensión pautas biomecánicas.		
TI-2.1.2	Sentadilla P1 y P2 (Jack, Smith, Perfecta, 3D y Prensa).		
TI-2.2	Pantorrilla		
TI-2.3	Movimientos y máquinas de contracción para soleos.		
TI-3	Análisis biomecánico y repertorio de ejercicios de músculos Isquiotibiales y glúteos.	4.0	2.0
TI-3.1	Desplantes o "Lunge" Frontal, Posterior, Lateral y "Lunge combat".		
TI-3.2	Progresión de desplantes con extensión de cadera.		
TI-3.3	Desplantes a sesiones o "Lunge combat" en banco (Smith y Perfecta).		
TI-3.4	Sentadilla laterales en desplazamiento.		
TI-3.5	Sentadilla sumo y canadiense.		
TI-3.6	Deadlift (Peso muerto) olímpico, de trayectoria incompleta y sumo.		
TI-3.7	Aislamiento de Isquiotibiales.		
TI-3.8	Leg curl y progresiones.		
TI-3.9	Leg curl invertido con apoyo.		
TI-3.10	Aislamiento de glúteo.		
TI-3.10.1	Extensiones de cadera en banco horizontal.		
TI-3.10.2	Extensiones de cadera con arnés (pierna extendida, patada y abducción).		
TI-3.10.3	Puente en hombro (Barra, Mancuerna, Smith y Fit-Ball).		
TI-3.10.4	Máquina de Abducciones (posición sentado e invertido).		
TI-3.10.5	Máquina de extensión de pie específica o con prensa 75°.		
TI-4	Estructura y armado de rutinas y programas de entrenamiento del tren inferior.		

TI-4.1	Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Acondicionamiento".	4.0	2.0
TI-4.2	Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Básico".		
TI-4.3	Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Intermedio".		
TI-4.4	Pautas y criterios para el desarrollo de programas de entrenamiento de "Avanzado".		
Carga de horas académicas subtotal		16.0	8.0
Carga de horas académicas totales de especialización		48.0	24.0

MODALIDAD: Certificación		NOMBRE: Acondicionamiento Físico General	
MODULO: Coaching Deportivo			
OBJETIVO PARTICULAR • Explicar la metodología del Coaching y la importancia de su aplicación en ámbito deportivo. • Identificar los puntos clave en la problemática de la procrastinación. • Identifica y definir los tipos de aprendizaje y su relación con el coaching. • Analizar las posibles soluciones de la procrastinación utilizando la metodología del coaching			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ON-LINE
CD-1	Introducción al Coaching deportivo, historia y conceptos.		
CD-1.1	¿Qué es el Coaching?		
CD-1.2	¿Qué es el "Management"?		
CD-1.3	¿Qué es el "Engagement"?	2.0	1.0
CD-1.4	Introducción e historia del PNL y su aplicación en el coaching.		
CD-1.5	Introducción al "El arte de la venta".		
CD-2	Filosofía y perfil del entrenador		
CD-2.1	Pilares y filosofía del "Ser entrenador".		
CD-2.1.1	<i>Clasificaciones y perfiles de los Entrenadores.</i>		
CD-2.1.2	<i>El entrenador y sus fases.</i>	2.0	1.0
CD-2.1.3	<i>Leguaje corporal.</i>		
CD-2.1.4	<i>El poder de la innovación</i>		
CD-3	Conceptos del Coaching deportivo		
CD-3.1	El ser "Coach".		
CD-3.2	El arte de la motivación positiva y negativa.		
CD-3.3	El arte de las preguntas direccionadas.	2.0	1.0
CD-3.4	Identificación y programación de metas a corto, mediano y largo plazo.		
CD-4	Métodos de aplicación del coaching		
CD-4.1	Aplicaciones tácticas y técnicas motivacionales		
CD-4.2	Técnicas de programación neurolingüística (PNL) en el coaching deportivo.		
CD-4.3	Aplicaciones tácticas y técnicas del arte de la venta.	2.0	1.0
CD-4.4	Manejo de "Éxitos, experiencias y fracasos".		
CD-5	Clasificación de mercados Deportivos y Fitness.		
CD-5.1	Clasificaciones y perfiles de los "Clientes".		
CD-5.2	Clasificaciones y perfiles de los "Pacientes".		
CD-5.3	Clasificaciones y perfiles de los "Atletas".	4.0	2.0
CD-5.4	Principios y protocolos de interacción interpersonal		

CD-6	Documentación clave para el registro y seguimiento de los mercados.		
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".		
Subtotales por unidad temática		16.0	8.0

MODALIDAD: Certificación		NOMBRE: Acondicionamiento Físico General	
MODULO: Fisiología del Ejercicio			
OBJETIVO PARTICULAR			
- 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. - Analizar los beneficios de la práctica deportiva en cada uno de los sistemas y aparatos del cuerpo humano.			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ON-LINE
FE-1	Sistema esquelético	4.0	2.0
FE-1.1	Generalidades de los huesos.		
FE-1.1.2	Huesos del tren inferior.		
FE-1.1.3	Huesos del tronco.		
FE-1.1.4	Huesos del tren superior.		
FE-1.2	Tipos de articulaciones.		
FE-1.3.4	Articulaciones del tren inferior.		
FE-1.3.5	Articulaciones del tronco.		
FE-1.8.5	Articulaciones del tren superior.		
FE-2	Sistema Muscular	4.0	2.0
FE-2.1	Funciones del músculo.		
FE-2.2	Estructura de los músculos.		
FE-2.2.1	Estructuras microscópicas del músculo.		
FE-2.3	Procesos de contracción muscular.		
FE-2.4	Transmisión Neuromuscular.		
FE-2.5	Acoplamiento excitación-contracción.		
FE-2.6	Relajación muscular.		
FE-2.7	Clasificación de las fibras musculares.		
FE-2.8	Músculos del tren inferior.		
FE-2.9	Músculos del tronco.		
FE-2.10	Músculos del tren superior.		
FE-2.11	Movimientos articulares.		
FE-3	Sistema cardio-respiratorio	4.0	2.0
FE-3.1	Anatomía del corazón, arterias y venas.		
FE-3.2	Circulaciones del sistema (Mayor y menor).		
FE-3.3	Contracción o Sístole y Relajación o Diástole.		
FE-3.4	Conducción eléctrica del corazón.		
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).		

FE-4	Sistema endocrino		
FE-4.1	Clasificación química de las hormonas.		
FE-4.2	Anatomía del sistema endocrino.		
FE-4.3	Glándulas endocrinas y sus hormonas.		
FE-4.4	Respuesta endocrina al ejercicio.	2.0	1.0
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		
FE-5	Sistema Nervioso Central (SNC)		
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		
Subtotales por unidad temática		16.0	8.0

MODALIDAD: Certificación		NOMBRE: Acondicionamiento Físico General	
MODULO: Acondicionamiento físico			
OBJETIVO PARTICULAR			
- Identificar y analizar los datos sobre el asesorado para el desarrollo de un plan de acondicionamiento físico. - Identificar las formas de medición para determinar las capacidades físicas actuales del asesorado. - Establecer y aplicar los pasos a seguir para la estructura y desarrollo de un programa de acondicionamiento físico para el mantenimiento de la salud.			
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		
AF-2	Reporte de evaluación física, valoración y toma de medidas	4.0	
AF-2.1	Identificación de la frecuencia cardiaca en reposo		
AF-2.1.1	Técnica de medición de pulso		

AF-2.1.2 AF-2.1.3 AF-2.1.4 AF-2.2 AF-2.2.1 AF-2.2.2 <u>AF-2.2.2.1</u> AF-2.2.3 AF-2.3 AF-2.3.1 AF-2.3.2 AF-2.3.3 AF-2.3.4 AF-2.4 AF-2.4.1 AF-2.4.2 AF-2.4.3 AF-2.4.4 AF-2.4.5 AF-2.5 AF-2.5.1 <u>AF-2.5.1.1</u> <u>AF-2.5.1.2</u> <u>AF-2.5.1.3</u> AF-2.5.2 AF-2.6 AF-2.6.1 <u>AF-2.6.1.1</u> <u>AF-2.6.1.2</u> AF-2.6.2	<i>Monitor de ritmo cardíaco</i> <i>Técnica de medición y uso de banda de pecho y toma del pulso cardíaco.</i> <i>Registro de resultados del ritmo cardíaco en el reporte de la evaluación física</i> Identificación y procedimiento de la toma de estatura del asesorado <i>La importancia de tomar la estatura descalzo</i> <i>Pautas de medición con estadímetro o cinta métrica</i> <i>Plano de Frankfort</i> <i>Registro de estatura en el reporte de la evaluación física.</i> Identificación y procedimiento de la toma de peso corporal del asesorado <i>La importancia de tomar el peso corporal descalzo, con ropa mínima y sin objetos adicionales.</i> <i>Postura en la báscula</i> <i>Lectura de báscula</i> <i>Registro de peso corporal en el reporte de la evaluación física.</i> Identificación de balances posturales del asesorado <i>Objetivos y procedimiento de la prueba</i> <i>Uso del somatoscopio o plano antropométrico</i> <i>Formato de análisis postural</i> <i>Procedimiento de análisis postural y uso de fotografías</i> <i>Registro de resultados del análisis postural en el reporte de la evaluación física</i> Identificación del porcentaje de grasa del asesorado <i>Objetivos y procedimiento de la toma de medidas</i> <i>Procedimientos de medición de los pliegues cutáneos</i> <i>Uso de plicómetro</i> <i>Pliegues cutáneos y técnicas de medición</i> <i>Registro de pliegues cutáneos en el reporte de la evaluación física</i> Índice cintura cadera (ICC) <i>Objetivos y procedimientos del cálculo de índice de cintura y cadera</i> <i>Técnica de medición de la circunferencia de cintura con cinta métrica</i> <i>Técnica de medición de la circunferencia de cadera con cinta métrica</i> <i>Registro de medidas y resultado del cálculo de ICC en el reporte de la evaluación física</i>		2.0
AF-3 AF-3.1 AF-3.2 AF-3.2.1 <u>AF-3.2.1.1</u> <u>AF-3.2.1.2</u> <u>AF-3.2.1.3</u> AF-3.2.2 AF-3.3 AF-3.3.1 AF-3.3.2 <u>AF-3.3.2.1</u> <u>AF-3.3.2.2</u> <u>AF-3.3.2.3</u> <u>AF-3.3.2.4</u> AF-3.3.3	Test de evaluaciones físicas Historia, conceptos e importancia de la implementación de los test de evaluación física para la prescripción y dosificación de ejercicio Índice de adaptación al esfuerzo <i>Objetivo y procedimiento de las pruebas de índice de adaptación al esfuerzo</i> <i>Importancia y procedimientos de toma del ritmo cardíaco durante los Test</i> <i>Test de Ruffier</i> <i>Test de Ruffier-Dickson</i> <i>Registro de resultados de las pruebas de índice de adaptación al esfuerzo en el reporte de la evaluación física.</i> Índice de fuerza <i>Objetivo y procedimiento de la prueba de índice de fuerza</i> <i>Test de 1RM</i> <i>Selección de ejercicios de levantamiento</i> <i>Ejecución y corrección de los ejercicios de levantamiento</i> <i>Fase de máximo esfuerzo y técnica de respiración</i> <i>Rango de repeticiones optimas</i>	4.0	2.0

AF-3.4 AF-3.4.1 AF-3.4.1.1 AF-3.4.2 AF-3.4.2.1 AF-3.4.2.2 AF-3.4.2.3 AF-3.4.2.4 AF-3.4.2.5 AF-3.4.3 AF-3.5 AF-3.5.1 AF-3.5.2 AF-3.5.2.1 AF-3.5.2.2 AF-3.5.3 AF-3.5.4	Registrando los resultados del Test de 1 RM en el reporte de la evaluación física Test de Resistencia aeróbica para determinar el Vo2max <i>Objetivo y procedimiento de la prueba de resistencia aeróbica</i> <i>Importancia y procedimientos de toma del ritmo cardiaco en los Test</i> <i>Test y protocolos para determinar la resistencia aeróbica, VO2max</i> <i>Test Harvard</i> <i>Test Queen collage</i> <i>Test Cooper</i> <i>Test Burpee</i> <i>Test Rockport</i> <i>Registro de resultados de los test de resistencia aeróbica en el reporte de la evaluación física</i> Índice de flexo-elasticidad <i>Objetivo y procedimiento de la prueba de índice de flexo-elasticidad</i> <i>Selección de pruebas de flexo-elasticidad</i> <i>Test de flexo-elasticidad de la coxofemoral</i> <i>Test de la flexo-elasticidad de la cintura escapular</i> <i>Posturas, posiciones y sus fases en las pruebas de flexo-elasticidad</i> <i>Registro de los resultados de la prueba de flexo-elasticidad en el reporte de la evaluación física</i>		
AF-4 AF-4.1 AF-4.1.1 AF-4.1.2 AF-4.1.3 AF-4.1.4 AF-4.1.5 AF-4.1.6 AF-4.1.7 AF-4.1.8 AF-4.1.9 AF-4.1.9.1 AF-4.1.9.2 AF-4.1.9.3 AF-4.2 AF-4.2.1 AF-4.2.2 AF-4.2.2.1	Diseño de programa de acondicionamiento físico Elaboración del programa de acondicionamiento físico <i>Selección de ejercicios de fuerza</i> <i>Programación de series</i> <i>Programación de repeticiones</i> <i>Programación de descansos</i> <i>Modo de trabajo</i> <i>Tiempo de trabajo</i> <i>Método de trabajo</i> <i>Organización del trabajo</i> <i>Asignación de ejercicios de flexo-elasticidad</i> <i>Selección de ejercicios de flexo-elasticidad</i> <i>Programación de series de ejercicios de flexo-elasticidad</i> <i>Programación de tiempos y duración de ejercicios de flexo-elasticidad</i> Diseño de formato anexo de plan de acción de emergencia <i>Teléfonos de emergencia</i> <i>Croquis de las instalaciones</i> <i>Rutas de acceso y evacuación</i>	2.0	1.0
AF-5 AF-5.1 AF-5.1.1 AF-5.1.2 AF-5.1.3 AF-5.1.4 AF-5.1.5 AF-5.2 AF-5.2.1 AF-5.2.2 AF-5.2.3	Aplicación y practica del programa de acondicionamiento físico Explicación para la aplicación el programa de acondicionamiento físico al asesorado <i>Aplicación de la primera sesión</i> <i>Descripción de los resultados de la valoración del nivel de condición física</i> <i>Explicación de las tareas a realizar en cinco semanas</i> <i>Mención de la cantidad de sesiones programadas</i> <i>Firma del convenio de colaboración</i> Aplicación de los ejercicios para el calentamiento Ejecución en la parte inicial de cada sesión <i>Aplicación de los ejercicios de calentamiento en orden: estiramiento, movimientos articulares y estimulación cardiovascular</i> <i>Cumplimiento del objetivo de la sesión</i>	2.0	1.0

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		
Subtotales por unidad temática		16.0	8.0

MODALIDAD: Certificación		NOMBRE: Acondicionamiento Físico General	
MODULO: Metodología del Entrenamiento			
OBJETIVO PARTICULAR			
- Identificar y analizar los conceptos más importantes en torno a la metodología del entrenamiento. - Identificar y analizar los diferentes sistemas de entrenamiento y sus posibles combinaciones. - Establecer y aplicar los pasos a seguir para la estructura y desarrollo de un programa de entrenamiento de acuerdo con cada objetivo.			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ON-LINE
ME-1	Introducción al Acondicionamiento físico.		
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 kinesiólogía		
ME-1.5.1	Historia de la Biomecánica y conceptos clave.		
ME-1.5.1.1	Biomecánica Médica		
ME-1.5.1.2	Biomecánica Deportiva		
		4.0	2.0

<u>ME-1.5.1.3</u> ME-1.5.2 <u>ME-1.5.2.1</u> <u>ME-1.5.2.2</u> ME-1.6 ME-1.6.1 ME-1.6.2 ME-1.6.3 ME-1.6.4 ME-1.7	<u>Biomecánica Fisioterapéutica</u> Kinesiología y conceptos clave. <u>Movimiento</u> <u>Ergonomía</u> Capacidades físicas-deportivas o condicionales Fuerza Resistencia Velocidad Flexibilidad Capacidades coordinativas y propiocepción		
ME-2 ME-2.1 ME-2.1.1 ME-2.1.2 ME-2.1.3 ME-2.1.4 <u>ME-2.1.4.1</u> <u>ME-2.1.4.2</u> <u>ME-2.1.4.3</u> ME-2.1.5 ME-2.1.6 ME-2.1.7 ME-2.2 ME-2.2.1 ME-2.2.2 <u>ME-2.2.1</u> <u>ME-2.2.2.2</u> <u>ME-2.2.2.3</u> ME-2.3 ME-2.3.1 ME-2.3.2 ME-2.3.3 ME-2.3.4 ME-2.3.5	Sistemas de entrenamiento y sus fases Calentamiento Importancia del calentamiento Métodos de calentamiento Tiempos de calentamiento Orden del calentamiento <u>Estiramientos</u> <u>Movimientos articulares</u> <u>Estimulación cardiovascular</u> Calentamiento y calistenia Introducción y principios de la calistenia Calistenia y Bodyweight Flexo-elasticidad Flexibilidad y elasticidad Desarrollo de flexo-elasticidad y métodos de entrenamiento <u>Flexo-elasticidad estático-progresivo</u> <u>Flexo-elasticidad Dinámica</u> <u>Facilitación neuro-muscular propioceptiva (FNP).</u> Sistemas de entrenamiento, antecedentes y actuales Entrenamiento de "Acondicionamiento físico" Entrenamiento de "Hipertrofia" y sus clasificaciones Entrenamiento de "Fuerza" y sus clasificaciones Entrenamiento de "Potencia" y sus clasificaciones Entrenamiento de "Resistencia" y sus clasificaciones	4.0	2.0
ME-3 ME-3.1 ME-3.1.1 ME-3.1.2 ME-3.1.3 ME-3.1.4 ME-3.2 ME-3.2.1 ME-3.2.2 ME-3.2.3 ME-3.2.4 ME-3.3 ME-3.3.1 ME-3.3.2 ME-3.3.3 ME-3.3.4 ME-3.3.5	Sistemas de entrenamiento basados en la hipertrofia muscular Hipertrofia muscular y fuerza Concepto base de "aislamiento" y "fascículos musculares" Densidades de trabajo y descanso Introducción a la metodología del sistema de hipertrofia "Full body" Introducción a la metodología del sistema de hipertrofia "Joe Weider" Sistemas Primarios, organización por semana-día de entrenamiento Sistema Primario Agónico (1 solo grupo muscular) Sistema Primario Antagónico (2 grupos musculares opuestos) Sistema Primario Sinérgico (1 músculo agónico con sus músculos involucrados) Sistema Primario músculos independientes Sistemas Secundario, organización por sesión y tiempo de entrenamiento Sistemas Secundarios Simples (Monoserie, Biserie, Triserie y Circuito) Sistema Secundario "Piramidal" (3, 5, 7,9) Sistema Secundario "Alternado" Sistema Secundario "Exhaustivo" Sistema Secundario "Super serie"	4.0	2.0

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

MODALIDAD: Certificación		NOMBRE: Acondicionamiento Físico General	
MODULO: Periodización del Entrenamiento			
OBJETIVO PARTICULAR • Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno al ámbito de la periodización del entrenamiento. • Establecer la metodología de la periodización del entrenamiento utilizando bases técnico-científicas actualizadas. • Identificar las necesidades de cada mercado y disciplina deportiva para la adecuada aplicación de la periodización del entrenamiento.			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ON-LINE
PE-1	Introducción a la “periodización del entrenamiento”, historia y conceptos.	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 Macrociclo 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		
PE-2	Clasificación de los diferentes tipos de mercados de acuerdo con las necesidades		
PE-2.1	Población comercial		

PE-2.1.2	Perfil y características de la población comercial	2.0	1.0
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		
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"		
PE-3	Estructura general y específica de los macrociclos de entrenamiento.	2.0	1.0
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		
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		
PE-4	Periodización para atletas de alto rendimiento e introducción a los sistemas híbridos	8.0	4.0
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		
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		
Subtotales por unidad temática		16.0	8.0

MODALIDAD: Certificación		NOMBRE: Acondicionamiento Físico General	
MODULO: Nutrición y terapias alternativas			
OBJETIVO PARTICULAR			
- Identificar y categorizar los pasos y procedimientos a seguir para una entrevista con el cliente. - Establecer el formato del plan trofológico. - Exponer diferentes terapias alternativas y complementarias para la nutrición y promoción de la salud.			
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

NTA-1	Registro, historia clínica del(la) asesorad@ (anamnesis)		
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		

NTA-2 NTA-2.1 NTA-2.1.1 NTA-2.1.2 NTA-2.2 NTA-2.2.1 NTA-2.2.2 NTA-2.2.3	El rostro y los órganos Características observables en el rostro y piel <i>Relación entre las líneas de expresión y los órganos de cuerpo humano</i> <i>Aplicación y practica del procedimiento de la técnica de revisión de la piel facial</i> Reporte de los señalamientos de signos faciales <i>Foto de rostro del asesorado</i> <i>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</i> <i>Retroalimentación con lenguaje de connotación neutra para la sugerencia de mejora de hábitos.</i>	2.0	1.0
NTA-3 NTA-3.1 NTA-3.1.1 NTA-3.1.2 NTA-3.1.3 NTA-3.2 NTA-3.2.1 NTA-3.2.2 NTA-3.2.3 NTA-3.2.4	Introducción a la Iridología Características observables en la Iris <i>Explicación del procedimiento de la técnica de lectura de iris con lupa y lámpara</i> <i>Relación del iris y los órganos del cuerpo humano</i> <i>Aplicación y practica del procedimiento de la técnica de lectura de iris con lupa y lámpara</i> Obtención de la gráfica ideológica <i>Marcaciones en los indicadores observados en el asesorado,</i> <i>Identificación de la presencia de anillos de sodio/colesterol/sistema nervioso/azulado/ linfático/ arco senil según la Iridiología</i> <i>Muestra de la división radial y la ubicación de las señales</i> <i>Identificación de los signos que se presentan en el iris del asesorado</i>	2.0	1.0
NTA-4 NTA-4.1 NTA-4.1.1 NTA-4.1.2 NTA-4.1.3 NTA-4.1.4 NTA-4.1.5 NTA-4.1.6 NTA-4.2 NTA-4.2.1 NTA-4.2.2 NTA-4.2.3 NTA-4.3 NTA-4.3.1 NTA-4.3.2 NTA-4.3.3 NTA-4.3.4 NTA-4.3.5 NTA-4.3.6 NTA-4.3.7	Trofología Introducción a la Trofología y sus técnicas. <i>Ventajas de la alimentación Trofológica & sus principales diferencias con la alimentación convencional</i> <i>Tóxicos más comunes en los alimentos</i> <i>Conceptos fundamentales de las técnicas de Trofología</i> <i>Objetivos de mejora e incremento del bienestar & estrategias de mejora de hábitos según la trofología</i> <i>Diferencia de los alimentos de la naturaleza y los procesados</i> <i>Equilibrio ácido & alcalino, su relación con el cuerpo humano & en la alimentación</i> Estrategias propuestas de cambio de hábitos <i>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</i> <i>Plan de alimentación al asesorado</i> <i>Interacción y retroalimentación con el asesorado para la exposición del plan de alimentación</i> El programa de alimentación <i>Introducción al diseño del programa de alimentación con bases de Trofología</i> <i>Numero de comidas, combinación de sólidos y líquidos</i> <i>Propuesta de alimentación Trofológica depurativa</i> <i>Propuesta de alimentación Trofológica regenerativa</i> <i>Recomendaciones complementarias integrativas para la salud</i> <i>Hidratación según el peso del asesorado</i>	4.0	2.0

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

MODALIDAD: Certificación		NOMBRE: Acondicionamiento Físico General	
MODULO: Régimen Alimenticio			
OBJETIVO PARTICULAR • Identificar y categorizar los pasos y procedimientos a seguir para una entrevista con el cliente. • Identificar las necesidades energéticas y metabólicas para cada deporte. • Identificar los diferentes factores de los cuales depende la estructura de un régimen alimenticio. • Analizar los cálculos nutricionales para la estructura de un régimen alimenticio. • Establecer el formato del régimen alimenticio.			
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		

RA-1	Dieto calculo		
RA-1.1	Cálculos de gasto de energía I		
RA-1.1.1	Historia y necesidades de calcular el gasto energético		
RA-1.1.2	Análisis crítico de la energía Calorimetría" (kcal)	4.0	2.0
RA-1.1.3	Factores del gasto energético I		
RA-1.1.4	Gasto energético en reposo		
RA-1.1.5	Actividad Física		
RA-1.1.6	Laboral		
RA-1.1.7	Deportiva		
RA-1.1.8	Académica		
RA-1.1.9	Sexual		
RA-1.2	Cálculos de gasto de energía II		
RA-1.2.1	Factores del gasto energético II		
RA-1.2.2	Efecto térmico del alimento		
RA-1.2.3	Merma digestiva		
RA-1.2.4	Estrés psicológico		
RA-1.2.5	Estrés metabólico		
RA-1.2.6	Gasto energético subtotal		
RA-1.2.7	Ajustes de cálculo por objetivo		
RA-1.2.8	Gasto energético total		
RA-2	Sistema de equivalentes		
RA-2.1	Sistema de equivalentes mexicano	4.0	2.0
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.		
RA-4	Formato, enunciados e instrucciones		
RA-4.1	Formatos y estructura de RAs	4.0	2.0
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.		
Subtotales por unidad temática		16.0	8.0
TOTAL DE HORAS		128.0	64.0