



# ***CURSO DE PERSONAL TRAINER ESPECIALIZADO EN SALUD***

PLAN DE ESTUDIO



## DESCRIPCIÓN

Curso 100% online (teórico-práctico) orientado a profesionales y estudiantes de la actividad física, salud, áreas afines y público en general.

## INFORMACIÓN

### CURSADA:

Acceso al módulo mensual (4 clase por mes)

### DURACIÓN:

09 meses

### MODALIDAD

100% ONLINE



# TEMARIO



# EQUIPO

## INTERDISCIPLINARIO

- Maximiliano Incarbone licenciado en educación física.  
Creador intelectual de JMI

Disertantes:

- Prof. Walter Alejandro Hindle / Entrenamiento Biomecánica - AFA alumnos con Asma  
- AFA alumnos con sobrepeso y obesidad
  - Dr. Miguel Resnik AFA alumnos con cardiopatías
  - Prof. Carlos Lirio / AFA alumnos transplantados
  - Prof. Cecilia Modo / AFA alumnos con diabetes
  - Lic. Joaquin Aguilar / Fisiología del ejercicio
- Lic. Florencia Cutri / Nutrición aplicada al ejercicio
- Prof. Eduardo Quinteros / AFA adultos mayores



# TEMA DEL MODULO 01: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

## Unidad Didáctica 1: Salud

- Concepto de salud
- Conceptos de sedentarismo
- Factores de riesgo
- Factores que afectan el bienestar del individuo
- Actividad física y ejercicio
- Áreas de desarrollo del entrenador personal



## TEMA DEL MODULO 02: ANATOMÍA FUNCIONAL

### Unidad Didáctica 1: Introducción a la Anatomía.

- Concepto de anatomía
- Concepto de anatomía funcional
- Concepto de aparato locomotor
- Concepto de fisiología

### Unidad Didáctica 2: Aparato Locomotor.

- Posición anatómica
- Planimetría
  - ❑ Planos y ejes
  - ❑ Acciones de movimiento
  - ❑ Clasificación de los músculos según su movimiento



## Unidad Didáctica 3: Sistema Óseo.

- Morfología
  - ❑ Estructura de los huesos
  - ❑ División del sistema esquelético
  - ❑ Clasificación de los huesos según su forma
  - ❑ Huesos de la cabeza
  - ❑ Huesos del tronco
  - ❑ Hueso sacro
  - ❑ Pelvis
  - ❑ Tórax
  - ❑ Huesos de las extremidades superiores
  - ❑ Huesos de las extremidades inferiores



## Unidad Didáctica 4: Sistema Articular.

- Articulaciones y movimiento
  - Definición
  - Clasificación
  - Nombres de las articulaciones móviles



## Unidad Didáctica 5: Sistema Muscular.

- Fisiología muscular
  - ❑ Principales tipos de músculos del cuerpo humano
  - ❑ Principales características y funciones del músculo esquelético
  - ❑ Principales características y funciones del músculo liso
  - ❑ Principales características y funciones del músculo cardíaco
  - ❑ Clasificación de los tipos de músculos según su forma y disposición
  - ❑ Función del tejido muscular
  - ❑ Propiedades del tejido muscular
  - ❑ Componentes del músculo esquelético



## Unidad Didáctica 6: Metabolismos y Sistemas Energéticos.

- Metabolismo energético durante el ejercicio
  - ❑ Sistema de atp-pc (fosfágeno) anaeróbico aláctico
  - ❑ · Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
  - ❑ · Sistema aeróbico u oxidativo
  - ❑ · Metabolismo en fisiología del ejercicio
    - ❖ Respuestas y adaptaciones cardiocirculatorias
    - ❖ Respuesta nerviosa (humoral o mecánica)
    - ❖ Respuesta nerviosa central
    - ❖ Respuesta nerviosa refleja
    - ❖ Respuesta cardio-circulatoria (hidrodinámica)
    - ❖ Respuesta respiratoria (ventilatoria)
  - ❑ La fatiga
    - ❖ Tipos de fatiga



## Unidad Didáctica 7: Cualidades Físicas.

- ❑ Definición de cualidades físicas
- ❑ Fuerza
  - ❖ Clasificación
- ❑ Potencia /velocidad
  - ❖ Clasificación
- ❑ Resistencia
  - ❖ Clasificación
- ❑ Flexibilidad
  - ❖ Clasificación
- ❑ Factores de los que depende la fuerza absoluta del músculo.
- ❑ Tipo de fibras musculares.
- ❑ Como se reclutan las fibras musculares
- ❑ Efectos del entrenamiento de la fuerza
- ❑ Factores de los que depende la fuerza efectiva



## TEMA DEL MODULO 03: ENTRENAMIENTO

### Unidad Didáctica 1: Entrenamiento.

- Hipertrofia Muscular
  - ❑ Definición
  - ❑ Factores determinantes de la fuerza creciente del músculo
  - ❑ Adaptaciones musculares
  - ❑ Fases del entrenamiento
  - ❑ Métodos indirectos determinación de la 1rm teórica fuerza



## Unidad Didáctica 1: Cualidades Físicas.

- ❑ Factores que pueden influir en los resultados obtenidos
- ❑ Intensidades de carga utilizados en el entrenamiento
- ❑ Métodos de distribución de cargas
- ❑ Principios del entrenamiento
  - ❖ Principio de unidad funcional
  - ❖ Principio de multilateralidad
  - ❖ Principio de sobrecarga y progresión
  - ❖ Principio de periodización
  - ❖ Principio de ordenamiento de los ejercicios
  - ❖ Principio de especificidad
  - ❖ Principio de variedad



## Unidad Didáctica 2: Programación y periodización de Entrenamiento.

- Elementos indispensables para la programación de una planificación
  - ❑ Diagnóstico y análisis
  - ❑ Determinación de objetivos y normas de planificación
  - ❑ Ejecución del entrenamiento
  - ❑ Controles de entrenamiento y competencia
  - ❑ Valoración
  - ❑ Planificación programación y periodización



## Unidad Didáctica 2: Programación y periodización de Entrenamiento.

- ❑ Periodización
- ❑ Sesión de entrenamiento
  - ❖ Circuito cíclico
  - ❖ Circuito lineal
  - ❖ Rutinas divididas
- ❑ Partes de la sesión
  - ❖ Entrada en calor
  - ❖ Tipos de calentamiento
  - ❖ Parte principal o entrenamiento
  - ❖ Recuperación



# TEMA DEL MODULO 04: ACTIVIDAD FÍSICA EN ENFERMEDADES CRÓNICAS

## Unidad Didáctica 1: Actividad Física Adaptada.

- Generalidades de las Actividades físicas adaptadas
  - Concepto
  - Clasificación



## Unidad Didáctica 2: Prescripción de Actividad Física a Personas con Enfermedades No Transmisibles (ENT).

- Prescripción de actividad física para adultos mayores
- Prescripción de actividad física para alumnos con diabetes
- Prescripción de actividad física para alumnos con obesidad
- Prescripción de actividad física para alumnos con trasplantados
- Prescripción de actividad física para alumnos con coronarios
- Prescripción de actividad física para alumnos con asma



# ***VALOR DEL CURSO***



### Distancia Efectivo

Matrícula: \$600 AR\$ +  
3 cuotas de \$12.000 AR\$

**TOTAL \$36.600 AR\$**

### Distancia Transferencia

Matrícula: \$600 AR\$ +  
3 cuotas de \$12.000 AR\$

**TOTAL \$36.600 AR\$**

### Distancia Mercado Pago

Matrícula: \$600 AR\$ +  
3 cuotas de \$12.000 AR\$

**TOTAL \$36.600 AR\$**

### Distancia PayPal

Matrícula: \$6 U\$D+  
3 cuotas de \$100 U\$D

**TOTAL \$306 U\$D**



# MÉTODOS DE PAGO



Deberás elegir entre los siguientes **métodos de pagos**



Solicitar link de pago a  
[administracion@jmifit.com](mailto:administracion@jmifit.com)



Podés abonar hasta 3 cuotas  
sin interés con las siguientes  
tarjetas



Pago en JMI Studio  
(Bonpland 2069, CABA)



Argentina  
NRO CUENTA.  
Banco SANTANDER  
CBU:  
0720519420000000809922  
CUIT: 33-71641659-9  
Titular: MAXMAT SRL  
Cuenta Corriente en Pesos  
N° Cta: 8099/2  
Sucursal: 0519



Link para abonar:  
<https://www.paypal.me/jmifitsrl>



**Enviár el comprobante de pago a**  
**[administracion@jmifit.com](mailto:administracion@jmifit.com)**

**Indicando**

Nombre completo

Método de pago

Capacitación inscripta



***¡YA ESTÁS ANOTADO!***



# CERTIFICACIÓN



Se entrega un certificado avalado por la  
ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA  
+ ALIANZA DE SALUD INTERNACIONAL al finalizar el curso

Incluye PDF con el contenido detallado del curso digital.





[info@jmifit.com](mailto:info@jmifit.com)

[www.jmifit.com](http://www.jmifit.com)

[www.instagram.com/jmifitoficial](https://www.instagram.com/jmifitoficial)

[Bonpland 2069 | CABA | Argentina](#)

+5491156461277