



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:

07 meses

MODALIDAD

100% ONLINE



TEMARIO



EQUIPO

INTER DISCIPLINARIO

- 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 PayPal

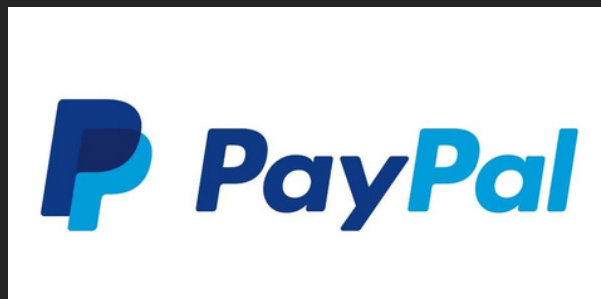
7 cuotas de 80U\$D

TOTAL 560 U\$D



MÉTODOS DE PAGO





Link para abonar:

<https://www.paypal.me/jmifitsrl>



**Enviar el comprobante de pago a
info@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

www.jmifit.com

www.instagram.com/jmifitoficial

Bonpland 2069 | CABA | Argentina

+5491156461277