



CURSO

**"PERSONAL TRAINER
ESPECIALIZADO EN SALUD"**

PLAN DE ESTUDIO

INFORMACIÓN

DURACIÓN

7 MESES

MODALIDAD

100% ONLINE

EQUIPO INTERDISCIPLINARIO DE JMI

JMIFITOFICIAL



TEMARIO

MÓDULO 01 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

JMIFITOFICIAL

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



TEMARIO

MÓDULO 02 ANATOMÍA FUNCIONAL

JMIFITOFICIAL

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



TEMARIO

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

TEMARIO

Unidad Didáctica 4: Sistema articular

Articulaciones y movimiento: definición y 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

TEMARIO

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

TEMARIO

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

Cómo se reclutan las fibras musculares

Efectos del entrenamiento de la fuerza

Factores de los que depende la fuerza efectiva

TEMARIO

MÓDULO 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

TEMARIO

Unidad Didáctica 2: 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

TEMARIO

Unidad Didáctica 3: 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

Periodización

Sesión de entrenamiento: Circuito cíclico, Circuito lineal y Rutinas divididas

Partes de la sesión: Entrada en calor, Tipos de calentamiento, Parte principal o entrenamiento y Recuperación

TEMARIO

MÓDULO 04 ACTIVIDAD FÍSICA EN ENFERMEDADES CRÓNICAS

Unidad Didáctica 1: Actividad Física Adaptada

Generalidades de las actividades físicas adaptadas:

Concepto y 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

MODALIDAD
ONLINE

ARS 224.000
(3 cuotas)

PAGO ÚNICO \$672.000

Opción pago en cuotas con tarjeta

JMIFITOFICIAL



MÉTODOS DE PAGO

CURSO

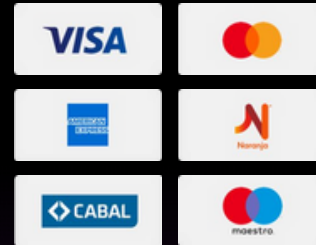
"Personal trainer especializado en salud"



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

Getnet

Podés abonar hasta 3 cuotas sin
interés con las siguientes tarjetas



MÉTODOS DE PAGO

CURSO

"Personal trainer especializado en salud"

Enviar el comprobante de pago

a : **info@jmifit.com**

Indicando:

- 1 - Nombre completo
- 2 - Método de pago
- 3 - 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.



CONTACTO

info@jmifit.com

www.jmifit.com

www.instagram.com/jmifitoficial

Bonpland 2069 | CABA | Argentina

+549115322-7777