

FISICOCULTURISMO
México

EN LÍNEA

CERTIFICACIÓN PARA CONSULTOR DEPORTIVO



INICIO: LUNES 29 DE JUNIO
MODALIDAD: EN LÍNEA

FECHAS:

- MÓDULO 1 - 29 DE JUNIO
- MÓDULO 2 - 06 DE JULIO
- MÓDULO 3 - 13 DE JULIO
- MÓDULO 4 - 20 DE JULIO
- MÓDULO 5 - 27 DE JULIO
- MÓDULO 6 - 03 DE AGOSTO
- MÓDULO 7 - 10 DE AGOSTO
- MÓDULO 8 - 17 DE AGOSTO
- MÓDULO 9 - 24 DE AGOSTO
- MÓDULO 10 - 31 DE AGOSTO
- MÓDULO 11 - 07 DE SEPTIEMBRE
- MÓDULO 12 - 14 DE SEPTIEMBRE
- MÓDULO 13 - 21 DE SEPTIEMBRE
- MÓDULO 14 - 28 DE SEPTIEMBRE
- MÓDULO 15 - 05 DE OCTUBRE

* **DURACIÓN: 15 SEMANAS**

COSTOS:

- COSTO TOTAL DEL CURSO: \$12,000.00
- **PAGO TOTAL CON DESCUENTO: \$6,000.00**
- OPCIÓN DE PAGO POR MÓDULO SEMANAL: \$800.00

* *EL PAGO TOTAL DEL CURSO NO REQUIERE PAGO POR MÓDULO.*

* *EL COSTO DE TRÁMITE DE CERTIFICADO Y ENVÍO DE PAQUETERÍA TIENE UN COSTO ADICIONAL DE \$1,000.00
EL CUAL DEBERÁ SER CUBIERTO POR EL ALUMNO AL TÉRMINO Y ACREDITACIÓN DEL CURSO, NO INCLUYE ENVÍOS AL EXTRANJERO.*



¿CÓMO ME INSCRIBO?

1. REALIZA TU PAGO MEDIANTE:

- TRANSFERENCIA O DEPÓSITO BANCARIO A: ARTURO FRANCO GUÍZAR (BBVA)
- CLABE: 012 680 00487877684 4
- NÚMERO DE CUENTA: 048 787 7684
- DEPÓSITO EN OXXO: 4152 3143 8767 0501

2) ENVÍA TU FICHA DE PAGO, NOMBRE COMPLETO Y CORREO ELECTRÓNICO POR WHATSAPP AL TEL. 556 436 0969

* SI EL PAGO ES POR MÓDULO DEBERÁ REALIZARSE DE LA MISMA MANERA PREVIO AL MÓDULO SIGUIENTE.

* EN CASO DE CANCELACIÓN POR PARTE DEL ALUMNO, NO HABRÁ REEMBOLSO DEL PAGO TOTAL O PARCIAL.

PROCEDIMIENTO:

• UNA VEZ RECIBIDO EL COMPROBANTE DE PAGO, SE AGREGARÁ AL ALUMNO AL GRUPO DE WHATSAPP DE LA CERTIFICACIÓN Y SE LE ENVIARÁ A SU CORREO ELECTRÓNICO UN NOMBRE DE USUARIO, UNA CONTRASEÑA Y UNA GUÍA DE PROCEDIMIENTOS PARA QUE PUEDA INGRESAR CON SU CUENTA Y COMENZAR EL CURSO EN LA FECHA INDICADA.

• TODOS LOS LUNES SE ACTIVARÁ UN MÓDULO A CURSAR, EL ALUMNO TENDRÁ ACCESO AL MATERIAL DEL MÓDULO Y TEMARIO CORRESPONDIENTE.

CLASES:

- TODOS LOS MÓDULOS CUENTAN CON CLASES GRABADAS Y SE PUEDEN VISUALIZAR EN CUALQUIER MOMENTO.
- LAS CLASES NO REQUIEREN DE HORARIOS EN ESPECÍFICO.

* LA CERTIFICACIÓN TENDRÁ LÍMITE DE 15 SEMANAS PARA CONCLUIRLA A PARTIR DE SU FECHA DE INICIO.

RECURSOS Y MATERIALES DE ESTUDIO:

- 1) CLASES GRABADAS.
- 2) SESIÓN DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS.
- 3) MANUAL EN FORMATO PDF.
- 4) RÚBRICAS DE EVALUACIÓN.
- 5) FOROS DE DISCUSIÓN.

AL ACREDITAR LA CERTIFICACIÓN SE HARÁ ENTREGA DE:

- 1) CERTIFICADO POR PARTE DE FISICOCULTURISMO MÉXICO S.C. CON AVAL DE WABBA INTERNATIONAL CON UN VALOR CURRICULAR DE 112 HORAS LECTIVAS.
- 2) CARNET DE CONSULTOR DEPORTIVO.
- 3) CREDENCIAL DE CONSULTOR DEPORTIVO

UNA VEZ APROBADA LA EVALUACIÓN FINAL, EL ALUMNO DEBERÁ ENVIAR POR PAQUETERÍA LA SIGUIENTE DOCUMENTACIÓN:

- FORMATO DE REGISTRO
 - 1 COPIA DE INE/IFE CURP O ACTA DE NACIMIENTO.
 - 2 FOTOGRAFÍAS TAMAÑO CREDENCIAL OVALADA (3.5 X 5 CM)
 - 2 FOTOGRAFÍAS TAMAÑO PASAPORTE RECTANGULAR (4.5 X 3.5 CM)
-
- EL ALUMNO RECIBIRÁ SU CERTIFICADO POR PAQUETERÍA EN UN LAPSO DE 30 DÍAS HÁBILES DESPUÉS DE HABER INICIADO EL TRÁMITE CORRESPONDIENTE.

ACREDITACIÓN:

- 1) CUESTIONARIO DE MÓDULO 30%
- 2) EXAMEN FINAL 70%

OBJETIVO:

- ESTA CERTIFICACIÓN ESTÁ DISEÑADA PARA TODAS AQUELLAS PERSONAS QUE DESEAN CONVERTIRSE EN CONSULTORES DEPORTIVOS INTEGRALES, CAPACES DE BRINDAR ASESORÍAS TÉCNICAS, NUTRICIONALES Y MOTIVACIONALES A DIFERENTES TIPOS DE CLIENTES.
- SE BRINDARÁ AL ALUMNO LOS CONOCIMIENTOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS PARA EVALUAR, PLANIFICAR Y EJECUTAR PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO Y PLANES NUTRICIONALES PERSONALIZADOS SEGÚN LOS OBJETIVOS Y NECESIDADES DE CADA CLIENTE.
- EL PRESENTE CURSO TIENE UN ENFOQUE MULTIDISCIPLINARIO Y PROFESIONAL, CON VALOR CURRICULAR, QUE PERMITE AL EGRESADO EJERCER COMO CONSULTOR EN EL ÁREA DE LA SALUD, ESTÉTICA, RENDIMIENTO FÍSICO, CULTURISMO Y FITNESS DE MANERA PRESENCIAL U ONLINE.

PERFIL DE INGRESO:

- INSTRUCTORES DE GIMNASIO, ENTRENADORES PERSONALES, ENTRENADORES DEPORTIVOS. ESTUDIANTES O LICENCIADOS EN EDUCACIÓN FÍSICA, ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y RECREACIÓN, ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, NUTRICIÓN, FISIOTERAPIA, REHABILITACIÓN, ENFERMERÍA, MEDICINA, O CUALQUIER ÁREA DE LA SALUD.
- PÚBLICO EN GENERAL CON DESEO POR FORMARSE COMO CONSULTOR DEPORTIVO.

TEMARIO:

MÓDULO 1: FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO.

DOCENTES: LIE. ESTEFANÍA PEÑA / LFT. ISIDRO HERRERA.

- ANATOMÍA BÁSICA APLICADA AL EJERCICIO.
- FISIOLÓGÍA MUSCULAR Y TIPOS DE FIBRAS.
- BIOMECÁNICA Y TIPOS DE CONTRACCIONES.

MÓDULO 2: PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO.

DOCENTES: LIE. ESTEFANÍA PEÑA / LFT. ISIDRO HERRERA.

- ADAPTACIONES AL EJERCICIO.
- SISTEMAS ENERGÉTICOS Y CÓMO SE APLICAN.
- PROGRESIÓN, SOBRECARGA, VOLUMEN, INTENSIDAD, FRECUENCIA Y DESCANSO.

MÓDULO 3: SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO.

DOCENTES: LIE. ESTEFANÍA PEÑA / LFT. ISIDRO HERRERA.

- HIPERTROFIA, FUERZA, POTENCIA Y RESISTENCIA.
- SISTEMAS: PIRAMIDAL, SUPERSERIES, DROP SETS, ENTRE OTROS.

MÓDULO 4: TÉCNICAS DE EJERCICIOS.

DOCENTES: CD. KEVIN ORELLANA GONZALEZ.

- EJERCICIOS POR GRUPO MUSCULAR.
- TÉCNICA, EJECUCIÓN Y ERRORES COMUNES.

MÓDULO 5: PRINCIPIOS DE METODOLOGÍAS, ELABORACION DE RUTINAS Y SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO PARA NIVEL PRINCIPIANTE, INTERMEDIO Y AVANZADO.

DOCENTES: PROF. ENRIQUE JIMÉNEZ ROMERO.

- FUNDAMENTOS Y PROGRESIÓN METODOLÓGICA SEGÚN EL NIVEL DEL CLIENTE: PRINCIPIANTE, INTERMEDIO Y AVANZADO.
- ESTRUCTURA Y DISEÑO DE RUTINAS EFECTIVAS BASADAS EN OBJETIVOS: ESTÉTICA, SALUD O RENDIMIENTO.
- APLICACIÓN DE SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO COMO PIRAMIDALES, SUPERSERIES, Y CIRCUITOS, SEGÚN EL PERFIL DEL USUARIO.

MÓDULO 6: POBLACIONES ESPECIALES.

DOCENTES: CD. KEVIN ORELLANA GONZALEZ.

- ENTRENAMIENTO PARA MUJERES.
- ENTRENAMIENTO EN ADOLESCENTES Y ADULTOS MAYORES.
- MODIFICACIONES SEGÚN NECESIDADES.

MÓDULO 7: PRÁCTICA Y PROFESIONALIZACIÓN.

DOCENTES: LFT. ISIDRO HERRERA.

- EJERCICIOS SUPERVISADOS.
- ANÁLISIS DE RUTINAS REALES.
- CÓMO ASESORAR DE FORMA PRESENCIAL Y EN LÍNEA.

MÓDULO 8: FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN.

DOCENTE: M.N.D. MARIO ACEVEDO MORA.

- MACRONUTRIENTES: PROTEÍNAS, CARBOHIDRATOS Y GRASAS.
- MICRONUTRIENTES Y SU IMPORTANCIA.
- CALORÍAS, BALANCE ENERGÉTICO Y METABOLISMO.

MÓDULO 9: EVALUACIÓN Y DIAGNÓSTICO.

DOCENTE: M.N.D. MARIO ACEVEDO MORA.

- CÁLCULO DE TMB Y REQUERIMIENTOS CALÓRICOS.
- CÁLCULO DE MACRONUTRIENTES SEGÚN OBJETIVO.
- COMPOSICIÓN CORPORAL Y SOMATOTIPOS.

MÓDULO 10: DISEÑO DE PLANES ALIMENTICIOS.

DOCENTE: M.N.D. MARIO ACEVEDO MORA.

- DIETAS PARA PÉRDIDA DE GRASA, GANANCIA MUSCULAR Y MANTENIMIENTO.
- EJEMPLOS DE MENÚS Y PLANTILLAS EDITABLES.
- CÓMO AJUSTAR EL PLAN MES A MES.

MÓDULO 11: ESTRATEGIAS NUTRICIONALES AVANZADAS.

DOCENTE: M.N.D. MARIO ACEVEDO MORA.

- AYUNO INTERMITENTE Y DIETA CETOGÉNICA.
- DIETA FLEXIBLE (IIFYM).
- DIETAS ALTAS EN PROTEÍNA Y BAJAS EN CARBOHIDRATOS.

MÓDULO 12: NUTRICIÓN POR TIPO DE CLIENTE.

DOCENTE: M.N.D. MARIO ACEVEDO MORA.

- NUTRICIÓN EN PRINCIPIANTES Y AVANZADOS.
- MUJERES, ADOLESCENTES Y ADULTOS MAYORES.
- RECOMENDACIONES PRÁCTICAS Y ADAPTACIONES.

MÓDULO 13: SUPLEMENTACIÓN INTELIGENTE.

DOCENTE: M.N.D. MARIO ACEVEDO MORA.

- PROTEÍNA EN POLVO, CREATINA, BCAAS Y MÁS.
- CUÁNDO, CUÁNTO Y CÓMO TOMAR CADA SUPLEMENTO.
- MITOS COMUNES Y EVIDENCIA CIENTÍFICA.

MÓDULO 14: NUTRICIÓN DEPORTIVA APLICADA.

DOCENTE: M.N.D. MARIO ACEVEDO MORA.

- NUTRICIÓN APLICADA A LOS DEPORTES DE FUERZA.
- ESTRATEGIAS NUTRICIONALES ESPECÍFICAS.
- NUTRICIÓN APLICADA AL FISICOCULTURISMO.

MÓDULO 15: EVALUACIÓN FINAL

- EXAMEN.

*** EL TEMARIO Y LA PARTICIPACIÓN DE LOS PONENTES QUEDA SUJETA A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO.**



FISICOCULTURISMO

México

FISICOCULTURISMO MÉXICO S.C.
CEL. (556) 436 0969 (WHATSAPP)
FACEBOOK: FISICOCULTURISMOMX
LNSTAGRAM: FISICOCULTURISMOMX
CONTACTO@FISICOCULTURISMOMX.COM
WWW.FISICOCULTURISMOMX.COM