



## AMERICAN PROFESSIONAL EDUCATION INSTITUTE

### PROGRAMA DE ENTRENADOR FITNESS

#### CURRÍCULO

**Nombre del programa:** Certificado de entrenador fitness

**Número del programa:** APEI - CEF 102

**Formato:** Online

**Total de clases:** 21

**Total de horas por clase:** 2h30

**Test de simulación:** 2 horas

**Presentación práctica:** 30 min por estudiante en tiempo individual

Examen final: 2H Horas totales: 57h

#### Descripción del curso

Los estudiantes aprenderán habilidades de nivel básico para realizar evaluaciones físicas y desarrollar programas de entrenamiento seguros y efectivos para clientes con diferentes niveles de condición física, objetivos y limitaciones. Los estudiantes serán introducidos a temas como anatomía, fisiología, biomecánica, prescripción de ejercicios, progresión de programas, componentes de un plan de entrenamiento de ejercicios, como técnicas de flexibilidad, protocolos cardiorrespiratorios, con énfasis en la selección de ejercicios, la postura correcta y las principales técnicas de entrenamiento para todos los segmentos corporales. Los estudiantes también aprenderán estrategias de marketing, relaciones con clientes y ética profesional como el alcance de la práctica, la responsabilidad y la educación continua.

#### Objetivos de aprendizaje

1. Comprender los elementos que conforman una experiencia positiva para el cliente.
2. Saber cómo realizar una evaluación física inicial.
3. Comprender y comunicar los componentes del sistema de movimiento humano y la terminología biomecánica.
4. Explicar en términos sencillos los sistemas esquelético, muscular y cardiorrespiratorio.
5. Comprender y ser capaz de comunicar conceptos nutricionales como macro y micronutrientes.
6. Comprender las causas y síntomas de las enfermedades crónicas.
7. Ser capaz de comprender el concepto y crear programas de entrenamiento integrados.



## Competencias ocupacionales

Demostrar competencia en los siguientes dominios de desempeño:

- Negocios, ventas y marketing.
- Alcance de la práctica y comportamiento ético.
- Conocimiento del sistema de movimiento humano y los sistemas cardiorrespiratorios.
- Evaluación física del cliente.
- Diseño de programas de ejercicio.
- Progresión de programas de ejercicio.
- Técnicas de ejercicio de fuerza, funcional y correctivo.
- Conceptos básicos de nutrición.

## TEMARIO

SEMANA 1	
Clase 1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Negocios y marketing</li></ul>
Clase 2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ventas</li></ul>
SEMANA 2	
Clase 3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Legislación de la industria</li><li>• Comportamiento ético y alcance de práctica</li><li>• Servicio al cliente</li></ul>
Class 4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Actividad física</li><li>• Vida saludable y salud</li><li>• Cambio en el comportamiento</li></ul>
SEMANA 3	
Clase 5	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introducción a la anatomía</li><li>• Introducción al sistema esquelético</li></ul>
Clase 6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introducción al movimiento humano</li><li>• Introducción al Sistema muscular</li></ul>



SEMANA 4	
Clase 7	<ul style="list-style-type: none"><li>Anatomía del Sistema muscular</li></ul>
Clase 8	<ul style="list-style-type: none"><li>Fisiología del Sistema muscular</li></ul>
SEMANA 5	
Clase 9	<ul style="list-style-type: none"><li>Kinesiología</li><li>Biomecánica</li></ul>
Clase 10	<ul style="list-style-type: none"><li>Estiramiento y flexibilidad</li></ul>
SEMANA 6	
Clase 11	<ul style="list-style-type: none"><li>Introducción al Sistema cardiorrespiratorio</li><li>Anatomía del Sistema cardiorrespiratorio</li></ul>
Clase 12	<ul style="list-style-type: none"><li>Evaluación física</li></ul>
SEMANA 7	
Class 13	<ul style="list-style-type: none"><li>Prescripción de ejercicios</li><li>Progresión del programa</li></ul>
Class 14	<ul style="list-style-type: none"><li>Entrenamiento integrado</li></ul>
SEMANA 8	
Clase 15	<ul style="list-style-type: none"><li>Ejercicios de la parte superior del cuerpo - Culturismo, entrenamiento funcional, ejercicios correctivos</li></ul>
Clase 16	<ul style="list-style-type: none"><li>Ejercicios para el torso - Culturismo, entrenamiento funcional, ejercicios correctivos</li></ul>
SEMANA 9	
Clase 17	<ul style="list-style-type: none"><li>Ejercicios para la parte inferior del cuerpo - Culturismo, entrenamiento funcional, ejercicios correctivos</li></ul>
Clase 18	<ul style="list-style-type: none"><li>Clase práctica</li></ul>
SEMANA 10	
Clase 19	<ul style="list-style-type: none"><li>Introducción a los deportes básicos y concepto de nutrición para el ejercicio</li><li>Introducción a los suplementos</li></ul>
Clase 20	<ul style="list-style-type: none"><li>Enfermedades crónicas</li><li>Prescripción de ejercicios para poblaciones especiales</li></ul>



WEEK 11	
<b>Evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Presentación final - 30 min</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Test de prueba</li></ul>
<b>Clase 21</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Test de prueba – revision</li></ul>
WEEK 12	
<b>Evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Examen final</li></ul>