

Ponente: Lic. Alfonso Israel Pérez

TEMA: Instructor de Pesas 1

(Fundamentos, Diagnóstico y diseño inicial de rutinas)

Objetivo:

Analizar los fundamentos biomecánicos, fisiológicos y metodológicos del entrenamiento con pesas para evaluar al cliente y diseñar rutinas básicas mediante la manipulación de variables del entrenamiento.

TEMAS: 40 horas

MODULO I. Rol del instructor de pesas

Perfil profesional

Ética

Imagen

MODULO II. Evaluación inicial

Entrevista

Historia clínica

Pruebas de gabinete

Objetivos

MODULO III. Valoración física

Anatomía y planimetría

Postura

Balance muscular

Movilidad

MODULO IV. Fundamentos de fuerza

Sistema muscular (fundamentos)

Tipos de fuerza

Adaptaciones

MÓDULO V. Fisiología muscular

Fisiología de la fibra muscular 1

Contracción

Tipos de fibras

MÓDULO VI. Biomecánica aplicada

Sistema óseo y articular

Palancas

Articulaciones

MÓDULO VII. Clasificación de ejercicios

Multiarticulares

Uniarticulares

Introducción a patrones de movimiento (Empuje y Tracción)

## MÓDULO VIII. Variables del entrenamiento

Series  
Repeticiones  
Carga  
Descanso

## MÓDULO IX. Diseño de rutinas básicas

Full body  
Rutinas por segmentos  
Rutinas empuje / tracción (introducción)

## MÓDULO X. Cardio continuo (base aeróbica)

Concepto de resistencia  
Métodos continuos (LISS)  
Aplicación en salud

## MÓDULO XI. Nutrición aplicada

Balance energético  
Macronutrientes

## MÓDULO XII. Motivación y adherencia

Actividades de aprendizaje	<p><b>Actividades Expositivas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Explicación de fundamentos fisiológicos y variables del entrenamiento</li><li>▪ Presentación de estructuras de rutina</li></ul> <p><b>Actividades Demostrativas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Aplicación de evaluación inicial</li><li>▪ Ejecución de ejercicios básicos</li><li>▪ Construcción de rutinas en tiempo real</li></ul> <p><b>Actividades de Diálogo-discusión</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Análisis de objetivos de entrenamiento</li><li>▪ Discusión de estructuras de rutina</li><li>▪ Retroalimentación de diseños</li></ul>
De manera independiente:	<p><b>Actividades Sincrónicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Evaluación entre compañeros</li><li>▪ Diseño de rutina básica en clase</li><li>▪ Aplicación de series y repeticiones</li></ul> <p><b>Actividades Asincrónicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Elaboración de rutina full body</li><li>▪ Análisis de caso práctico</li><li>▪ Registro de cliente</li></ul>
Evaluaciones	Evaluación teórica (cuestionario) Evaluación práctica (diseño y aplicación de sesión de entrenamiento) Entregables Asistencia
Rubrica de calificaciones	Evaluación teórica (cuestionario): 30% Evaluación práctica: 40% Entregables: 20% Asistencia: 10%