



ANÁHUAC MAYAB
Educación Continua

Curso en
**FUNDAMENTOS BÁSICOS
PARA LA PRESCRIPCIÓN DEL
EJERCICIO FÍSICO**

100% EN LÍNEA



Serás capaz de emitir recomendaciones generales y prescribir un plan de acondicionamiento físico en un nivel básico, así como incorporar a tu práctica profesional el manejo de metodologías de entrenamiento físico a fin de complementar el abordaje médico y nutricional.

CURSO EN FUNDAMENTOS BÁSICOS PARA LA PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO

¿QUÉ APRENDERÁS?

Será capaz de interpretar la literatura científica básica para poder emitir recomendaciones de práctica de ejercicio físico para mejorar la salud, complementar la práctica profesional o iniciar laboralmente en el acompañamiento deportivo.



+3,500
Egresados de
Programas de
Posgrado

COMPETENCIAS A DESARROLLAR

- ✓ Análisis de literatura científica
- ✓ Empatía y creatividad para resolver problemas
- ✓ Destreza física.

¿PARA QUIÉN ES ESTE PROGRAMA?

Serás una persona con alto sentido de responsabilidad, de la ética profesional, con capacidad de análisis de literatura científica, con respeto por la salud y el bienestar del ser humano por encima de todo. Es deseable que tenga experiencia o gusto y pasión por el ejercicio físico y los estilos de vida saludables o que desee iniciarse en este campo, buscando un beneficio personal, profesional o laboral.





¿POR QUÉ ESTUDIAR ESTE PROGRAMA?

Obtendrás los conocimientos básicos e introductorios para la prescripción del ejercicio físico, el cual, sin dudas, deberá practicarse con fundamentación científica y personalizado. El conocimiento de las ciencias del deporte y el ejercicio físico, mejoran el desempeño y rendimiento de la persona, reducen el riesgo de lesiones y permite una progresión gradual y acorde a las características del individuo.



DURACIÓN

25 horas



HORARIOS

Flexibles



INVERSIÓN

Inscripción: \$2,250
y 1 Colegiatura de
\$2,250 pesos



MODALIDAD

100% en línea



CLAUSTRO ACADÉMICO



Carlos Alberto Rubi Morales

Soy nutriólogo, egresado de la Facultad de Medicina y Maestro en Ciencias de la Salud, ambos por la **Universidad Autónoma de Yucatán**. Me certifiqué como International Life Coach y como Personal Trainer, ya que el ejercicio físico es uno de mis pasatiempos preferidos y pilar del bienestar.

Profesionalmente, me he desempeñado como Subdirector Municipal de Salud, como Gerente General del **Centro de Desarrollo Biomédico** y actualmente, estoy adscrito al área de Posgrado y Educación continua en la **Universidad Anáhuac Mérida**.

Llevo más de diez años de experiencia en la consulta privada y soy un fiel convencido de que la educación es el motor del desarrollo humano y continúo preparándome en el área, estudiando el Doctorado en Ciencias de la Educación.

He participado en la planeación y evaluación de programas de educación para la salud y educación alimentaria para niños, adolescentes, personas con obesidad y con diabetes.



+150

Programas
de **Posgrado**
y **Educación**
Continua



Beneficios Anáhuac

Conoce los beneficios de pertenecer a la
Comunidad Anáhuac Mayab de Posgrado.

PLAN DE ESTUDIOS

Módulo 1:

BASES DE ANATOMÍA PARA EL EJERCICIO FÍSICO

- Tema 1: Estructura celular: organización y organelos
- Tema 2: El músculo: unidad mecánica-funcional
- Tema 3: Estructuras adyuvantes del movimiento: articulaciones, huesos, ligamentos, etc

Módulo 2:

BASES DE FISIOLÓGÍA PARA EL EJERCICIO FÍSICO

- Tema 1: Trabajo muscular, contracción y relajación
- Tema 2: Corazón y pulmones
- Tema 3: Riñones e hígado

Módulo 3:

EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

- Tema 1: Ejercicio aeróbico
- Tema 2: Ejercicio anaeróbico
- Tema 3: Ejercicio interválico

Módulo 4:

INTRODUCCIÓN A LA PLANIFICACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO

- Tema 1: Dimensiones del ejercicio físico
- Tema 2: Importancia de la planificación
- Tema 3: Progresión del ejercicio físico

Módulo 5:

ELABORACIÓN Y DESARROLLO DE PROYECTO DE PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO



+8,000
Alumnos de
Posgrado y
Educación
Continua



Acercá de la UNIVERSIDAD ANÁHUAC MAYAB

Con **más de 35 años de historia**, en la **Universidad Anáhuac Mayab** hemos realizado un trabajo constante para ofrecerte los **mejores programas educativos de la región**, creando contenido que responda a las necesidades de nuestra sociedad.

Nuestros programas de **Educación Continua** no son la excepción, **Diplomados y Cursos en sus diversas modalidades diseñados para ser prácticos, ágiles y accesibles que complementarán tu perfil profesional** brindándote conocimientos de alto valor y relaciones humanas para tu crecimiento.



Conoce nuestras Certificaciones

Miembros de:



uni>ersia

Acreditados por



FIMPES

PROCESO DE ADMISIÓN

PASO 1



Entra a nuestra página

merida.anahuac.mx/educacion-continua



PASO 2



Encuentra el programa de tu preferencia.

PASO 3



Haz clic al botón **"Aplicar a programa"**, el cual te redireccionará a nuestra plataforma de pagos.

PASO 4



Crea tu cuenta con los datos:
Nombre, correo electrónico y teléfono.

PASO 5



Realiza el pago de tu inscripción al programa educativo.



Contacto

WhatsApp
(981) 160 1096

Teléfono
(999) 942 4800

Correo
posgrado.merida@anahuac.mx

Web
merida.anahuac.mx/educacion-continua



Continúa tu
crecimiento profesional
