



Universidad del Magdalena
Vicerrectoría Académica
Formato Microdiseño

1 IDENTIFICACION			
1.1 Código	1.2 Nombre	1.3 Pre-Requisito	1.4 Co-Requisito
08016705	ENTRENAMIENTO PERSONAL (PERSONAL TRAINING)	NA	NA
No. Créditos	HADD	HTI	Proporción HADD:HTI
4	64	128	1: 2
Obligatorio ☐		Optativo ☐	Libre ☐
Teórico ☐		Practico ☐	Teórico/Practico ☐
1.5 Unidad Académica Responsable del Curso			
FACULTAD DE HUMANIDADES			
1.6 Área de Formación			
FLEXIBLE			
1.7 Componente			No aplica ☐
PROFUNDIZACIÓN PROFESIONAL			
1.8 Objetivo General			
Aportar a la formación del profesional en deportes, desde la profundización en el entrenamiento personal; desarrollando competencias para el diseño y acompañamiento de programas de ejercicios físicos personalizados para cada tipo de población.			
1.9 Objetivos Específico			
- Conocer, saber aplicar e integrar todas las decisiones relativas a los procesos de Planificación, Periodización, Programación, y Prescripción del ejercicio físico orientado a la salud. - Fundamentar los procesos de un programa de entrenamiento personalizado - Proporcionar herramientas válidas para la evaluación inicial e identificación de los objetivos y necesidades del cliente. - Establecer los procesos de evaluación de la aptitud física, como componentes determinantes en la selección, administración de protocolos y valores de referencia. - Determinar los parámetros para el entrenamiento en poblaciones especiales - Brindar herramientas de comunicación y marketing para el diseño de un plan de entrenadores personales.			

2 Justificación (Max 600 palabras).

La cátedra de Entrenamiento personal, es el espacio académico institucional que busca brindarles mayores herramientas a los estudiantes del programa profesional en deportes de la Universidad del Magdalena; desde el conocimiento y práctica del entrenamiento personalizado.

Esta cátedra ofrece la oportunidad de adquirir una visión más profunda de la temática del entrenamiento personal y de la identidad de los diferentes elementos que lo integran.

El fenómeno del entrenamiento personal, está avanzando sin barreras en un mundo global, en donde todo lo que imaginamos es hoy ya posible (o lo será muy pronto). El entrenador personal, debe ofrecer CALIDAD, y esta se basará siempre en sólidos conocimientos y en una contrastada experiencia. En esta medida, el presente modulo tiene como objetivo, aportar a la necesidad de construcción de esos conocimientos sólidos, entendiendo que el profesional en deportes debe desarrollar programas de entrenamiento (de ejercicios físicos, planificado, estructurado, ordenado y sistemático) que atienda a las necesidades de sus futuros clientes.

El presente micro diseño, responde a la misión, visión, políticas del programa y competencias del mismo, su principal finalidad es que sirva al estudiante como herramienta dentro el aula, para tener una visión precisa de las unidades temáticas que se desarrollaran durante el curso, además de presentar la metodología a utilizar para el mismo.

El estudio y comprensión de las temáticas, se desarrollaran a través de herramientas metodológicas significativas, cuyo principal recurso es el manejo de las Nuevas Tecnologías de la Comunicación y la Información, teniendo en cuenta que este es un curso que se ofrece en la modalidad de Distancia.

3 Competencias a Desarrollar

3.1 Competencias Genéricas

- Capacidad de aplicar los conocimientos a la práctica
- Capacidad para organizar y planificar el tiempo
- Conocimiento sobre el área de estudio y la profesión
- Habilidades en el uso de las tecnologías de la Información y de la comunicación
- Capacidad de Investigación
- Habilidades para buscar, procesar y analizar información procedente de diversas fuentes.

3.2 Competencias Específicas

- Utiliza y evalúa las tecnologías de la información y la comunicación.
- Proyecta y desarrolla la corporeidad como expresión autónoma.
- Evalúa la condición física saludable y prescribe programas y actuaciones adecuadas para su mejora, evitando prácticas improvisadas o nocivas para los participantes.
- Planifica, desarrolla y evalúa el proceso de acondicionamiento físico en sus distintos niveles y ámbitos.
- Hace uso apropiado del espacio, material y equipamiento deportivo y los adapta convenientemente a cada actividad o circunstancia.

4 Contenido y Créditos Académicos

N	Unidades /Capítulos	N	Temas	Tiempos				
				HADD		HTI		Total
				T	P	T	P	
1	PREESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO FISICO	1.1	Prescripción del ejercicio aeróbico	1		2		3
		1.2	Entrenamiento de fuerza y prescripción del ejercicio	1		2		3
		1.3	Prescripción del ejercicio con pesas y con elemento	1	4	2	8	15
		1.4	Lesiones del aparato locomotor y entrenamiento personal	1	4	2	8	15
2	ENTREVISTA INICIAL Y EVALUACIÓN DE LA APTITUD FISICA	2.1	Entrevista inicial; identificación de objetivos y necesidades del cliente	1	2	2	4	9
		2.2	Parámetros fisiológicos de control	1	3	2	6	12
		2.3	Composición corporal	1	2	2	4	9
		2.4	Aptitud cardiovascular o aeróbica	1	3	2	6	12
		2.5	Aptitud muscular	1	3		6	10
		2.6	Flexibilidad	1	3		6	10
3	ETRANANDO A POBLACIONES ESPECIALES	3.1	Entrenando a poblaciones especiales	1	2	2	4	9
		3.2	El ejercicio físico en el sobrepeso y la obesidad	1	2	2	4	9
		3.3	Las personas mayores y la fuerza muscular	1	2	2	4	9
		3.4	Población sedentaria con trastornos de salud comunes.	1	2	2	4	9
		3.5	Diseño de programas	1	4	2	8	15
4	LOS PROGRMAS DE ENTRENAMIENTO PERSONAL. LA COMUNICACIÓN Y EM MARKETING EN EL ENTRENAMIENTO PERSONAL	4.1	Diseño de programas de entrenamiento personalizado de acuerdo al objetivo	1	4	2	8	15
		4.2	Recursos de comunicación y atención con el cliente	1		2		3
		4.3	Comunicación y marketing para entrenadores personales	1		2		3
		4.4	El marketing deportivo	1		2		3
		4.5	Desarrollo de un marketing plan para entrenadores personales.	1	2	2	4	9
Total				20	45	40	87	192
Créditos Académicos				4				

5 Prácticas Académicas (Laboratorios y Salida de Campo)

Temática	Actividad	Tema	Recursos	Tiempo (h)	Semana
EVALUACIÓN DE LA APTITUD FISICA	Aplicación de pruebas	- Parámetros fisiológicos de control - Composición corporal. - Aptitud cardiovascular o aeróbica. - Aptitud muscular - Flexibilidad			

6 Metodología (máximo 600 palabras)

- **Exposición en clase/ Clase Magistral:** El docente proporcionará los conceptos básicos a tratar en la cátedra.
- **Trabajos dirigidos:** Se asignarán a los estudiantes individual y grupalmente actividades que desarrollarán durante la clase y como trabajo extra-clase, basados en los temas vistos.
- **Foro de opinión, debates, talleres y actividades expuestas en plataforma:** El estudiante debe mantenerse en constante comunicación a través de la plataforma con el docente, puesto que en esta se asignaran tareas y se citaran para asesorías a través de chat.
- **Actividad práctica:** Por grupos de trabajo deben aplicar los test vistos y obtener los resultados específicos.
- **Trabajo de campo:** Se les asignara trabajos de campo en donde deben poner en práctica los contenidos desarrollados.
- **Análisis estadístico:** A partir de los resultados arrojados en las pruebas, el estudiante deberá realizar un análisis estadístico descriptivo de su grupo.
- **Consultas bibliográficas:** Se asignarán a los estudiantes tareas de consultas las cuales luego serán socializadas para la validación de los conceptos trabajados. Además de ellos a cada estudiante se le asignaran artículos relacionados con las temáticas para socializarlos luego en clase. A partir de los artículos asignados, el estudiante deberá crear un Control de lectura.
- **Parcial final:** En donde el estudiante debe poner en práctica con preguntas tipo ECAES los conocimientos y las competencias adquiridas durante la cátedra.

7 Evaluación (máximo 800 palabras)

EVALUACIÓN:

Se tendrá en cuenta la apropiación y aplicación de los contenidos desarrollados, la entrega de los talleres, lecturas, actividades desarrolladas por plataforma y la visita a esta, asistencia, participación y la realización del examen presencial en los tiempos determinados.

Criterios de evaluación.

Se realizaran con el sistema cuantitativo asignado por la universidad, los cuales corresponden a tres seguimientos con sus respectivos valores.

Primer seguimiento: 150 Puntos

Segundo Seguimiento: 150 Punto

Tercer Seguimiento: 200 Puntos

8 Recursos Educativos

No.	Nombre	Justificación	Horas (h)
1	Textos, artículos.	Para el estudio de conceptos y bases teóricas.	
2	Plataforma Black Board	Utilización de la plataforma Black Board como acompañamiento a las clases presenciales	
3	Cancha, pista atlética y gimnasio	Para el desarrollo de los test	
4	Instrumentos de medición	Para la aplicación de los test funcionales	
5	Video computador Beem-	Para el desarrollo de las explicaciones y ampliaciones de las temáticas	

9 Referencias Bibliográficas

9.1 ENTRENAMIENTO PERSONAL, Bases, fundamentos y aplicaciones
AUTORES: Dr. Alfonso Jiménez Gutiérrez. INDE Publicaciones. Primera edición. 2005
9.2 ENTRENAMIENTO PERSONAL, Guía para el desarrollo profesional
Autor: Oscar García García. 2017
9.3 Manual del entrenador personal
Autor: F. Isidro . Editorial Paidotribo, Jan 9, 2007 - 584 pages
9.4 TU ENTREDAO PERSONAL
9.5 Autor: Fernando Sartorius . Editorial: <u>Ediciones Martínez Roca</u>

DIRECTOR PROGRAMA

DECANO