

Guía de Actividades de Aprendizaje de cada Curso de la Certificación							
<b>Nombre de la Certificación:</b> Entrenamiento Deportivo aplicado a la Recomposición Corporal							
<b>Nombre del Curso:</b> Fisiología de la Hipertrofia Muscular							
<b>Objetivo específico:</b> Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos teórico-prácticos clave necesarios respecto al desarrollo y crecimiento de la masa muscular, mediante el análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan diseñar planes de entrenamiento enfocados en la recomposición corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.							
<b>Tiempo absoluto de realización de las actividades:</b> 2 horas con 29 minutos							
<b>Periodo de realización de las actividades sugerido:</b> 1 semana sugerida. 1ra semana							
<b>Ponderación general de actividades:</b> 11.25%							
<b>Criterios de evaluación de actividades:</b> Aprobar con 80% mínimo el Examen asíncrono				<b>Conocimientos:</b> Si		<b>Habilidades:</b> Si	<b>Actitudes:</b> No
Descripción de actividades de la unidad de aprendizaje							
Título de la actividad	Instrucciones	Materiales o recursos	Forma de participación	Medio de entrega y/o ejecución	Ponderación de actividad	Criterios de evaluación	Tiempo para su realización
Video - clase pre - grabada sobre "Fisiología de la Hipertrofia Muscular"	Visualizar la video – clase pre – grabada en la plataforma	Clase pre – grabada en la plataforma adaptativa a cualquier dispositivo (Laptop, TV, PC, Tablet) con acceso a internet	Individual asíncrona con acceso a internet	Plataforma de Wellogi Academy (WordPress y Sensei Pro)	0%	Visualizada en su totalidad por lo menos una vez, no tiene límite máximo	1 hora con 48 minutos
Mentoría Privada exclusiva	Visualizar la transmisión en vivo a través de Zoom	Clase sincrónica en Zoom con participación de dudas en el Foro / chat y por micrófono	Grupal y colaborativa sincrónica con acceso a internet		0%	Visualizada en su totalidad	
Lectura del material de estudio complementario	Descargar la diapositiva y el e-book en PDF para posterior lectura	Diapositiva usada en la video – clase pre – grabada en formato PDF y el e-book de esa diapositiva	Individual asíncrona sin tener acceso a internet		0%	Descargada por lo menos una vez para su lectura posterior sin acceso a internet	

Evaluación final del conocimiento teórico adquirido	Leer las preguntas y contestar según se considere correcto entre las respuestas	Examen con reactivos de respuestas con opción múltiple y de verdadero / falso	Individual asíncrona con calificación automática instantánea		11.25%	Realizado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos	31 minutos
<b>Nombre del Curso:</b> Programación del Entrenamiento para la Hipertrofia Muscular.							
<b>Objetivo específico:</b> Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender las variables necesarias en la creación de rutinas de gimnasio, mediante el análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asíncronas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan diseñar planes de entrenamiento enfocados en la recomposición corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.							
<b>Tiempo absoluto de realización de las actividades:</b> 7 horas con 43 minutos							
<b>Periodo de realización de las actividades sugerido:</b> 1 semana sugerida. 2da semana							
<b>Ponderación general de actividades:</b> 11.25%							
<b>Criterios de evaluación de actividades:</b> Aprobar con 80% mínimo el Examen asíncrono				<b>Conocimientos:</b> Si		<b>Habilidades:</b> Si	<b>Actitudes:</b> No
<b>Descripción de actividades de la unidad de aprendizaje</b>							
Título de la actividad	Instrucciones	Materiales o recursos	Forma de participación	Medio de entrega y/o ejecución	Ponderación de actividad	Criterios de evaluación	Tiempo para su realización
Video - clase pre - grabada sobre "Programación del Entrenamiento para la Hipertrofia Muscular"	Visualizar la video – clase pre – grabada en la plataforma	Clase pre – grabada en la plataforma adaptativa a cualquier dispositivo (Laptop, TV, PC, Tablet) con acceso a internet	Individual asíncrona con acceso a internet	Plataforma de Wellogi Academy (WordPress y Sensei Pro)	0%	Visualizada en su totalidad por lo menos una vez, no tiene límite máximo	5 horas con 48 minutos
Mentoría Privada exclusiva	Visualizar la transmisión en vivo a través de Zoom	Clase sincrónica en Zoom con participación de dudas	Grupal y colaborativa sincrónica con		0%	Visualizada en su totalidad	

		en el Foro / chat y por micrófono	acceso a internet				
Lectura del material de estudio complementario	Descargar la diapositiva y el e-book en PDF para posterior lectura	Diapositiva usada en la video – clase pre – grabada en formato PDF y el e-book de esa diapositiva	Individual asíncrona sin tener acceso a internet		0%	Descargada por lo menos una vez para su lectura posterior sin acceso a internet	
Evaluación final del conocimiento teórico adquirido	Leer las preguntas y contestar según se considere correcto entre las respuestas	Examen con reactivos de respuestas con opción múltiple y de verdadero / falso	Individual asíncrona con calificación automática instantánea		11.25%	Realizado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos	1 hora con 55 minutos

**Nombre del Curso:** Biomecánica y Gimnasio.

**Objetivo específico:** Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de entender los fundamentos teórico-prácticos respecto a las capacidades mecánicas del cuerpo humano y su relación con las actividades del gimnasio, través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asíncronas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan comprender los ejercicio en una rutina de entrenamiento enfocados en la recomposición corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.

**Tiempo absoluto de realización de las actividades:** 1 hora con 40 minutos

**Periodo de realización de las actividades sugerido:** 1 semana sugerida. 3ra semana

**Ponderación general de actividades:** 11.25%

**Criterios de evaluación de actividades:** Aprobar con 80% mínimo el Examen asíncrono

**Conocimientos:** Si

**Habilidades:** Si

**Actitudes:** No

**Descripción de actividades de la unidad de aprendizaje**

Título de la actividad	Instrucciones	Materiales o recursos	Forma de participación	Medio de entrega y/o ejecución	Ponderación de actividad	Criterios de evaluación	Tiempo para su realización
Video - clase pre - grabada sobre "Biomecánica y Gimnasio"	Visualizar la video – clase pre – grabada en la plataforma	Clase pre – grabada en la plataforma adaptativa a cualquier dispositivo (Laptop,	Individual asíncrona con acceso a internet	Plataforma de Wellogi Academy (WordPress y Sensei Pro)	0%	Visualizada en su totalidad por lo menos una vez, no tiene	57 minutos

		TV, PC, Tablet) con acceso a internet				límite máximo	
Mentoría Privada exclusiva	Visualizar la transmisión en vivo a través de Zoom	Clase sincrónica en Zoom con participación de dudas en el Foro / chat y por micrófono	Grupal y colaborativa sincrónica con acceso a internet		0%	Visualizada en su totalidad	
Lectura del material de estudio complementario	Descargar la diapositiva y el e-book en PDF para posterior lectura	Diapositiva usada en la video – clase pre – grabada en formato PDF y el e-book de esa diapositiva	Individual asíncrona sin tener acceso a internet		0%	Descargada por lo menos una vez para su lectura posterior sin acceso a internet	
Evaluación final del conocimiento teórico adquirido	Leer las preguntas y contestar según se considere correcto entre las respuestas	Examen con reactivos de respuestas con opción múltiple y de verdadero / falso	Individual asíncrona con calificación automática instantánea		11.25%	Realizado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos	43 minutos

**Nombre del Curso:** Selección de Ejercicios.

**Objetivo específico:** Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de analizar ventajas y desventajas de los diversos ejercicios en las salas de musculación, mediante el análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asíncronas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan seleccionar los ejercicios más óptimos en una rutina de entrenamiento enfocados en la recomposición de sus pacientes y asesorados.

**Tiempo absoluto de realización de las actividades:** 2 horas con 22 minutos

**Periodo de realización de las actividades sugerido:** 1 semana sugerida. 4ta semana

**Ponderación general de actividades:** 11.25%

**Criterios de evaluación de actividades:** Aprobar con 80% mínimo el Examen asíncrono

**Conocimientos:** Si

**Habilidades:** Si

**Actitudes:** No

**Descripción de actividades de la unidad de aprendizaje**

Título de la actividad	Instrucciones	Materiales o recursos	Forma de participación	Medio de entrega y/o ejecución	Ponderación de actividad	Criterios de evaluación	Tiempo para su realización
------------------------	---------------	-----------------------	------------------------	--------------------------------	--------------------------	-------------------------	----------------------------

Video - clase pre - grabada sobre "Selección de Ejercicios"	Visualizar la video – clase pre – grabada en la plataforma	Clase pre – grabada en la plataforma adaptativa a cualquier dispositivo (Laptop, TV, PC, Tablet) con acceso a internet	Individual asíncrona con acceso a internet	Plataforma de Wellogi Academy (WordPress y Sensei Pro)	0%	Visualizada en su totalidad por lo menos una vez, no tiene límite máximo	1 hora con 50 minutos
Mentoría Privada exclusiva	Visualizar la transmisión en vivo a través de Zoom	Clase sincrónica en Zoom con participación de dudas en el Foro / chat y por micrófono	Grupal y colaborativa sincrónica con acceso a internet		0%	Visualizada en su totalidad	
Lectura del material de estudio complementario	Descargar la diapositiva y el e-book en PDF para posterior lectura	Diapositiva usada en la video – clase pre – grabada en formato PDF y el e-book de esa diapositiva	Individual asíncrona sin tener acceso a internet		0%	Descargada por lo menos una vez para su lectura posterior sin acceso a internet	
Evaluación final del conocimiento teórico adquirido	Leer las preguntas y contestar según se considere correcto entre las respuestas	Examen con reactivos de respuestas con opción múltiple y de verdadero / falso	Individual asíncrona con calificación automática instantánea		11.25%	Realizado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos	

**Nombre del Curso:** Planificación del Entrenamiento para la Estética Corporal

**Objetivo específico:** Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los fundamentos teórico-prácticos respecto al diseño de planes de entrenamiento a largo plazo, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asíncronas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan aplicar los conocimientos en una rutina de entrenamiento enfocados en la recomposición corporal tomando en cuenta el contexto específico de sus pacientes y asesorados.

**Tiempo absoluto de realización de las actividades:** 3 horas con 30 minutos

**Periodo de realización de las actividades sugerido:** 1 semana sugerida. 5ta semana

**Ponderación general de actividades:** 11.25%

Criterios de evaluación de actividades: Aprobar con 80% mínimo el Examen asíncrono				Conocimientos: Si		Habilidades: Si	Actitudes: No
Descripción de actividades de la unidad de aprendizaje							
Título de la actividad	Instrucciones	Materiales o recursos	Forma de participación	Medio de entrega y/o ejecución	Ponderación de actividad	Criterios de evaluación	Tiempo para su realización
Video - clase pre - grabada sobre "Planificación del Entrenamiento para la Estética Corporal"	Visualizar la video – clase pre – grabada en la plataforma	Clase pre – grabada en la plataforma adaptativa a cualquier dispositivo (Laptop, TV, PC, Tablet) con acceso a internet	Individual asíncrona con acceso a internet	Plataforma de Wellogi Academy (WordPress y Sensei Pro)	0%	Visualizada en su totalidad por lo menos una vez, no tiene límite máximo	2 horas con 52 minutos
Mentoria Privada exclusiva	Visualizar la transmisión en vivo a través de Zoom	Clase sincrónica en Zoom con participación de dudas en el Foro / chat y por micrófono	Grupal y colaborativa sincrónica con acceso a internet		0%	Visualizada en su totalidad	
Lectura del material de estudio complementario	Descargar la diapositiva y el e-book en PDF para posterior lectura	Diapositiva usada en la video – clase pre – grabada en formato PDF y el e-book de esa diapositiva	Individual asíncrona sin tener acceso a internet		0%	Descargada por lo menos una vez para su lectura posterior sin acceso a internet	
Evaluación final del conocimiento teórico adquirido	Leer las preguntas y contestar según se considere correcto entre las respuestas	Examen con reactivos de respuestas con opción múltiple y de verdadero / falso	Individual asíncrona con calificación automática instantánea		11.25%	Realizado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos	
<b>Nombre del Curso:</b> Actividades Peri Entrenamiento.							

**Objetivo específico:** Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de definir las diversas estrategias tanto antes y después del entrenamiento en el gimnasio, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan aplicar dichos conocimientos en una rutina de entrenamiento enfocados en la recomposición corporal acompañando a los objetivos específicos de sus pacientes y asesorados.

**Tiempo absoluto de realización de las actividades:** 47 minutos

**Periodo de realización de las actividades sugerido:** 1 semana sugerida. 6ta semana

**Ponderación general de actividades:** 11.25%

<b>Criterios de evaluación de actividades:</b> Aprobar con 80% mínimo el Examen asíncrono	<b>Conocimientos:</b> Si	<b>Habilidades:</b> Si	<b>Actitudes:</b> No
---	--------------------------	------------------------	----------------------

**Descripción de actividades de la unidad de aprendizaje**

Título de la actividad	Instrucciones	Materiales o recursos	Forma de participación	Medio de entrega y/o ejecución	Ponderación de actividad	Criterios de evaluación	Tiempo para su realización
Video - clase pre - grabada sobre "Actividades Peri Entrenamiento"	Visualizar la video – clase pre – grabada en la plataforma	Clase pre – grabada en la plataforma adaptativa a cualquier dispositivo (Laptop, TV, PC, Tablet) con acceso a internet	Individual asíncrona con acceso a internet	Plataforma de Wellogi Academy (WordPress y Sensei Pro)	0%	Visualizada en su totalidad por lo menos una vez, no tiene límite máximo	35 minutos
Mentoría Privada exclusiva	Visualizar la transmisión en vivo a través de Zoom	Clase sincrónica en Zoom con participación de dudas en el Foro / chat y por micrófono	Grupal y colaborativa sincrónica con acceso a internet		0%	Visualizada en su totalidad	
Lectura del material de estudio complementario	Descargar la diapositiva y el e-book en PDF para posterior lectura	Diapositiva usada en la video – clase pre – grabada en formato PDF y el e-book de esa diapositiva	Individual asíncrona sin tener acceso a internet		0%	Descargada por lo menos una vez para su lectura posterior sin acceso a internet	
Evaluación final del	Leer las preguntas y contestar	Examen con reactivos de respuestas con	Individual asíncrona con calificación		11.25%	Realizado por lo menos una vez, no	

conocimiento teórico adquirido	según se considere correcto entre las respuestas	opción múltiple y de verdadero / falso	automática instantánea			tiene límite máximo de intentos	
<b>Nombre del Curso:</b> Técnicas de Intensificación de la Hipertrofia Muscular.							
<b>Objetivo específico:</b> Al finalizar el curso, los alumnos participantes conocerán las diversas estrategias del entrenamiento en el gimnasio enfocadas en el alto rendimiento, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan aplicar dichas estrategias en una rutina de entrenamiento enfocados en la recomposición corporal diseñada a sus asesorados atletas y competidores.							
<b>Tiempo absoluto de realización de las actividades:</b> 2 horas con 6 minutos							
<b>Periodo de realización de las actividades sugerido:</b> 1 semana sugerida. 7ma semana							
<b>Ponderación general de actividades:</b> 11.25%							
<b>Criterios de evaluación de actividades:</b> Aprobar con 80% mínimo el Examen asíncrono				<b>Conocimientos:</b> Si		<b>Habilidades:</b> Si	<b>Actitudes:</b> No
Título de la actividad	Instrucciones	Materiales o recursos	Forma de participación	Medio de entrega y/o ejecución	Ponderación de actividad	Criterios de evaluación	Tiempo para su realización
Video - clase pre - grabada sobre "Técnicas de Intensificación de la Hipertrofia Muscular"	Visualizar la video – clase pre – grabada en la plataforma	Clase pre – grabada en la plataforma adaptativa a cualquier dispositivo (Laptop, TV, PC, Tablet) con acceso a internet	Individual asíncrona con acceso a internet	Plataforma de Wellogi Academy (WordPress y Sensei Pro)	0%	Visualizada en su totalidad por lo menos una vez, no tiene límite máximo	1 hora con 23 minutos
Mentoría Privada exclusiva	Visualizar la transmisión en vivo a través de Zoom	Clase sincrónica en Zoom con participación de dudas en el Foro / chat y por micrófono	Grupal y colaborativa sincrónica con acceso a internet		0%	Visualizada en su totalidad	
Lectura del material de estudio complementario	Descargar la diapositiva y el e-book en PDF para posterior lectura	Diapositiva usada en la video – clase pre – grabada en formato PDF y el e-book de esa diapositiva	Individual asíncrona sin tener acceso a internet		0%	Descargada por lo menos una vez para su lectura posterior sin	



						acceso a internet	
Evaluación final del conocimiento teórico adquirido	Leer las preguntas y contestar según se considere correcto entre las respuestas	Examen con reactivos de respuestas con opción múltiple y de verdadero / falso	Individual asíncrona con calificación automática instantánea		11.25%	Realizado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos	43 minutos
<b>Nombre del Curso:</b> Entrenamiento para la Reducción de Grasa Corporal							
<b>Objetivo específico:</b> Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos teórico-prácticos para el diseño de planes de entrenamiento en el gimnasio, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan aplicar dichos conocimientos en una rutina de entrenamiento enfocados en la disminución de tejido adiposo de sus pacientes y asesorados.							
<b>Tiempo absoluto de realización de las actividades:</b> 2 horas con 56 minutos							
<b>Periodo de realización de las actividades sugerido:</b> 1 semana sugerida. 8va semana							
<b>Ponderación general de actividades:</b> 11.25%							
<b>Criterios de evaluación de actividades:</b> Subir el Trabajo Final y redactar las conclusiones del aprendizaje				<b>Conocimientos:</b> Si		<b>Habilidades:</b> Si	<b>Actitudes:</b> No
<b>Descripción de actividades de la unidad de aprendizaje</b>							
Título de la actividad	Instrucciones	Materiales o recursos	Forma de participación	Medio de entrega y/o ejecución	Ponderación de actividad	Criterios de evaluación	Tiempo para su realización
Video - clase pre - grabada sobre "Entrenamiento para la Reducción de Grasa Corporal"	Visualizar la video – clase pre – grabada en la plataforma	Clase pre – grabada en la plataforma adaptativa a cualquier dispositivo (Laptop, TV, PC, Tablet) con acceso a internet	Individual asíncrona con acceso a internet	Plataforma de Wellogi Academy (WordPress y Sensei Pro)	0%	Visualizada en su totalidad por lo menos una vez, no tiene límite máximo	2 horas con 5 minutos
Mentoría Privada exclusiva	Visualizar la transmisión en vivo a través de Zoom	Clase sincrónica en Zoom con participación de dudas en el Foro / chat y por micrófono	Grupal y colaborativa sincrónica con acceso a internet		0%	Visualizada en su totalidad	

Lectura del material de estudio complementario	Descargar la diapositiva y el e-book en PDF para posterior lectura	Diapositiva usada en la video – clase pre – grabada en formato PDF y el e-book de esa diapositiva	Individual asíncrona sin tener acceso a internet		0%	Descargada por lo menos una vez para su lectura posterior sin acceso a internet	
Evaluación final del conocimiento teórico adquirido	Leer las preguntas y contestar según se considere correcto entre las respuestas	Examen con reactivos de respuestas con opción múltiple y de verdadero / falso	Individual asíncrona con calificación automática instantánea		11.25%	Realizado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos	50 minutos
<b>Nombre del Curso:</b> Evaluación final del conocimiento practico aplicado							
<b>Objetivo específico:</b> Al finalizar la certificación, los alumnos participantes serán capaces de aplicar los conocimientos teóricos adquiridos, a través de una manera practica en forma trabajo final, que consta de la creación de un plan diagnóstico del paciente / asesorado, además de redactar sus conclusiones de lo aprendido de manera abierta y libre, para reforzar dicho aprendizaje.							
<b>Tiempo absoluto de realización de las actividades:</b> 40 minutos							
<b>Periodo de realización de las actividades sugerido:</b> 1 semana sugerida. 9na semana							
<b>Ponderación general de actividades:</b> 10%							
<b>Criterios de evaluación de actividades:</b> Subir el Trabajo Final y redactar las conclusiones del aprendizaje				<b>Conocimientos:</b> Si		<b>Habilidades:</b> Si	<b>Actitudes:</b> No
<b>Descripción de actividades de la unidad de aprendizaje</b>							
Título de la actividad	Instrucciones	Materiales o recursos	Forma de participación	Medio de entrega y/o ejecución	Ponderación de actividad	Criterios de evaluación	Tiempo para su realización
Trabajo final aplicativo del conocimiento práctico adquirido	Leer los datos y contexto del paciente para subir el PDF a plataforma	Software de libre acceso, Office (Word, Excel y PowerPoint) donde crear el plan de trabajo	Individual asíncrona con calificación del profesor	Plataforma de Wellogi Academy (WordPress y Sensei Pro)	5%	Entregado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos	30 minutos

Conclusiones del aprendizaje	Escribir las conclusiones prácticas de los conocimientos teórico - práctico adquiridos	Apartado en plataforma con espacio abierto a respuesta	Individual asíncrona con calificación del profesor		5%	Contestado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos	10 minutos
------------------------------	--	--	--	--	----	---	------------

*Luis Alberto Gómez Martín* 

**L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.**

**Cedula Profesional Federal:** 11084284.

**Registro como entrenador:** 21MSU1222S/EMP/2016-10 y 21MSU1228/NEF/08/2016

**Teléfono de contacto:** (+52) 3781130544. **Correo electrónico:** [ceoluis@wellogi.com](mailto:ceoluis@wellogi.com)

**Director Ejecutivo (CEO) & Founder:** FitWellTech S.A.P.I. de C.V. / Wellogi ©.