

| Guía de Actividades de Aprendizaje de cada Curso de la Certificación | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--------------------------|---|----------------------------|
| Nombre de la Certificación: Nutrición Deportiva aplicada a la Reconstrucción Corporal | | | | | | | |
| Nombre del Curso: Introducción a la Nutrición Deportiva | | | | | | | |
| Objetivo específico: Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos clave necesarios para comenzar a estudiar la nutrición deportiva, 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 estudiar conceptos teóricos más complejos. | | | | | | | |
| Tiempo absoluto de realización de las actividades: 1 hora con 57 minutos | | | | | | | |
| Periodo de realización de las actividades sugerido: 1 semana sugerida. 1er semana | | | | | | | |
| Ponderación general de actividades: 12.85% | | | | | | | |
| 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 "Introducción a la Nutrición Deportiva" | 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 22 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 | | 12.85% | Realizado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos | 36 minutos |
|---|---|--|--|--|--------------------------|--|----------------------------|
| Nombre del Curso: Hidratos de carbono en la Nutrición Deportiva. | | | | | | | |
| Objetivo específico: Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de hidratos de carbono, 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 diseñar planes de alimentación enfocados en la recomposición corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados. | | | | | | | |
| Tiempo absoluto de realización de las actividades: 2 horas con 22 minutos | | | | | | | |
| Periodo de realización de las actividades sugerido: 2 semanas sugeridas. 2da y 3er semanas | | | | | | | |
| Ponderación general de actividades: 12.85% | | | | | | | |
| 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 "Hidratos de carbono en la Nutrición Deportiva" | 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 16 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 | | 12.85% | Realizado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos | 1 hora con 6 minutos |

Nombre del Curso: Lípidos en la Nutricion Deportiva.

Objetivo específico: Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de lípidos, 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 diseñar planes de alimentación enfocados en la recomposición corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.

Tiempo absoluto de realización de las actividades: 1 hora con 34 minutos

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

Ponderación general de actividades: 12.85%

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 "Lípidos en la Nutricion Deportiva" | 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 | 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 | | 12.85% | Realizado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos | 46 minutos |

Nombre del Curso: Proteínas en la Nutrición Deportiva.

Objetivo específico: Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de proteínas, 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 diseñar planes de alimentación enfocados en la recomposición corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.

Tiempo absoluto de realización de las actividades: 2 horas con 24 minutos

Periodo de realización de las actividades sugerido: 2 semanas sugeridas. 5ta y 6ta semanas

Ponderación general de actividades: 12.85%

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 | Visualizar la video – clase | Clase pre – grabada en la plataforma | Individual asíncrona con | Plataforma de Wellogi | 0% | Visualizada en su | 1 hora con 22 minutos |

| | | | | | | | |
|---|---|---|--|----------------------------------|--------|---|----------------------|
| sobre "Proteínas en la Nutrición Deportiva" | pre – grabada en la plataforma | adaptativa a cualquier dispositivo (Laptop, TV, PC, Tablet) con acceso a internet | acceso a internet | Academy (WordPress y Sensei Pro) | | totalidad por lo menos una vez, no tiene 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 | | 12.85% | Realizado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos | 1 hora con 2 minutos |

Nombre del Curso: Vitaminas en la Nutrición Deportiva

Objetivo específico: Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de vitaminas, 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 diseñar planes de alimentación enfocados en la recomposición corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.

Tiempo absoluto de realización de las actividades: 1 hora con 58 minutos

Periodo de realización de las actividades sugerido: 1 semana sugerida. 7ma semana

Ponderación general de actividades: 12.85%

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 "Vitaminas en la Nutrición Deportiva" | 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 | 51 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 | | 12.85% | Realizado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos | 1 hora con 7 minutos |

Nombre del Curso: Minerales en la Nutrición Deportiva.

Objetivo específico: Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de minerales, 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 diseñar planes de alimentación enfocados en la recomposición corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.

Tiempo absoluto de realización de las actividades: 1 hora con 22 minutos

| Periodo de realización de las actividades sugerido: 1 semana sugerida. 8va semana | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--------------------------|---|----------------------------|
| Ponderación general de actividades: 12.85% | | | | | | | |
| 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 "Minerales en la Nutrición Deportiva" | 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 | 21 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 | | 12.85% | Realizado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos | |
| Nombre del Curso: Hidratación en la Nutrición Deportiva. | | | | | | | |

Objetivo específico: Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de agua, 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 diseñar planes de alimentación enfocados en la recomposición corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.

Tiempo absoluto de realización de las actividades: 28 minutos

Periodo de realización de las actividades sugerido: 1 semana sugerida. 9na semana

Ponderación general de actividades: 12.85%

| Criterios de evaluación de actividades: Aprobar con 80% mínimo el Examen asíncrono | | | | Conocimientos: Si | | Habilidades: Si | Actitudes: 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 "Hidratación en la Nutrición Deportiva" | 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 | 17 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 | Examen con reactivos de respuestas con opción múltiple y de verdadero / falso | Individual asíncrona con calificación | | 12.85% | Realizado por lo menos una vez, no tiene límite | |

| | considere correcto entre las respuestas | | automática instantánea | | | máximo de intentos | |
|---|--|--|--|--|--------------------------|---|----------------------------|
| Nombre del Curso: Evaluación final del conocimiento practico aplicado | | | | | | | |
| Objetivo específico: 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. | | | | | | | |
| Tiempo absoluto de realización de las actividades: 40 minutos | | | | | | | |
| Periodo de realización de las actividades sugerido: 1 semana sugerida. 10ma semana | | | | | | | |
| Ponderación general de actividades: 10% | | | | | | | |
| Criterios de evaluación de actividades: Subir el Trabajo Final y redactar las conclusiones del aprendizaje | | | | 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 |
| 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 - practico 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. Director Ejecutivo (CEO) & Founder: FitWellTech S.A.P.I. de C.V. / Wellogi ®. Correo electrónico: ceoluis@wellogi.com