

Guía de Actividades de Aprendizaje de cada Curso de la Certificación							
<b>Nombre de la Certificación:</b> Ciencias aplicadas al Fitness							
<b>Nombre del Curso:</b> Lesiones Deportivas y Primeros Auxilios.							
<b>Objetivo específico:</b> Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de identificar los conceptos básicos de acción ante lesiones en los gimnasios, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas y exámenes, con el criterio de que se puedan actuar de pronta manera ante situaciones de urgencia presentadas con sus pacientes y asesorados.							
<b>Tiempo absoluto de realización de las actividades:</b> 1 hora con 23 minutos							
<b>Periodo de realización de las actividades sugerido:</b> 1 semana sugerida. 1er semana							
<b>Ponderación general de actividades:</b> 15%							
<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 "Lesiones Deportivas y Primeros Auxilio"	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	57 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		15%	Realizado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos	26 minutos
<b>Nombre del Curso:</b> Softskills del Profesional del Fitness / Wellness.							
<b>Objetivo específico:</b> Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de identificar los conceptos básicos de las habilidades complementarias para el éxito profesional a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas y exámenes, con el criterio de que sepan investigar a mayor profundidad los conocimientos necesarios para tener mayor rentabilidad en sus negocios y auto emprendimientos en la industria Fitness.							
<b>Tiempo absoluto de realización de las actividades:</b> 1 hora con 58 minutos							
<b>Periodo de realización de las actividades sugerido:</b> ½ semana sugerida. 2da semana							
<b>Ponderación general de actividades:</b> 15%							
<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 "Softskills del Profesional del Fitness / Wellness"	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 36 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		15%	Realizado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos	22 minutos
<b>Nombre del Curso:</b> Psicología aplicada al Fitness y Wellness							
<b>Objetivo específico:</b> Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de identificar los conceptos básicos de la psicología enfocada al deporte, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas y exámenes, con el criterio de que se puedan aplicar las bases conceptuales de un tratamiento psicológico o en su defecto la pronta derivación a profesionales especialistas.							
<b>Tiempo absoluto de realización de las actividades:</b> 1 hora con 46 minutos							
<b>Periodo de realización de las actividades sugerido:</b> ½ semana sugerida. 2da semana							
<b>Ponderación general de actividades:</b> 15%							
<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 "Psicología aplicada al Fitness y Wellness"	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 15 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		15%	Realizado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos	3 minutos

**Nombre del Curso:** Pedagogía del Profesional del Fitness / Wellness.

**Objetivo específico:** Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de identificar los conceptos básicos de la pedagogía necesaria para la educación nutricional a sus pacientes, través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asíncronas y exámenes, con el criterio de que se puedan aplicar las bases conceptuales en su trabajo diario educativo ante sus pacientes y asesorados.

**Tiempo absoluto de realización de las actividades:** 54 minutos

**Periodo de realización de las actividades sugerido:** ½ semana sugerida. 3ra semana

**Ponderación general de actividades:** 15%

**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	Visualizar la video – clase pre – grabada	Clase pre – grabada en la plataforma adaptativa a cualquier	Individual asíncrona con	Plataforma de Wellogi Academy	0%	Visualizada en su totalidad por	32 minutos

“Pedagogía del Profesional del Fitness / Wellness”	en la plataforma	dispositivo (Laptop, TV, PC, Tablet) con acceso a internet	acceso a internet	(WordPress y Sensei Pro)		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		15%	Realizado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos	22 minutos

**Nombre del Curso:** Marco Jurídico del Profesional del Fitness / Wellness.

**Objetivo específico:** Al finalizar el curso, los alumnos participantes conocerán las leyes y normas mexicanas aplicables que regulan las profesiones de las ciencias del ejercicio, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asíncronas y exámenes, con el criterio de que se puedan identificar malas prácticas profesionales y las eviten en sus labores diarias con sus pacientes y asesorados.

**Tiempo absoluto de realización de las actividades:** 56 minutos

**Periodo de realización de las actividades sugerido:** ½ semana sugerida. 3ra semana

**Ponderación general de actividades:** 15%

**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 "Marco Jurídico del Profesional del Fitness / Wellness"	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	34 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		15%	Realizado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos	22 minutos

**Nombre del Curso:** Fisicoculturismo como deporte.

**Objetivo específico:** Al finalizar el curso, los alumnos participantes conocerán reglas y especificaciones aplicables a cada una de las diferentes categorías de las competencias de Fisicoculturismo, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asíncronas y exámenes, con el criterio de que se puedan acompañar en el proceso competitivo a los atletas y deportistas de esta disciplina deportiva.

**Tiempo absoluto de realización de las actividades:** 1 hora con 51 minutos

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

Ponderación general de actividades: 15%							
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 "Fisicoculturismo como deporte"	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 31 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		15%	Realizado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos	
<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> 10 minutos							
<b>Periodo de realización de las actividades sugerido:</b> 1 semana sugerida. 5ta 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
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	Plataforma de Wellogi Academy (WordPress y Sensei Pro)	10%	Contestado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos	10 minutos

**ATENTAMENTE**

Capilla de Guadalupe, Jalisco, México. Lunes, 2 de marzo de 2026.




**L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P. Director Ejecutivo (CEO) & Founder:** FitWellTech S.A.P.I. de C.V. / Wellogi ©.

**Cedula Profesional Federal:** 11084284. **Cedula Profesional de Jalisco:** PEJ368344. **Constancia de Situación Profesional:** 000290189.

**Registro como entrenador:** 21MSU1222S/EMP/2016-10 y 21MSU1228/NEF/08/2016 **Afiliación a la Federación Mexicana de Nutrición Deportiva:** S-01-2016-000180

**Estándares de Competencia SEP-CONOCER:** EC0366, EC0050 y EC0336. **Agente Capacitador Externo (ACE) ante la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS):** GOML-910814-KU3-0005.

**Teléfono de contacto:** (+52) 3781130544. **Correo electrónico:** [ceoluis@wellogi.com](mailto:ceoluis@wellogi.com) **CURP:** GOML910814HJCMRS07 y **RFC:** GOML910814KU3