



HUERTAS COLLEGE
INSTITUCIÓN LIDER, FORJANDO LÍDERES

Vicepresidencia de Asuntos Académicos y Estudiantiles

GRADO ASOCIADO EN ACONDICIONAMIENTO FISICO

El Grado Asociado en Acondicionamiento Físico capacita a los estudiantes para proveer entrenamiento personal dirigido a lograr la eficiencia física de sus clientes. Los cursos ofrecen conceptos teóricos y aplicación. El estudiante desarrolla conceptos de anatomía y fisiología humana, biomecánica y nutrición. El programa contiene cursos de aplicación práctica y ejercicios en los cuales el estudiante integra todos los conocimientos teóricos. La preparación como entrenador personal lo capacita para diseñar diversos programas de ejercicios individuales, seguros y efectivos. Además, aprenderá los principios para trabajar con poblaciones especiales, riesgos de salud, evaluación de condición física, entrenamiento en flexibilidad, técnicas de levantamiento de pesas y conceptos de entrenamiento cardiovascular. Mediante la práctica supervisada, el estudiante afianza sus conocimientos para facilitar su aspiración a convertirse en un entrenador personal certificado.

SECUENCIA CURRICULAR

PRIMER SEMESTRE

CÓDIGO	TÍTULO	CRÉDITOS
ING 1031	Inglés Básico I	3
MAT 1041	Matemática General	3
BIOL 1124	Anatomía y Fisiología Humana	3
ENFI 3200	Principios de Entrenamiento de Fuerza y Acondicionamiento	<u>3</u>
Total		12

SEGUNDO SEMESTRE

CÓDIGO	TÍTULO	CRÉDITOS
ING 1032	Inglés Básico II	3
ESP 1021	Español Básico I	3
BIOL 1125	Anatomía y Fisiología II	3
ENFI 3201R	Kinesiología Estructural	3
ENFI 3204	Riesgos de Salud y Evaluación de Condición Física (Lab)	<u>2</u>
Total		14

TERCER SEMESTRE

CÓDIGO	TÍTULO	CRÉDITOS
ING 2033	Inglés Conversacional	3
ESP 1022	Español Básico II	3
ENFI 3202	Principios de la Fisiología del Ejercicio	3
ENFI 3205	Técnicas de Levantamiento de Pesas (Lab)	2
ENFI 3219	Biomecánica del Ejercicio	<u>3</u>
Total		14



HUERTAS COLLEGE
INSTITUCIÓN LÍDER, FORJANDO LÍDERES

Vicepresidencia de Asuntos Académicos y Estudiantiles

CUARTO SEMESTRE

CÓDIGO	TÍTULO	CRÉDITOS
ENFI 3218	Psicología del Deporte	3
ENFI 3206	Entrenamiento en Flexibilidad	2
ENFI 3207	Conceptos de Entrenamiento Cardiovascular y Diseño de Programas (Lab)	2
ENFI 3208	Diseño de Programas para Entrenamiento de Fuerza	3
ENFI 3210	Programa de Ejercicios Alternos para el Entrenamiento Personal (Lab)	<u>2</u>
	Total	12

QUINTO SEMESTRE

CÓDIGO	TÍTULO	CRÉDITOS
ENFI 3209	Nutrición para Entrenadores Personales	3
ENFI 3211R	Entrenamiento de Poblaciones Especiales I	3
ENFI 3220	Prevención e Identificación de Lesiones y CPR	3
ENFI 3221	Metodología de Entrenamiento Deportivo	<u>3</u>
	Total	12

SEXTO SEMESTRE

CÓDIGO	TÍTULO	CRÉDITOS
ENFI 3213	Entrenamiento para Cambio de Vida y Bienestar	3
ENFI 3214	Entrenamiento de Poblaciones Especiales II	3
ENFI 3215	La Administración en el Entrenamiento Personal	3
ENFI 3216R	Práctica Supervisada	3
ENFI 3217	Seminario de Práctica	<u>1</u>
	Total	13

Total de créditos: 77

Total de Créditos: 77, Duración: 24 meses

Revisado: mayo/2017
CV (05/2008PAC)