

Entrenador (a) Físico Deportivo para la Atención Personalizada

Perfil de competencia:

Un perfil de competencias es una herramienta que se utiliza para que las personas demuestren los conocimientos, habilidades, destrezas y aptitudes necesarios para la realización de una actividad, como la actividad físico-deportiva, en el marco de la atención personalizada. En el caso que nos ocupa, la Universidad de Colima y la Secretaría de Desarrollo Económico y Sustentable, con la participación de la Comisión del Deporte, diseñan los indicadores para certificar las competencias laborales de las y los trabajadores que realizan labores como Entrenador (a) Físico Deportivo para la Atención Personalizada. De esta manera, se asignan los valores específicos necesarios para obtener la certificación.

Población Objetivo:Dirigido a hombres y mujeres mayores de 18 años, con estudios mínimos de licenciatura (pasantes o titulados), preferentemente en educación física o áreas afines.

Competencia: Contar con profesionales que promuevan la salud y el rendimiento deportivo de las personas, a través del diseño de programas de entrenamiento individualizado, de acuerdo con necesidades específicas, que permitan verificar avances y realizar mejoras para mantenerse en condiciones adecuadas, tanto físicas como mentales.

Temática:

1. Diferencia entre servicio y entrenamiento personalizado
2. Áreas del desarrollo del entrenador moderno
3. Perfil de los clientes
4. Demandas del cliente
5. Funciones básicas del entrenador personal
6. Planeación y programación del ejercicio
7. Papel del entrenador personal en la fase de valoración de la condición física y salud
8. Contra indicaciones para la practica de actividad física según el estado de salud
9. Grupos de trabajo físico según el estado de salud
10. Modelos, cuestionarios y fichas de control
11. Valoración del nivel cardiovascular, respiratorio y metabólico
12. Las grasas y el plasma como indicadores de la salud: colesterol y triglicéridos.
13. Frecuencia cardíaca en reposo (FC) en reposo
14. Frecuencia cardíaca máxima
15. Franja óptima de trabajo para valores de frecuencia cardíaca

Carga horaria: 5 hrs. de Capacitación y 3 hrs. de Evaluación
(sujeto a cambios)

Impartido por: Dr. Juan Carlos Iglesias Santos

Costo Preferencial de Certificado:

Profesores y Estudiantes de la LEyD \$1,050 (Mil cincuenta pesos) **Externos \$1,500** (Mil quinientos pesos)

Cédula de Competencia \$136

<https://pagosenlinea.guanajuato.gob.mx/seleccionarServicio?servicio=G238&tiposervy=GP20>

Forma de Pago: En la cuenta 01 02 51 46 05 BBVA BANCOMER, a nombre de CODE Guanajuato, cuenta interbancaria a 01 22 25 00 10 25 14 60 54. Enviar comprobante de pago legible por medios digitales con nombre completo del participante firma de puño y letra al correo electrónico cefocad.code@guanajuato.gob.mx

Enlace de inscripción: <https://forms.gle/PQnc2VQA8UDP59WA7>

Sede: Facultad de Ciencias de la Educación. Av. Universidad 333 Col. Las Víboras CP 28040 **Municipio /Localidad:** Colima, Colima

Requisitos para el Curso:

- a)Pagar cuota de inscripción presentando comprobante de pago original y digital
- b) Copia digital del acta de nacimiento y de la CURP
- c) Copia digital INE / IFE

Nota: En caso de no presentarlos en su totalidad no se procederá su inscripción. No hay devolución de dinero.

Inscripción: Quedará abierta a partir de la publicación de la presente convocatoria. Cerrándose el lunes 6 de octubre 2025



DEPORTE
COMISIÓN DE DEPORTE



**UNIVERSIDAD
DE COLIMA**



@deportegente

