**Malla Curricular para XXXXXXX**

**otorgada por Academia del Valle**

Módulo 1: Fundamentos de Anatomía Humana Aplicada al Ejercicio

1. Introducción al sistema musculoesquelético
2. Ejes y planos del movimiento
3. Grupos musculares principales y su función
4. Anatomía aplicada al entrenamiento

Módulo 2: Principios de Fisiología del Ejercicio

1. Adaptaciones fisiológicas al entrenamiento
2. Sistemas energéticos (aeróbico y anaeróbico)
3. Sistema cardiovascular y respiratorio
4. Respuestas hormonales al ejercicio

Módulo 3: Biomecánica del Movimiento Humano

1. Principios básicos de biomecánica
2. Análisis de movimientos en ejercicios de pesas
3. Errores comunes y prevención de lesiones
4. Técnica correcta en ejercicios básicos y avanzados

Módulo 4: Metodología del Entrenamiento con Pesas

1. Principios del entrenamiento (sobrecarga, especificidad, progresión, etc.)
2. Variables del entrenamiento: volumen, intensidad, descanso
3. Diseño de rutinas según objetivos (hipertrofia, fuerza, resistencia)
4. Ejercicios funcionales vs analíticos

Módulo 5: Evaluación Física y Planificación del Entrenamiento

1. Evaluación inicial: peso, % de grasa, fuerza, resistencia
2. Interpretación de resultados
3. Elaboración de planes semanales y mensuales
4. Ajustes según progreso y objetivos

Módulo 6: Rol del Instructor y Atención al Cliente

1. Ética y responsabilidad profesional
2. Comunicación efectiva y motivación del cliente
3. Seguridad en el gimnasio
4. Protocolos básicos de primeros auxilios

Módulo 7: Nutrición Deportiva

7.1 Macronutrientes y su impacto en el rendimiento físico

7.2 Suplementación deportiva: tipos, usos y precauciones

7.3 Hidratación antes, durante y después del ejercicio

7.4 Planificación alimenticia según objetivos (pérdida de grasa, ganancia muscular, rendimiento)

Módulo 8: Psicología Deportiva

8.1 Motivación y adherencia al entrenamiento

8.2 Gestión del estrés y emociones en el entorno deportivo

8.3 Comunicación efectiva para mejorar el desempeño del cliente

8.4 Importancia del entorno positivo para el desarrollo del deportista

Módulo 9: Entrenamiento Adaptado

9.1 Principios del entrenamiento adaptado

9.2 Poblaciones especiales: adultos mayores, personas con sobrepeso y patologías comunes

9.3 Modificación de ejercicios y progresiones según capacidades individuales

9.4 Evaluación y seguimiento en programas adaptados