



Maestría en

**ACTIVIDAD FÍSICA Y  
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

# ÍNDICE



Presentación



Panorama General de la  
Maestría

Presentación de la maestría

Plan de estudios

Metodología

Contacto e inscripciones

# PRESENTACIÓN DE LA MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



Nuestra maestría se distingue por su enfoque integral, el cual agrupa la teoría con la práctica, proporcionando a nuestros estudiantes las competencias y habilidades indispensables para destacarse en una variedad de roles dentro del espectro deportivo. A lo largo de cinco períodos trimestrales, los participantes explorarán a profundidad una amplia gama de temáticas pertinentes, que abarcan desde la fisiología del ejercicio, la gestión deportiva hasta la metodología de la investigación científica.

Cada una de las asignaturas ofrece una oportunidad única para sumergirse en los principios fundamentales y las mejores prácticas en el ámbito de la actividad física y el entrenamiento deportivo, bajo la tutela de un distinguido cuerpo docente, compuesto por expertos en sus respectivas disciplinas. Desde “Fisiología del Ejercicio” hasta “Metodología de la Investigación Científica”, cada curso ha sido minuciosamente diseñado para brindar una sólida base de conocimientos teóricos y prácticos que capacitarán a los estudiantes para abordar con confianza y competencia los desafíos del mundo profesional.

Mediante una combinación equilibrada de conferencias magistrales, seminarios especializados, actividades prácticas y proyectos de investigación, los participantes desarrollarán habilidades clave, tales como el diseño de programas de entrenamiento, la evaluación del rendimiento deportivo, la gestión de equipos y la comunicación efectiva. Además, se promoverá el desarrollo de actitudes y valores esenciales en la práctica profesional, tales como la ética, la responsabilidad y el respeto por la diversidad.

Al concluir exitosamente la maestría, los egresados estarán debidamente preparados para enfrentar los retos y aprovechar las oportunidades que se presenten en el ámbito deportivo, ya sea como entrenadores, gestores deportivos, investigadores o profesionales de la salud y el bienestar. Nos comprometemos a proporcionar una experiencia educativa de primera categoría que permita a los estudiantes alcanzar sus metas profesionales y contribuir de manera significativa al avance y la promoción de la actividad física y el deporte en nuestra sociedad.



**Duración: 15 meses**



**Modalidad: En línea**



**Idioma: Español**



# PLAN DE ESTUDIOS

El plan de estudios se integra por 5 periodos trimestrales.

## PRIMER TRIMESTRE

- 1.1 Estructura y Función del Cuerpo Humano.
- 1.2 Contextualización de la Actividad Física para la Salud.
- 1.3 Teoría y Práctica del Entrenamiento.
- 1.4 Valores del Deporte.

## SEGUNDO TRIMESTRE

- 2.1 Los Nutrientes en la Dieta del Deportista.
- 2.2 Psicología del Deporte.
- 2.3 Elementos Necesarios para la Práctica Deportiva.
- 2.4 Control y Prescripción de la Actividad Física.

## TERCER TRIMESTRE

- 3.1 Evaluación del Estado Nutricional y Trastornos Alimentarios.
- 3.2 Técnicas Deportivas.
- 3.3 Planificación Deportiva.
- 3.4 Reglamentos Básicos del Deporte.

## CUARTO TRIMESTRE

- 4.1 La Actividad Física para la Salud en Diversas Enfermedades.
- 4.2 Ayudas Ergogénicas.
- 4.3 Cineantropometría.
- 4.4 Organización Institucional del Deporte.

## QUINTO TRIMESTRE

- 5.1 Actividad Física en Niños y Adolescentes.
- 5.2 Actividad Física en Personas Mayores.
- 5.3 Taller de Negociación y Conflictos.
- 5.4 Metodología de la Investigación Científica (Trabajo de Titulación).

# METODOLOGÍA



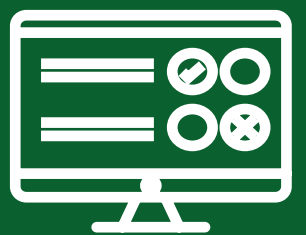
## Acceso a la plataforma:

24 horas (hábiles) después de que te inscribas, recibirás en tu correo y en tu WAP las claves de acceso a la plataforma Blackboard y los tutoriales para que empieces a explorar tu curso. Además, recibirás el directorio de los contactos del equipo humano que te acompañará en tus estudios.



## Equipo de acompañamiento:

Durante tu periodo de inducción y posteriormente, cada vez que lo necesites, contarás con un grupo de expertos que te asesorarán y resolverán cualquier problema que se te presente, tanto en aspectos técnicos como administrativos.



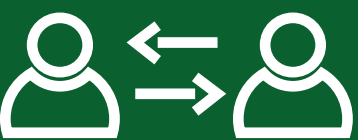
## Contenidos de estudio:

Cada mes iniciarás nuevas asignaturas, dependiendo de la planeación del programa académico. Contarás con cuatro semanas para estudiar, revisar y repasar las unidades y temas. La plataforma estará abierta durante 24 horas los siete días de la semana. El material disponible incluye textos extensos sobre cada tema, temas resumidos en diapositivas y videos alusivos a los textos de cada tema. Adicionalmente, contarás 24/7 con las bibliotecas virtuales de la Universidad.



## Contacto con el asesor-tutor:

- Semanalmente tendrás una clase en vivo, en horarios y días preestablecidos.
- Podrás a través de los foros, de forma colaborativa y con la intermediación del asesor-tutor, resolver todas tus dudas.



## Master class:

Mensualmente contarás con una master class.



## Actividades semanales:

Cada semana tendrás actividades de aprendizaje: lecturas, resolución de casos prácticos (mini casos de estudio), participación en foros y resolución de cuestionarios (quizzes).



## Evaluaciones:

El resultado de los cuestionarios (quizzes) semanales determinará la calificación final de cada asignatura.



**Conoce más de nuestra Metodología**



**¡Es tiempo de iniciar!**



**CONTACTO**

Tel: (443) 324 04 39



**Da clic para realizar tu inscripción.**

[www.unimontrer.edu.mx](http://www.unimontrer.edu.mx)