

Maestría en:

Actividad Física y Entrenamiento Deportivo

RVOE SEP 20250997

Modalidad: En Línea | Duración: 4 Semestres

Costos: Inscripción \$3,200 · Colegiatura mensual \$3,200

Conoce a detalle nuestro programa académico y descubre por qué esta es la opción ideal para tu crecimiento profesional.

Para más información, visita: unimonterrey.edu.mx



ÍNDICE

01

**PRESENTACIÓN DE
LA MAESTRÍA**

02

**¿POR QUÉ ELEGIR
LA MAESTRÍA?**

03

**ÁMBITOS
LABORALES**

04

PLAN DE ESTUDIOS

05

METODOLOGÍA

PRESENTACIÓN DE LA MAESTRÍA

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.

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.



¿POR QUÉ ELEGIR LA MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO?

La actividad física y el entrenamiento deportivo no son solo prácticas para mejorar el rendimiento; son un compromiso con el bienestar integral y el desarrollo humano. Ser especialista en este campo significa potenciar habilidades, fomentar estilos de vida saludables y promover la excelencia en el deporte, desde el ámbito recreativo hasta el competitivo.

Esta maestría te prepara para ser un líder en el diseño y ejecución de programas de actividad física y entrenamiento que impacten positivamente en la salud, el rendimiento y la calidad de vida de las personas. Con un enfoque innovador y basado en evidencia, podrás marcar la diferencia como profesional en un área en constante evolución, donde cada movimiento cuenta para un futuro más saludable y activo.

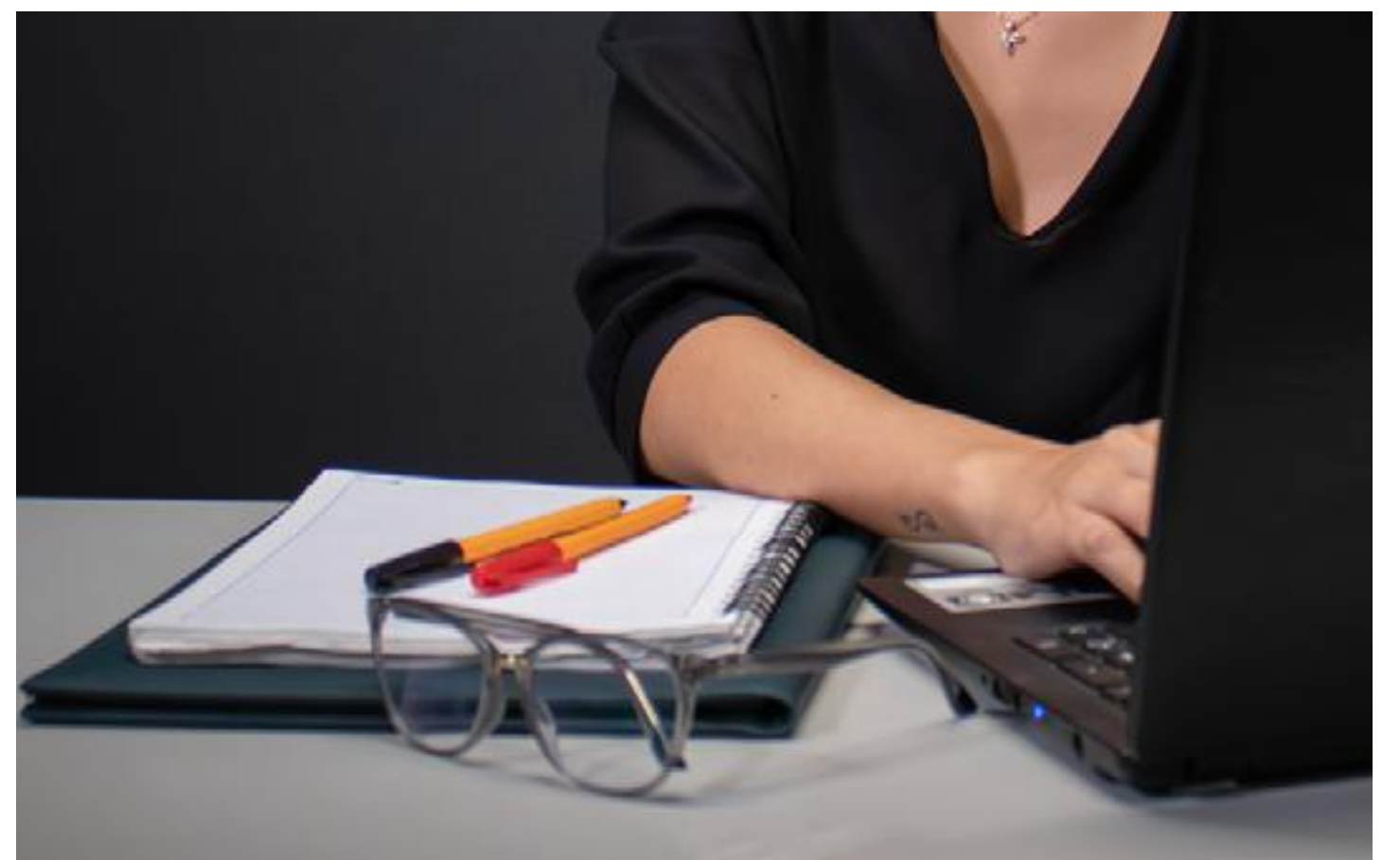
En un mundo impulsado por la economía global, las finanzas se sitúan en el corazón de todas las decisiones estratégicas. Las organizaciones buscan profesionales altamente capacitados que puedan navegar por la complejidad del paisaje financiero, y tú puedes ser uno de ellos.

Alto rendimiento a tu alcance: Adéntrate en metodologías vanguardistas, técnicas avanzadas y en el estudio profundo de la biomecánica, fisiología y psicología del deporte. Prepárate para trabajar con atletas de élite y optimizar su desempeño.

Un impacto más allá del deporte: La promoción de estilos de vida activos y saludables es crucial en la prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida. Conviértete en un actor clave en la transformación social y cultural a través del deporte.

Excelencia académica: Nuestro programa combina teoría y práctica, brindándote acceso a investigaciones actuales, profesionales de renombre y experiencias prácticas únicas que enriquecerán tu formación.

Oportunidades laborales Únicas: Amplía tus horizontes laborales. Desde la formación de futuros atletas, investigación en instituciones académicas, hasta roles estratégicos en equipos deportivos profesionales y organismos de salud, tu maestría te abrirá puertas.



¡Inscríbete ahora en la Maestría en Actividad Física y Entrenamiento Deportivo y lleva el rendimiento al siguiente nivel!

¿EN QUÉ ÁMBITOS LABORALES PUEDO DESEMPEÑARME?

Una maestría en actividad física y entrenamiento deportivo puede abrir diversas oportunidades laborales en una variedad de campos relacionados con el deporte, la salud y el bienestar. Aquí te muestro algunos ámbitos donde podrías trabajar:

- » **Entrenador personal:** Puedes trabajar de manera independiente o para un gimnasio, proporcionando programas de entrenamiento personalizados a clientes individuales para ayudarles a alcanzar sus objetivos de fitness.
- » **Entrenador deportivo:** Podrías trabajar con equipos deportivos, ya sea en escuelas, universidades o clubes deportivos, diseñando programas de entrenamiento, supervisando el progreso de los atletas y brindando apoyo durante los eventos deportivos.
- » **Preparador físico:** En este rol, trabajarías con atletas de alto rendimiento para mejorar su condición física, fuerza y resistencia, así como para prevenir lesiones y ayudar en la rehabilitación.
- » **Coordinador de programas de salud y bienestar:** Podrías trabajar en centros de fitness, empresas u organizaciones comunitarias para desarrollar y supervisar programas de salud y bienestar destinados a mejorar el estado físico y la calidad de vida de las personas.

» **Docencia e investigación:** Con una maestría, también podrías seguir una carrera en la enseñanza superior, impartiendo clases relacionadas con la actividad física, el entrenamiento deportivo o la fisiología del ejercicio, y llevando a cabo investigaciones en el campo.

» **Consultoría en salud y ejercicio:** Puedes trabajar como consultor independiente o para empresas de salud, brindando asesoramiento en áreas como la nutrición, el ejercicio y el estilo de vida saludable.

» **Desarrollo de programas deportivos:** Podrías trabajar en la creación y gestión de programas deportivos para comunidades, escuelas o instituciones deportivas, diseñando actividades y eventos para fomentar la participación y promover un estilo de vida activo.

Explora cómo potenciar el rendimiento humano y promover la salud mediante estrategias de entrenamiento y actividad física. Esta disciplina te abre puertas en áreas como la preparación de atletas de alto rendimiento, la rehabilitación deportiva y la gestión de programas de acondicionamiento físico para diversas poblaciones. Contribuye a transformar vidas a través del deporte y el bienestar integral.



CONTENIDO DEL PROGRAMA



PLAN DE ESTUDIOS

1er Semestre

- Redacción Académica.
- Teorías y Principios de la Educación Física.
- Anatomía y Fisiología del Ejercicio .
- Psicología del Deporte.
- Nutrición y Dietética Deportiva.

2do Semestre

- Metodología de la Investigación I.
- Metodología del Entrenamiento Deportivo.
- Valoración Física y Deportiva.
- Prevención y Rehabilitación de Lesiones Deportivas.
- Tecnología Aplicada al Entrenamiento Deportivo.

3er Semestre

- Metodología de la Investigación II.
- Gestión de Instalaciones y Eventos Deportivos.
- Liderazgo y Coaching Deportivo.
- Marketing y Comunicación en el Deporte.
- Legislación y Ética en el Deporte.

4to Semestre

- Proyecto Final de Maestría.
- Entrenamiento Avanzado en Deportes Específicos.
- Entrenamiento Especializado por Deportes.
- Práctica Profesional en Entrenamiento Deportivo.

METODOLOGÍA



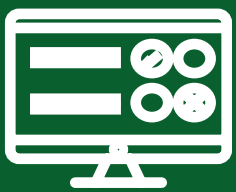
Acceso a la plataforma:

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:

Cada mes tendrás acceso exclusivo a una Masterclass, diseñada para brindarte conocimientos profundos y estrategias prácticas que te permitirán avanzar de manera significativa en tu camino.



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:

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



Conoce más de nuestra Metodología