



## LO QUE APRENDERÁN LOS ALUMNOS

El título de Asociado en Ciencias (A.S.) en Ciencias del Ejercicio Físico en CCM se basa en las competencias básicas recomendadas por el American College of Sports Medicine para los profesionales de la salud y de aptitud física. El plan de estudios se basa en principios científicos y su aplicación práctica para mantener la salud a través de la aptitud física y la nutrición, el entrenamiento y el rendimiento, la rehabilitación y el bienestar. Los graduados con un AS en Ciencias del Ejercicio Físico pueden evaluar factores de riesgo, realizar evaluaciones de aptitud física, prescribir ejercicio y motivar a las personas a adoptar comportamientos saludables.

El Certificado de Logro de Entrenador Personal en CCM prepara a los estudiantes para uno de los exámenes nacionales de entrenador personal certificado (CPT) a través de organizaciones como el American College of Sports Medicine (ACSM), el American Council on Exercise (ACE), o la National Academy of Sports Medicine (NASM). Los estudiantes obtendrán experiencia práctica en la evaluación del riesgo para la salud, las pruebas biométricas de aptitud física, la programación del ejercicio, el seguimiento y la instrucción del ejercicio, la planificación empresarial y las ventas y el marketing.

Los estándares técnicos (habilidades funcionales específicas) son esenciales para la administración segura y eficaz de las actividades de laboratorio en el programa de ciencias del ejercicio y en la práctica general de nivel de entrada. Un individuo debe cumplir, con o sin adaptaciones, estos estándares técnicos en el momento de la aceptación y durante la duración del programa. Los estándares técnicos se pueden encontrar en nuestro sitio web en <https://www.ccm.edu/wpcontent/uploads/pdf/exercise/Exercise-Science-Technical-Standards.pdf>.

*continúa en la próxima página*

Plan de estudios del programa: [www.ccm.edu/checksheets](http://www.ccm.edu/checksheets)

Revisado el 08/23

214 Center Grove Road, Randolph, NJ 07869 • 973-328-5000 • [www.ccm.edu](http://www.ccm.edu)

## OPORTUNIDADES PARA AVANZAR EN LA PROFESIÓN

Hay una amplia variedad de trayectorias profesionales con un título de asociado en Ciencias del Ejercicio Físico. También es una excelente especialización para preparar a los estudiantes para estudios de posgrado en atención médica. Los ejemplos incluyen los siguientes:

- Entrenamiento Deportivo
- Entrenamiento de Atletismo
- Biomecánica
- Rehabilitación Cardiopulmonar
- Quiropráctica
- Aptitud Física Corporativa
- Fisiología del Ejercicio
- Gestión de la Aptitud Física
- Entrenamiento Personal
- Médico
- Asistente Médico
- Educación Física
- Terapia Física
- Nutrición Deportiva
- Entrenamiento de Fuerza y Acondicionamiento

## INFORMACIÓN DE CONTACTO

### Departamento de Ciencias de la Salud y el Ejercicio Físico

973-328-5328  
Health and Physical Education  
Building, Sala 225

### Kelly Minter

Directora  
[kminiter@ccm.edu](mailto:kminiter@ccm.edu)  
973-328-5335

## ¿POR QUÉ ESTUDIAR CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y ENTRENAMIENTO PERSONAL EN EL CCM?

El éxito de los estudiantes es nuestra misión y el profesorado del CCM son educadores calificados y apasionados. El profesorado comparte sus experiencias profesionales actuales y pasadas permitiendo que los estudiantes conecten el aprendizaje con el lugar de trabajo del mundo real. Nuestros profesores tienen maestrías o doctorados en sus respectivas áreas de estudio. Nuestros estudiantes disfrutan de aulas pequeñas y cómodas y modernas. Abundan las oportunidades de participación de los estudiantes en clubes y organizaciones, servicio comunitario y pasantías.

El laboratorio de Ciencias del Ejercicio Físico proporciona experiencia práctica utilizando equipo metabólico computarizado de última generación, equipo de análisis de resistencia bioeléctrica, ergómetros de ciclo, cintas de correr médicas, equipo de ECG, espirómetros, calibres de pliegue de piel y esfigmomanómetros.

## ¿DÓNDE PUEDEN IR NUESTROS ALUMNOS!

Con un A.S. en Ciencias del Ejercicio Físico, los graduados están preparados para trabajos de nivel de entrada en la industria de aptitud física. El programa está diseñado para el traslado a una escuela de cuatro años para obtener una licenciatura que brinda oportunidades adicionales en carreras como:

- Entrenamiento Deportivo
- Aptitud Física Corporativa
- Fisiología del Ejercicio
- Entrenamiento Físico
- Educación Física
- Entrenamiento de Fuerza y Acondicionamiento

Las Ciencias del Ejercicio Físico se utilizan a menudo como un título de paso para preparar a los estudiantes para la escuela de posgrado en las carreras relacionadas con la salud, como:

- Entrenamiento de Atletismo
- Biomecánica
- Quiropráctica
- Fisiología Clínica del Ejercicio
- Facultad de Medicina
- Terapia Física
- Asistente Médico
- Nutrición Deportiva

El CCM tiene acuerdos de articulación para las Ciencias del Ejercicio Físico con las siguientes universidades:

- Bloomsburg University
- East Stroudsburg University
- William Paterson University
- The College of New Jersey

Según Salary.com, el salario promedio de un fisiólogo del ejercicio en los EE. UU. es de \$55 336 en 2022, y el rango generalmente se encuentra entre \$49 189 y \$62 937. Se prevé que el empleo de entrenadores e instructores personales crezca un 39 por ciento entre 2020 y 2030, mucho más rápido que el promedio. Se proyectan alrededor de 69 100 vacantes para entrenadores e instructores de aptitud física anualmente durante la próxima década según el Departamento de Trabajo de EE.UU.



## PLAN DE ESTUDIOS DE CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO

Título de Asociado en Ciencias

### Fundamentos de Educación General (32 CR)

#### COMUNICACIÓN (6 CR)

Redacción en Inglés I	ENG 111	3
Redacción en Inglés II	ENG 112	3

#### MATEMÁTICAS/CIENCIA/TECNOLOGÍA (10 CR)

Álgebra Universitaria	O	MAT 110	3
Estadística		MAT 124	
Conceptos de Informática con Aplicaciones		CMP 135	3
Clase Introductoria de Química/Lab	O	CHM 117/118	4
Clase de Química General/Lab		CHM 125/126	

#### CIENCIAS SOCIALES (3 CR)

Psicología General	PSY 113	3
--------------------	---------	---

#### HUMANIDADES (3 CR)

Elige de la lista de cursos de Educación General (Humanidades)		3
--	--	---

#### CIENCIAS SOCIALES O HUMANIDADES (3 CR)

Elige de la lista de cursos de Educación General (Humanidades o Ciencias Sociales)		3
--	--	---

#### CURSOS ELECTIVOS DE EDUCACIÓN GENERAL (7 CR)

Fundamentos del Discurso	COM 109	3
Anatomía y Fisiología I	BIO 101	4

## ESPECIALIZACIÓN EN CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO (28 CR)

Introducción a las Ciencias del Ejercicio Físico	HES 111	3
Nutrición Personal y Familiar	HED 115	3
Anatomía y Fisiología II	BIO 102	4
Kinesiología	HES 211	3
Fisiología del Ejercicio	HES 212	3
Medición y Prescripción del Ejercicio	HES 213	3
Salud y Bienestar Personal	HED 286	3
Primeros Auxilios y Atención de Emergencias	HED 295	3
Curso Electivo de Ciencias del Ejercicio Físico Restringido		3

**TOTAL 60**



## PLAN DE ESTUDIOS PARA ENTRENADOR PERSONAL

### Certificado de Logro

Introducción a las Ciencias del Ejercicio Físico	HES 111	3
Nutrición Personal y Familiar	HED 115	3
Aptitud Física Personal	HES 126	1
Entrenamiento con Pesas	HES 127	1
Diseño e Implementación de Programas	HES 107	3
Primeros Auxilios y Atención de Emergencia	HED 295	3
RCP	HED 283	1
Pasantías de Ciencias del Ejercicio Físico	HES 227	1

**TOTAL 16**

*Nota: Debes consultar con un consejero del profesorado para planificar tu secuencia de cursos. Para obtener la lista más actualizada de cursos, consulta la lista de verificación del plan de estudios para este programa en el sitio web de CCM en [www.ccm.edu/checksheets](http://www.ccm.edu/checksheets).*