



IAEPPS

Instituto Académico para Entrenadores
Personales y Profesionales de Salud S.C.

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL en
CINEANTROPOMETRÍA

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL ISAK NIVEL 1

Horario	Tema	Modalidad
9:50 – 10:00	Registro alumnos	Inicio
10:00 – 10:40	Historia y Evolución de la antropometría. Estructura IAAS	Teórico
10:30 – 10:50	Equipamiento completo	Teórico
10:50 – 11:00	Cambio de muda de ropa.	
11:00 – 11:30	Práctica puntos antropométricos (Evaluador 1)	Práctico
11:30 – 11:50	Práctica de mediciones básicas (Evaluador 1)	Práctico
11:50 - 12:00	Práctica de toma de pliegues cutáneos (Evaluador 1)	Práctico
12:00 – 12:10	Práctica toma de perímetros musculares (Evaluador 1)	Práctico
12:10 – 12:20	Práctica de diámetros óseos cortos. (Evaluador 1)	Práctico
12:20 – 12:50	Práctica de duplicados y triplicados. (Evaluador 1)	Práctico
12:50 – 13:00	Limpieza de espacio y cambio de muda de ropa.	
13:00 – 14:00	Fórmulas para estimar la composición corporal.	Teórico
14:00 – 15:00	Receso.	
15:00 – 15:30	Práctica puntos antropométricos (Evaluador 2)	Práctico
15:30 – 15:40	Práctica de mediciones básicas (Evaluador 2)	Práctico
15:40 – 15:50	Práctica de toma de pliegues cutáneos (Evaluador 2)	Práctico
15:50 – 16:00	Práctica toma de perímetros musculares (Evaluador 2)	Práctico
16:00 – 16:10	Práctica de diámetros óseos cortos. (Evaluador 2)	Práctico
16:10 – 16:40	Práctica de duplicados y triplicados. (Evaluador 2)	Práctico
16:40 – 16:50	Limpieza de espacio y cambio de muda de ropa.	Práctico
16:50 – 17:20	Error técnico de medición	Teórico
17:20 – 18:20	Práctica 2 medición perfil restringido (Evaluador 1)	Práctico
18:20 – 18:30	Limpieza del espacio	
18:30 – 19:20	Práctica 2 medición perfil restringido (Evaluador 2)	Práctico
19:20 – 19:30	Ética en Antropometría y Proxemia.	Teórico
19:31	Salida	



IAEPPS

Instituto Académico para Entrenadores
Personales y Profesionales de Salud S.C.

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL en
CINEANTROPOMETRÍA

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL ISAK NIVEL 1

Cronograma Certificación Internacional en Cineantropometría ISAK Nivel 1

Sábado		
Horario	Tema	Modalidad
9:50 – 10:00	Cambio de muda de ropa	
10:00 – 11:00	Práctica 3 medición perfil restringido (Evaluador 1)	Práctico
11:00 – 12:00	Práctica 3 medición perfil restringido (Evaluador 2)	
12:00 – 12:10	Breve receso	
12:10 – 13:00	Métodos para Estimar la Composición Corporal -Métodos directos, indirectos y doblemente indirectos -Impedancia bioeléctrica	Teórico
13:00 – 13:10	Breve receso	
13:10 – 13:50	Somatotipo y Somatocarta	Teórico
13:50 – 14:00	Acomodo del espacio.	
14:00 – 15:00	Receso.	
15:00 – 15:50	Práctica 4 medición perfil restringido (Evaluador 1)	Práctico
15:50 – 16:40	Práctica 4 medición perfil restringido (Evaluador 2)	
16:40 – 16:50	Acomodo del espacio	
16:50 – 17:20	Uso del ISAK Metry y envío de las 20 post curso.	Teórico
17:20 – 18:10	Práctica 5 medición perfil restringido (Evaluador 1)	Práctico
18:10 – 19:00	Práctica 5 medición perfil restringido (Evaluador 2)	
19:00 – 19:10	Acomodo del espacio	
19:10 – 19:25	Medición de la calibración del equipo antropométrico	Teórico
19:30 – 19:35	Indicaciones examen práctico domingo.	Teórico
19:35	Salida	



IAEPPS

Instituto Académico para Entrenadores
Personales y Profesionales de Salud S.C.

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL en
CINEANTROPOMETRÍA

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL ISAK NIVEL 1

Cronograma Certificación Internacional en Cineantropometría ISAK Nivel 1

Domingo		
Horario	Tema	Modalidad
8:50 – 9:00	Cambio de muda de ropa	
9:00 – 9:40	Práctica 6 medición perfil restringido (Evaluador 1) Mientras el Instructor evalúa modelos	Práctico
9:40 – 10:20	Práctica 6 medición perfil restringido (Evaluador 2) Mientras el Instructor evalúa modelos	Práctico
10:20 – 10:30	Breve receso	
10:30 – 12:00	Examen práctico primera línea de evaluadores	Examen
12:00 – 13:30	Examen práctico segunda línea de evaluadores	Examen
13:30 – 13:40	Acomodo del salón	
13:40 – 14:10	Receso	
14:10 – 14:50	Revisión de exámenes y entrega de resultados.	
14:50 – 15:20	Antropometría y salud	Teórico
15:20 – 15:25	Conclusiones	Teórico
15:25 – 15:30	Fotografía grupal	
15:31	Salida	