



Universidad San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Programa de Formación Docente

Coordinadora de PFD Licda. Lourdes Hun
Ciclo 2021



Oferta Académica

“Actividad física para docentes, personal administrativo y de servicios”

Del 7 de junio al 3 de julio de 2,021

Facilitado por: Lic. Luis Antonio De León Bran

Modalidad: E-learning

12 horas sincrónico.

Número de horas de formación: 12 horas.

Fecha y horario:

Grupo 3: Edades de 31 a 40 años

- Lunes 7, 14, 21 y 28 de junio en horario de 7:00 a 8:00 hrs.
- Miércoles 9, 16, 23 y 30 de junio en horario de 7:00 a 8:00 hrs.
- Viernes 11, 18, 25 de junio y 2 de julio en horario de 7:00 a 8:00 hrs.



Grupo 4: Edades de 41 a 50 años

- Martes 8, 15, 22 y 29 de junio en horario de 7:00 a 8:00 hrs.
- Jueves 10, 17, 24 de junio y 1 de julio en horario de 7:00 a 8:00 hrs.
- Sábados 12, 19, 26 de junio y 3 de julio en horario de 7:00 a 8:00 hrs.



Grupo 5: Edades de 51 a 60 años

- Lunes 7, 14, 21 y 28 de junio en horario de 7:00 a 8:00 hrs.
- Miércoles 9, 16, 23 y 30 de junio en horario de 7:00 a 8:00 hrs.
- Viernes 11, 18, 25 de junio y 2 de julio en horario de 7:00 a 8:00 hrs.



Grupo 6: Edades de 61 a más.

- Martes 8, 15, 22 y 29 de junio en horario de 17:00 a 18:00 hrs.
- Jueves 10, 17, 24 de junio y 1 de julio en horario de 17:00 a 18:00 hrs.
- Sábados 12, 19, 26 de junio y 3 de julio en horario de 7:00 a 8:00 hrs.



Grupo de Trabajo con personal con Enfermedades No Transmisibles y otros.

- Lunes 7, 14, 21 y 28 de junio en horario de 18:00 a 19:00 hrs.
- Miércoles 9, 16, 23 y 30 de junio en horario de 18:00 a 19:00 hrs.
- Viernes 11, 18, 25 de junio y 2 de julio en horario de 18:00 a 19:00 hrs.



Matricularse

- Inscripciones en el link de cada grupo.
- Ingresar al campus virtual en el siguiente enlace:
<https://psicologia.virtual.usac.edu.gt/course/view.php?id=2695>

Enlace para las sesiones sincrónicas

Este enlace será proporcionado a través de correo electrónico registrado en base a la inscripción realizada al curso.

Descripción general

El curso tiene como enfoque el desarrollar entornos de actividad física por salud, promoviendo en los docentes y personal de servicios espacios benéficos en casa o fuera de ella, para mejorar su calidad de vida.

Competencias

Reconoce las necesidades de actividad física por salud para mejorar su calidad de vida.

Modifica sus hábitos de frecuencia de actividad física semanal.

Identifica espacios saludables en su casa para la realización de actividades físicas.

Indicadores de logro

Logra los objetivos personales planteados en su formulario de diagnóstico.

Mantiene la sistematicidad en su asistencia a los cursos semanales.

Establece espacios saludables en casa.

Metodología

Sesiones sincrónicas.

Exploración de conocimientos

Los docentes y personal de servicios deberán de asistir de forma sincrónica a 3 sesiones semanales, en caso de no poder asistir por algún motivo se podrá realizar 1 sesión asincrónica orientada para cumplir con las 3 horas semanales.

Contenidos

Tema	Fecha
<ul style="list-style-type: none">● Introducción a las actividades físicas en dependencia de los grupos establecidos.● Diagnóstico físico de los participantes.	S1: Del 7 al 12 de junio
<ul style="list-style-type: none">● Acondicionamiento físico.● Actividad física de bajo / alto impacto.● Ejercicios de movilidad articular.● Ejercicios para fortalecimiento de los diferentes planos musculares y articulares.	S2: Del 14 al 19 de junio
<ul style="list-style-type: none">● Acondicionamiento físico.● Actividad física de bajo / alto impacto.● Ejercicios de movilidad articular.● Ejercicios para fortalecimiento de los diferentes planos musculares y articulares.	S3: Del 21 al 26 de junio.
<ul style="list-style-type: none">● Acondicionamiento físico.● Actividad física de bajo / alto impacto.● Ejercicios de movilidad articular.● Ejercicios para fortalecimiento de los diferentes planos musculares y articulares.● Evaluación final del curso.	S4: Del 28 de junio al 3 de julio.

Observaciones

- Inscribirse al curso.
- Contar con conectividad a la plataforma Meet.
- Asistir a las 3 sesiones sincrónicas y enviar el formulario de la sesión asincrónica.
(Si fuera el caso.)