



Universidad San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte
-ECTAFIDE-

“Actividad física para estudiantes de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-, a través de la Virtualidad”
Del 16 de agosto al 20 de noviembre de 2,021

Facilitado por: Lic. Luis Antonio De León Bran

Modalidad: E-learning

42 horas sincrónico.

Número de horas de formación: 42 horas. (14 semanas)

Fecha y horario: Se inicia el 16 de agosto y finalizan el 20 de noviembre de 2,021

Grupo 1: Nivel Intermedios / Avanzados

Horario 1:
Lunes, miércoles y viernes de 7:00 a 8:00 hrs.



Grupo 2: Nivel Intermedios / Avanzados

Horario 2:
Martes y jueves de 16:00 a 17:00 hrs.
Sábado de 7:00 a 8:00 hrs.



****Inscripciones en el link de cada grupo.**

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. 	<p>S1: Del 16 al 21 de agosto. (Test de diagnóstico)</p>
<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. ● Actividades de Fisioterapia, Nutrición, etc. 	<p>S2: Del 23 al 28 de agosto. S3: Del 30 al 4 Sep. S4: Del 6 al 11 de septiembre. S5: Del 13 al 18 de septiembre (II Test Físico)</p>
<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. ● Actividades de Fisioterapia, Nutrición, etc. 	<p>S6: Del 20 al 25 de septiembre. S7: Del 27 al 2 de octubre. S8: Del 4 al 9 de octubre. S9: Del 11 al 16 de octubre. S10: Del 18 al 23 de octubre. (III Test Físico)</p>
<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. ● Actividades de Fisioterapia, Nutrición, etc. 	<p>S11: Del 25 al 30 de octubre. S12: Del 1 al 6 de noviembre. S13: Del 8 al 13 de noviembre. S14: Del 15 al 20 de noviembre. (IV Test Físico)</p>

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.)