



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

Coordinadora de PFD Licda. Karla Carrera  
Ciclo 2022



## Oferta Académica

“Actividad física para estudiantes, docentes, personal administrativo y de servicios, a través de la Virtualidad”  
Del 16 de febrero al 28 de mayo de 2,022”

**Facilitado por: Lic. Luis Antonio De León Bran**

**Modalidad: E-learning**

**45 horas sincrónico.**

**Número de horas de formación: 45 horas. (15 semanas)**

**Fecha y horario: Todos los cursos inician el 16 de febrero al 28 de mayo de 2,022.**

### Grupo 1: Principiantes

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



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



### Grupo 2: Intermedios / Avanzados

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



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



## **Matricularse**

- **Inscripciones en el link de cada grupo.**
- **Ingresar al campus virtual, se enviará el link posteriormente.**

## **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 estudiantes, 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 estudiantes, 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"> <li>● Introducción a las actividades físicas en dependencia de los grupos establecidos.</li> <li>● Diagnóstico físico de los participantes.</li> </ul>	<p>S1: 14 al 19 de febrero. (Test de diagnóstico)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Acondicionamiento físico.</li> <li>● Actividad física de bajo / alto impacto.</li> <li>● Ejercicios de movilidad articular.</li> <li>● Ejercicios para fortalecimiento de los diferentes planos musculares y articulares.</li> <li>● Actividades de Fisioterapia, Nutrición, etc.</li> </ul>	<p>S2: 21 al 26 de febrero. S3: 28 de febrero al 2 de marzo S4: 7 al 12 de marzo. S5: 14 al 19 de marzo. (II Test Físico) S6: 21 al 26 de marzo.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Acondicionamiento físico.</li> <li>● Actividad física de bajo / alto impacto.</li> <li>● Ejercicios de movilidad articular.</li> <li>● Ejercicios para fortalecimiento de los diferentes planos musculares y articulares.</li> <li>● Actividades de Fisioterapia, Nutrición, etc.</li> </ul>	<p>S7: 28 de marzo al 2 de abril. S8: 4 al 9 de abril. S9: 11 al 16 de abril. S10: 18 al 23 de abril. S11: 25 al 30 de abril. (III Test Físico)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Acondicionamiento físico.</li> <li>● Actividad física de bajo / alto impacto.</li> <li>● Ejercicios de movilidad articular.</li> <li>● Ejercicios para fortalecimiento de los diferentes planos musculares y articulares.</li> <li>● Evaluación final del curso.</li> <li>● Actividades de Fisioterapia, Nutrición, etc.</li> </ul>	<p>S12: 2 al 7 de mayo. S13: 9 al 14 de mayo. S14: 16 al 18 de mayo. S15: 23 al 28 de mayo. . (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.)