



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

Coordinadora de PFD Licda. Karla Carrera
Ciclo 2023



Oferta Académica

“Actividad física para estudiantes, docentes, personal administrativo y de servicios, a través de la Virtualidad”
Del 13 de febrero al 27 de mayo de 2,023”

Facilitado por: Lic. Luis Antonio De León Bran
M.Sc. Claudia María Ponce del Valle

Modalidad: E-learning

45 horas sincrónico.

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

Fecha y horario: Todos los cursos inician el 13 de febrero al 27 de mayo de 2,023.

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.



Horario 3:
Lunes, miércoles y viernes de 6:00 a 7:00 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.



Horario 3:
Lunes, miércoles y viernes de 6:00 a 7:00 hrs.



Matricularse

- **Por medio del formulario.**

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 y presenciales.

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">● Introducción a las actividades físicas en dependencia de los grupos establecidos.● Diagnóstico físico de los participantes.	S1: 13 al 18 de febrero. (Test de diagnóstico)
<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.	S2: 20 al 25 de febrero. S3: 27 de febrero al 4 de marzo S4: 6 al 11 de marzo. S5: 13 al 18 de marzo. (II Test Físico) S6: 20 al 25 de marzo.
<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.	S7: 27 de marzo al 1 de abril. S8: 3 al 8 de abril. S9: 10 al 15 de abril. S10: 17 al 22 de abril. S11: 24 al 29 de abril. (III Test Físico)
<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.	S12: 1 al 6 de mayo. S13: 8 al 13 de mayo. S14: 15 al 20 de mayo. S15: 22 al 27 de mayo. . (IV Test Físico)

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.)