



Universidad San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y
el Deporte -ECTAFIDE-
M.Sc. Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General -ECTAFIDE-



“Actividad física para estudiantes, docentes, personal administrativo y de servicios, a través de la Virtualidad”
Del 12 de febrero al 25 de mayo de 2,024”

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

Modalidad: E-learning

45 horas sincrónico-asincrónico.

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

Fecha y horario: Todos los cursos inician el 12 de febrero al 25 de mayo de 2,024.

Grupo 1: Principiantes

Horario 1:
Lunes, miércoles y viernes de 6:00 a 7:00 hrs.



Horario 2:
Lunes, miércoles y viernes de 7:00 a 8:00 hrs.



Grupo 2: Intermedios-Avanzados

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



Grupo 3: Avanzados

Horario 1:
Lunes, miércoles y viernes de 6:00 a 7:00 hrs.



Horario 2:
Martes y jueves de 16:00 a 17:00 hrs.
Sábado de 7:00 a 8:00 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 por el monitor para cumplir con las 3 horas semanales, así mismo deberán de asistir a una sesión de actividad física presencial, con la finalidad de realizar los test físicos de control, los cuales permitirán determinar el avance en la condición física de los participantes dentro del programa.

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: 12 al 17 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.	S2: 19 al 24 de febrero. S3: 26 de febrero al 2 de marzo S4: 4 al 9 de marzo. S5: 11 al 16 de marzo. (II Test Físico) S6: 18 al 23 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.	S7: 25 al 30 de marzo. S8: 1 al 6 de abril. S9: 8 al 13 de abril. S10: 15 al 20 de abril. S11: 22 al 27 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.	S12: 29 de abril al 4 de mayo. S13: 6 al 11 de mayo. S14: 13 al 18 de mayo. S15: 20 al 25 de mayo. . (IV Test Físico y Clausura)

Observaciones

- Inscribirse al curso.
- Contar con conectividad a la plataforma Meet/Zoom.
- Asistir a las 3 sesiones sincrónicas y enviar el formulario de la sesión asincrónica. (Si fuera el caso.)
- Mantener la cámara encendida durante el desarrollo de las sesiones.
- Contar con un espacio físico adecuado (recomendamos al menos 3 metros cuadrados)
- Utilizar material requerido por los monitores (toalla o mat, sillas, bastones, cuerda, entre otros).
- Hacer saber al monitor a cargo de la sesión si padece de alguna lesión o tiene dificultades en la ejecución de ciertos movimientos, esto permitirá individualizar los ejercicios con base a las capacidades de cada participante.