



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, de servicios y público en general a través de la virtualidad”

Del 29 de julio al 26 de octubre de 2024

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

Modalidad: E-learning

40 horas sincrónico-asincrónico.

Número de horas de formación: 40 horas (13 semanas)

Fecha y horario: Todos los cursos se realizarán del 29 de julio al 26 de octubre de 2024.

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



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



Horario 3:
Lunes, miércoles y viernes de 8:00 a 9:00 horas



Horario 4:
Martes y jueves de 16:00 a 17:00 horas.
Sábado de 7:00 a 8:00 horas.
(Personas de la tercera edad y personas de enfermedades no transmisibles)



Horario 5:
Martes y jueves de 16:00 a 17:00 horas
Sábado de 7:00 a 8:00 horas



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, así como al público en general, 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.
Practica hábitos de higiene y salud

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: 29 julio al 3 de agosto (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. ● Control y monitoreo físico de los participantes. 	S2: 5 al 10 agosto S3: 12 al 17 agosto S4: 19 al 24 agosto S5: 26 al 31 agosto (II 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. ● Control y monitoreo físico de los participantes. 	S6: 2 al 7 septiembre S7: 9 al 14 septiembre S8: 16 al 21 septiembre S9: 23 al 28 septiembre (III Test Físico y taller complementario)
<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. ● Control y monitoreo físico de los participantes en la prueba final de curso. 	S10: 30 septiembre al 5 octubre S11: 7 al 12 octubre S12: 14 al 19 octubre S13: 21 al 26 octubre (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).
- Hidratación adecuada en el desarrollo de las sesiones.
- 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.
- Asistir a la aplicación de los test físico, con la finalidad de llevar seguimiento de los avances físicos y acompañamiento en la consecución de objetivos personales (estos se realizarán 1 vez al mes).