



# DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN

DURACIÓN EN HORAS: 40 HORAS

*CLASES 100% EN VIVO*

**MODALIDAD ONLINE**

*INSCRIPCIONES ABIERTAS*

**BYL**  
Más que una Formación

P R O G R A M A

# DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN

## Requisitos de entrada al curso:

Profesionales y estudiantes del ámbito deportivo, tales como entrenadores, profesores de educación física, recreacionistas y personas interesadas en adquirir conocimientos en actividad física, deporte y recreación.

# 1 PRIMERA EDICIÓN

INVERSIÓN: **USD 250**

# Objetivo general:

Capacitar a los participantes a través de técnicas y herramientas de planificación y evaluación para que sean capaces de diseñar y llevar a cabo programas de deporte, actividad física y recreación de manera efectiva y segura



# Contenido de la certificación:

## Tema principal 1

### Fundamentos de la actividad física

Temas secundarios:

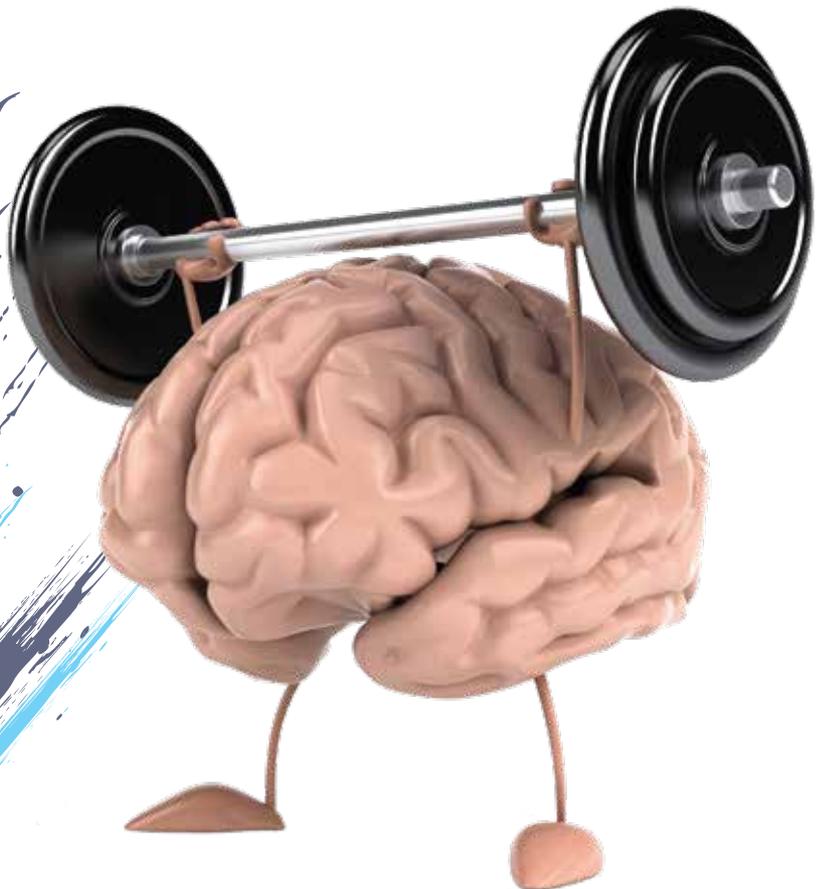
- 1.1 Anatomía y fisiología del movimiento
- 1.2 Principios del entrenamiento físico
- 1.3 Importancia de la actividad física en la salud y el bienestar.

## Tema principal 2

### Diseño de programas de entrenamiento deportivo

Temas secundarios:

- 2.1 Evaluación de las capacidades físicas y necesidades individuales
- 2.2 Planificación y periodización del entrenamiento
- 2.3 Selección y progresión de ejercicios y actividades deportivas





### Tema principal 3

#### Recreación y desarrollo humano

Temas secundarios:

3.1 Concepto y beneficios de la recreación

3.2 Diseño de programas recreativos inclusivos

3.3 Estrategias para promover la participación y el disfrute en actividades recreativas

### Tema principal 4

#### Organización de eventos deportivos

Temas secundarios:

4.1 Planificación y logística de eventos deportivos

4.2 Gestión de recursos humanos y materiales

4.3 Evaluación y seguimiento de eventos deportivos

## Tema principal 5

### Promoción de estilos de vida saludables

Temas secundarios:

5.1 Educación para la salud y prevención de lesiones

5.2 Nutrición y alimentación equilibrada

5.3 Importancia de la actividad física en diferentes etapas de la vida

**TOTAL: 40 horas.**



# ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE:

- Aprendizaje basado en problemas
- Aprendizaje basado en tic
- Clase magistral participativa
- Estudio de casos relacionados con la temática



## EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA:

- Técnica: prueba base estructurada
- Instrumento: cuestionario

## EVALUACIÓN FINAL:

- Técnica: simulación práctica
- Instrumento: rúbrica

## ENTORNO DE APRENDIZAJE:

Entorno: Aula virtual

Equipamiento: plataforma educativa Moodle, sistema de videoconferencia Zoom.



## PROPUESTA DE VALOR Y BENEFICIOS DEL CURSO:

- Acceso a conocimientos actualizados sobre actividad física y entrenamiento deportivo, impartidos por un capacitador experto en el campo y avalado por el Ministerio de Trabajo de Ecuador.
- Contenido organizado en temas claves para abordar de manera integral los aspectos fundamentales de la actividad física, la recreación física y el deporte en sentido general.
- Metodología en línea que permite la flexibilidad de aprendizaje y adaptación a diferentes horarios.
- Oportunidad de interactuar con otros participantes y compartir experiencias a través de foros de discusión.
- Material didáctico de alta calidad y recursos complementarios para reforzar el aprendizaje.
- Triple certificación del Ministerio del Trabajo y de BYL GLOBAL. Certificado de finalización del curso que avala los conocimientos adquiridos en el área de la actividad física, el deporte y la recreación física, así como un certificado de Comunicación Asertiva en la actividad física.



### BLAS YOEL JUANES GIRAUD

Presidente BYL GLOBAL EDUCATION  
Director Académico de la Fundación Latinoamericana  
de Conocimiento Avanzado  
Director Académico de LEXUS ACADEMIC

Dr. En Aportaciones Educativas en Ciencias Sociales y Humanas  
MSc. En Actividad física en la Comunidad  
Lic. En Cultura Física  
Diplomado en Comunicación Asertiva  
Diplomado sobre Gestión de Proyecto



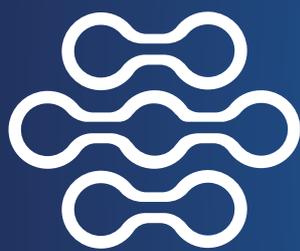
BYL Global Education



099 558 4545



bel-educacion.com



**BYL**

Más que una Formación