



DIPLOMADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y BIENESTAR INTEGRAL



CIFOC
CENTRO DE FORMACIÓN
DOCENTE Y CAPACITACIÓN

*Somos
Gente Bonita*

INFORMACIÓN GENERAL:

- ✓ 220 horas académicas
- ✓ 100% asincrónico
- ✓ Aval Universitario
- ✓ Puntaje válido en MEDUCA



DESARROLLO MODULAR

EDUCACIÓN FÍSICA Y BIENESTAR INTEGRAL



CIFOC
CLAUSTRO DE FORMACIÓN
LIDIAJOS DE FORMACIÓN
Y CAPACITACIÓN

1

Salud y Actividad Física

1. Beneficios de la Actividad Física
2. Hábitos y Estilos de Vida Saludable
3. Fisiología del Ejercicio

3

Nutrición y Rendimiento.

1. Principios de Nutrición Deportiva
2. Hidratación y Suplementación
3. Control de Peso y Composición Corporal

2

Salud Mental y Emocional

1. Relación Mente y Cuerpo.
2. Estrategias de Manejo del Estrés
3. Motivación y Bienestar Emocional

4

Programas Integrales

1. Diseño de Programas de Bienestar
2. Sesiones de Ejercicio y Salud
3. Evaluación y Mejora Continua

INFORMACIÓN GENERAL:

- ✓ 220 horas académicas
- ✓ 100% asincrónico
- ✓ Aval Universitario
- ✓ Puntaje válido en MEDUCA

*Somos
Gente Bonita*