



DIPLOMADO EN

ENSEÑANZA DE LA

ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD



CIFOC

CLUSTRO DE FORMACIÓN
COMUNICACIÓN Y CAPACITACIÓN

**Somos
Gente Bonita**

INFORMACIÓN GENERAL:

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



DESARROLLO MODULAR

ENSEÑANZA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD



CIFOC

CLUSTRO DE FORMACIÓN
CONTINUA EN EDUCACIÓN
Y CALIFICACIÓN

1

Bases de la Actividad Física

1. Principios de Entrenamiento
2. Capacidades Físicas
3. Evaluación del Estado Físico

2

Nutrición y Salud

1. Alimentación Deportiva
2. Hábitos Saludables
3. Hidratación y Rendimiento

3

Planes de Ejercicio

1. Diseño de Rutinas
2. Ejercicio Aeróbico
3. Entrenamiento Funcional

4

Bienestar Integral

1. Control del Estrés
2. Actividades de Relajación
3. Prevención de Lesiones

INFORMACIÓN GENERAL:

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

*Somos
Gente Bonita*