



ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

OBJETIVO GENERAL

Continuar generando espacios de reflexión y aprendizaje, adaptándonos a la coyuntura actual de Pandemia. Trabajar en el marco de “Montevideo resiliente”, siguiendo las líneas estratégicas de la Intendencia de Montevideo del período 2015 - 2020.

OBJETIVOS PARTICULARES

- Conocer los beneficios de la práctica regular de la actividad física.
- Incorporar nociones básicas sobre los cuidados previos a la hora de iniciar un programa de actividades físicas.
- Disponer de varias rutinas de ejercicios para poder autoreplicar en sus hogares o ámbitos laborales en al menos 3 sesiones semanales de 30 minutos cada una.
- Proveer a los cursantes herramientas que les permitan seleccionar los ejercicios adecuados según sus intereses y posibilidades puntuales de trabajo.

METODOLOGÍA

Se utiliza una metodología teórico – práctica que consiste en aportar materiales teóricos y videos de apoyo con demostraciones prácticas de los ejercicios a realizar y los cuidados a tener en cuenta en la implementación de un programa de actividades físicas en el hogar o el trabajo.

CONTENIDOS

Los contenidos del curso se organizarán en módulos que incluirán una guía didáctica, foros de consulta y aportes, videos prácticos, carpetas de materiales teóricos, cuestionarios de evaluación de conocimientos adquiridos y una tarea a realizar.



Módulo 1: Foro de bienvenida y presentación del Curso.

Módulo 2: Antes de empezar.

- Material teórico de apoyo.
- Videos con materiales de apoyo.
- Cuestionario de evaluación y repaso.
- Foro de consultas.

Módulo 3: Rutinas integrales.

- Material teórico de apoyo.
- Videos de apoyo.
- Cuestionario de evaluación y repaso.
- Foro de consultas.

Módulo 4: Rutinas específicas de trabajo.

- Material teórico de apoyo.
- Videos de apoyo con rutinas específicas para abdominales, piernas y tronco.

Módulo 5: Bibliografía de apoyo y de consulta.

Módulo 6: Evaluación del curso.

- Cuestionario de evaluación y satisfacción con el curso.



PARTICIPANTES

Toda aquella persona que pueda estar interesada en la práctica de actividades físicas en su hogar.

RÉGIMEN DE TRABAJO

El curso se realizará en forma virtual a través de la plataforma virtual del Centro de Formación y Estudios, en la modalidad selfpaced o autogestionada.

EVALUACIÓN

Se realizará la evaluación de cada módulo en tres instancias:

Habrán cuestionarios de autoevaluación que deberán completar para repasar y afirmar los conocimientos adquiridos.

Habrán un foro de consultas y aportes donde se podrán realizar las consultas que crean necesarias y realizar aportes de interés para el resto de los participantes.

Y habrá una tarea en la cual deberán aportar un registro fotográfico de sus propias prácticas.

CERTIFICADO

Se prevé entrega de certificado para quienes cumplan con todas las exigencias previstas en el curso (hacer los cuestionarios de evaluación, realizar las tareas propuestas y completar la evaluación final del curso)