



DIPLOMADO EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Duración: 160 horas

1. Justificación

Este diplomado responde a la necesidad de formar profesionales capacitados en el diseño, desarrollo y evaluación de estrategias de actividad física y promoción de la salud. Considerando las crecientes demandas en el sector de la educación física y salud, tanto en el ámbito público como privado, este programa ofrece un enfoque integral que abarca desde los fundamentos fisiológicos del ejercicio hasta la prevención y manejo de condiciones relacionadas con la inactividad física y los hábitos no saludables.

2. Objetivo General

Capacitar a los participantes en el diseño, desarrollo y manejo de programas de educación física orientados a la promoción de la salud, con el fin de mejorar la calidad de vida en diversas poblaciones a través de estrategias efectivas y científicamente fundamentadas.

3. Perfil Profesional del Egresado

El egresado del diplomado será capaz de comprender y analizar los aspectos fisiológicos del ejercicio físico y sus efectos en los diferentes sistemas del cuerpo humano. Estará capacitado para diseñar, ejecutar y evaluar programas de actividad física que promuevan la salud en diversas poblaciones, desempeñándose en sectores educativos, deportivos, de salud pública, entre otros.

4. Perfil Ocupacional

El egresado podrá desempeñarse como gestor y desarrollador de proyectos en el campo de la educación física y salud, tanto en el sector público como privado. Su rol incluirá la planificación y ejecución de intervenciones basadas en la actividad física, orientadas a la prevención de enfermedades y promoción de estilos de vida saludables.

5. Estructura Curricular

El diplomado se organiza en 8 módulos, con un enfoque teórico-práctico, que abordan temas esenciales para la formación integral del participante:

- **Módulo 1: Introducción al Curso y Historia de la Actividad Física (20 horas)**
 - Conceptos básicos.
 - Evolución de la actividad física a través de la historia.
- **Módulo 2: Prescripción del Ejercicio en la Actividad Física (20 horas)**
 - Población objeto.
 - Prescripción segura y eficaz del ejercicio físico.
- **Módulo 3: Recomendaciones para la Actividad Física y Hábitos de Vida Saludables (20 horas)**
 - Estrategias para fomentar hábitos saludables.
 - Efectos negativos del exceso de actividad física.
- **Módulo 4: Problemas Posturales y Manejo del Sobrepeso (20 horas)**
 - Dificultades posturales y su prevención.
 - Intervenciones para el manejo del sobrepeso y traumatismos articulares.
- **Módulo 5: Actividad Física por Edad y Desarrollo de Programas Específicos (20 horas)**
 - Clasificación de actividades según grupos etarios.





- Implementación y evaluación de programas específicos.
- **Módulo 6: Componentes de la Actividad Física y su Relación con la Alimentación (20 horas)**
 - Actividad física moderada y vigorosa.
 - Nutrición adecuada para diferentes niveles de actividad física.
- **Módulo 7: Inactividad Física, Sedentarismo y sus Consecuencias (20 horas)**
 - Origen y consecuencias del sedentarismo.
 - Estrategias para combatir la inactividad física.
- **Módulo 8: Indumentaria y Condiciones para la Práctica de Actividad Física (20 horas)**
 - Selección de indumentaria adecuada.
 - Importancia de la hidratación y el acondicionamiento físico.

6. Metodología

El diplomado se desarrollará mediante sesiones teóricas y prácticas, talleres, análisis de casos, y ejercicios de simulación. La metodología está diseñada para promover la participación activa y la aplicación de los conocimientos adquiridos en contextos reales.

7. Evaluación

La evaluación de los participantes se realizará a través de:

- Participación en clase.
- Trabajos individuales y grupales.
- Presentaciones y exposiciones.
- Examen final teórico-práctico.

8. Certificación

Al finalizar el diplomado, los participantes que cumplan con los requisitos de asistencia y evaluación recibirán un certificado de aprobación otorgado por la institución educativa.

9. Normativa y Regulación

El diplomado está alineado con la normativa vigente en Colombia para programas de educación continua. Se ajusta a las resoluciones expedidas por la Secretaría de Educación, y cumple con los lineamientos del Sistema Nacional de Educación para el Trabajo y el Desarrollo Humano.

