



Activación física para
el bienestar personal

umVIRTUAL

Activación Física para el Bienestar Personal

Activación Física para el Bienestar Personal

Número de horas: 15 Horas

Dirigido a: Público General

Modalidad de estudios:

Modalidad Virtual

Costo:

Curso de acceso abierto, gratis.

Descripción del curso

El curso Activación física para el bienestar personal, provee al participante información sobre los beneficios de la actividad física y sus efectos positivos en la salud, además provee de una guía práctica para incorporar una rutina de ejercicios de manera fácil y amena.

Activación Física para el Bienestar Personal

Organización del curso

El curso está organizado en 3 temas

Tema 1: Sedentarismo: Un día sin movimiento (5 horas)

Subtemas:

- Sedentarismo
- Efectos del sedentarismo en el bienestar personal

Tema 2: Activación Física (5 horas)

Subtemas:

- Beneficios del ejercicio físico y sus efectos en la salud
- Tipos de ejercicio

Tema 3: Guía práctica para incorporar una rutina de ejercicios a la vida diaria (5 horas)

Subtemas:

- Rutinas de ejercicio sugeridas
- La constancia hace el hábito