



Guía didáctica del curso:

## ENTORNOS VIRTUALES DE APRENDIZAJE

### Contenido

|  |                               |
|--|-------------------------------|
| 1. PRESENTACIÓN DEL EQUIPO DOCENTE .....   | 2                             |
| 2. INTRODUCCIÓN .....                      | 3                             |
| 3. OBJETIVO GENERAL.....                   | ¡Error! Marcador no definido. |
| 4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....              | ¡Error! Marcador no definido. |
| 5. ESQUEMA RESUMEN DE LOS CONTENIDOS ..... | 3                             |
| 6. TEMÁTICA DE ESTUDIO .....               | 6                             |
| 7. MATERIALES .....                        | ¡Error! Marcador no definido. |
| 8. METODOLOGÍA .....                       | ¡Error! Marcador no definido. |
| 9. SISTEMA DE EVALUACIÓN.....              | ¡Error! Marcador no definido. |
| 10. BIBLIOGRAFÍA .....                     | ¡Error! Marcador no definido. |

## 1. PRESENTACIÓN DEL EQUIPO DOCENTE

¡Bienvenidos estimados estudiantes! Es un gusto tenerlos en el curso "Entrenamiento en Casa para Mejorar tu Física". Este curso está diseñado para guiarte en la creación de hábitos saludables y rutinas de ejercicios accesibles desde la comodidad de tu hogar. A continuación, te presentamos al equipo académico que estará a cargo de cada unidad:

### UNIDAD I: FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO EN CASA

#### DOCENTES

|   | DOCENTES                      |
|---|-------------------------------|
| <b>TEMA 1: Introducción al entrenamiento físico en casa.</b>                            | Fernando Erazo, Joshua Vargas |
| <b>TMEA 2: Preparación del espacio y recursos para el entrenamiento.</b>                | Fernando Erazo, Joshua Vargas |
| <b>TEMA 3: Principios básicos del calentamiento, enfriamiento y posturas correctas.</b> | Fernando Erazo, Joshua Vargas |

### UNIDAD II: EJECUCIÓN Y PROCESAMIENTO DEL ENTRENAMIENTO

|  | DOCENTES                      |
|--|-------------------------------|
| <b>TEMA 1: Ejecución de rutinas básicas y ejercicios con peso corporal.</b>                | Fernando Erazo, Joshua Vargas |
| <b>TEMA 2: Creación de una rutina personalizada de entrenamiento.</b>                      | Fernando Erazo, Joshua Vargas |
| <b>TEMA 3:</b><br>Actividades de refuerzo: Ejercicios prácticos para la mejora progresiva. | Fernando Erazo, Joshua Vargas |

### UNIDAD III: SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PROGRESO

|   | DOCENTES                      |
|---|-------------------------------|
| <b>TEMA 1:</b> Autoevaluación y ajuste de objetivos de entrenamiento. | Fernando Erazo, Joshua Vargas |
| <b>TEMA 2:</b> Normas de seguridad y prevención de lesiones.          | Fernando Erazo, Joshua Vargas |

|  |                               |
|--|-------------------------------|
| TEMA 3:<br><b>TEMA 3:</b> Reflexión y cierre: Integración del ejercicio en la vida diaria. | Fernando Erazo, Joshua Vargas |
|--|-------------------------------|

La experiencia profesional del equipo docente está disponible en la plataforma virtual. Te invitamos a explorarla para conocer más sobre tus facilitadores. ¡Estamos aquí para acompañarte en este proceso hacia una vida más activa y saludable!

## 1. INTRODUCCIÓN

El creciente interés por la salud y el bienestar ha transformado las formas de realizar actividad física.

En la actualidad, las nuevas dinámicas de vida, el acceso a la tecnología y la necesidad de comodidad han impulsado el desarrollo de entrenamientos físicos en casa, utilizando recursos digitales y plataformas interactivas.

El entrenamiento en casa no solo es una opción accesible y flexible, sino que también promueve un estilo de vida saludable sin depender de un gimnasio o instalaciones especializadas. Sin embargo, para obtener resultados efectivos y seguros, es necesario contar con una planificación adecuada, organización y seguimiento del proceso de entrenamiento, utilizando metodologías basadas en principios del ejercicio físico.

Este curso tiene como objetivo guiar a las personas en la creación de rutinas adaptadas a su condición física y metas personales, aprovechando herramientas sencillas y accesibles, con el fin de mejorar su calidad de vida desde la comodidad del hogar.

## 2. OBJETIVO GENERAL

Brindar estrategias, conocimientos y herramientas prácticas para el diseño y ejecución de rutinas de ejercicio físico en casa, promoviendo el desarrollo de hábitos saludables y mejoramiento de la condición física.

## 3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

### UNIDAD 1: FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO EN CASA

- Identificar los principios básicos para realizar entrenamientos seguros y efectivos en el hogar.

### **RESULTADO DE APRENDIZAJE:**

- Aplicar correctamente las bases del entrenamiento físico, la postura y la preparación del espacio para el ejercicio en casa.

## UNIDAD 2: EJECUCIÓN Y DESARROLLO DE RUTINAS

- Diseñar y ejecutar rutinas de ejercicios prácticas adaptadas a diferentes niveles de condición física.

### **RESULTADO DE APRENDIZAJE:**

- Gestionar la creación de rutinas personalizadas que incluyan calentamiento, ejercicios principales y enfriamiento.

## UNIDAD 3: SEGUIMIENTO, SEGURIDAD Y EVALUACIÓN

Promover el cumplimiento de normas de seguridad para evitar lesiones y realizar evaluaciones progresivas del avance físico.

### **RESULTADO DE APRENDIZAJE:**

- Evaluar el progreso físico y ajustar las rutinas de entrenamiento con base en objetivos específicos y principios de seguridad.

## 2. ESQUEMA RESUMEN DE LOS CONTENIDOS

### UNIDAD I

|          |   |
|----------|---|
| Semana 1 | TEMA 1: <i>Principios básicos del entrenamiento físico en casa.</i> |
|----------|---|

|          |   |
|----------|---|
| Semana 2 | TEMA 2: <i>Planificación de rutinas y establecimiento de objetivos.</i><br>TEMA 3: <i>Materiales y recursos necesarios para entrenar en casa.</i> |
|----------|---|

### UNIDAD II

|          |   |
|----------|---|
| Semana 3 | TEMA 1: <i>Ejercicios para mejorar fuerza y resistencia muscular.</i> |
|----------|---|

|          |   |
|----------|---|
| Semana 4 | TEMA 2: <i>Configuración de un espacio de entrenamiento adecuado en casa.</i> |
|----------|---|

|          |  |
|----------|--|
| Semana 5 | TEMA 3: <i>Rutinas de entrenamiento cardiovascular y quema de grasa.</i> |
|----------|--|

### UNIDAD III

|          |  |
|----------|--|
| Semana 6 | TEMA 1: <i>Normas de seguridad y prevención de lesiones.</i> |
|----------|--|

|          |   |
|----------|---|
| Semana 7 | TEMA 3: <i>Planificación de hábitos saludables: nutrición y descanso.</i> |
|----------|---|

## 3. TEMÁTICA DE ESTUDIO

| Tiempo | Temas UNIDAD I | Contenidos |
|--------|----------------|------------|
|--------|----------------|------------|

|  |   |   |
|--|---|---|
| SEMANA 1:<br>del 27 junio al 3<br>de julio | <b>TEMA 1: Principios básicos del entrenamiento físico en casa</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1. ¿Qué es el entrenamiento en casa?</li> <li>1.2. Beneficios del ejercicio físico regular</li> <li>1.3. Fundamentos del acondicionamiento físico</li> <li>1.4. Componentes del entrenamiento: fuerza, resistencia, flexibilidad y cardio</li> <li>1.5. Evaluación inicial de condición física</li> </ul>  |
| SEMANA 2:<br>del 4 al 10 de julio          | <b>TEMA 2: Planificación de rutinas y establecimiento de objetivos</b><br><br><b>TEMA 3: Materiales y recursos necesarios para entrenar en casa</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>2.1. ¿Cómo establecer objetivos SMART en el entrenamiento?</li> <li>2.2. Planificación semanal y mensual de rutinas</li> <li>2.3. Registro de progresos: diarios y aplicaciones fitness</li> <li>3.1. Equipamiento básico y alternativas caseras</li> <li>3.2. Uso correcto de pesas, bandas elásticas y superficies seguras</li> <li>3.3. Adaptación del entorno doméstico para entrenar</li> </ul> |

| Tiempo                             | Temas UNIDAD II  | Contenidos   |
|------------------------------------|--|--|
| SEMANA 3:<br>del 11 al 17 de julio | <b>TEMA 1: Ejercicios para mejorar fuerza y resistencia muscular</b>         | <b>TEMA 1: Ejercicios para mejorar fuerza y resistencia muscular</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1. Ejercicios con el peso corporal (calistenia)</li> <li>1.2. Ejercicios básicos de fuerza: sentadillas, planchas, flexiones</li> <li>1.3. Ejercicios para mejorar la resistencia muscular</li> <li>1.4. Series, repeticiones y descansos</li> </ul> |
| SEMANA 4:<br>del 18 al 24 de julio | <b>TEMA 2: Configuración de un espacio de entrenamiento adecuado en casa</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>2.1. Selección de un espacio funcional</li> <li>2.2. Iluminación, ventilación y medidas de seguridad</li> <li>2.3. Organización del material y recursos disponibles</li> </ul>  |

|                                    |   |   |
|------------------------------------|---|---|
| SEMANA 5:<br>del 25 al 31 de julio | <b>TEMA 3:<br/>Rutinas de entrenamiento cardiovascular y quema de grasa</b> | 3.1. Ejercicios de cardio en espacios reducidos: saltos, burpees, mountain climbers<br>3.2. HIIT (entrenamiento por intervalos de alta intensidad)<br>3.3. Alternativas al ejercicio cardiovascular sin equipo<br>3.4. Monitoreo del ritmo cardíaco |
|------------------------------------|---|---|

| Tiempo                             | Temas UNIDAD III  | Contenidos  |
|------------------------------------|---|---|
| SEMANA 6:<br>del 1 al 7 de agosto  | TEMA 1: Normas de seguridad y prevención de lesiones                  | 1.1. Técnicas adecuadas de ejecución de ejercicios<br>1.2. Factores de riesgo en el entrenamiento en casa<br>1.3. Cómo evitar lesiones comunes (esguinces, distensiones musculares, etc.) |
| SEMANA 7:<br>del 8 al 14 de agosto | <b>TEMA 2: Importancia del calentamiento y la recuperación activa</b> | 2.1. Ejercicios de calentamiento dinámico<br>2.2. Técnicas de recuperación: estiramientos estáticos y relajación muscular<br>2.3. Estrategias de descanso activo                          |

#### 4. MATERIALES

En el presente curso, se contará con materiales prácticos y accesibles que facilitarán el aprendizaje y ejecución del "**Entrenamiento en Casa para Mejorar tu Física**".

El curso está compuesto por **9 videos instructivos**:

1. **Video de presentación** por parte del instructor principal, explicando los objetivos y la metodología del curso.
2. **Video de bienvenida** donde se motiva a los participantes a adoptar un estilo de vida activo.
3. Los **siete videos restantes** introducirán las rutinas y explicarán los ejercicios correspondientes a cada tema y unidad, guiando la correcta ejecución de cada movimiento.

Además, el curso incluirá:

- **Guías descargables** con ejemplos de rutinas personalizadas.

- **Evaluaciones diagnósticas** al inicio y de conocimiento al finalizar cada unidad.
- **Foros de participación activa**, donde los estudiantes podrán compartir avances y resolver dudas.
- **Sesión de video conferencia en vivo** al final del curso, donde se revisarán las dudas, se brindarán recomendaciones y se celebrarán los logros alcanzados.

## 5. METODOLOGÍA

El curso está organizado en **unidades prácticas y concisas**, redactadas de manera clara para garantizar la comprensión y aplicación efectiva de los ejercicios.

### Estructura de la metodología:

1. **Introducción al contenido:** Se explicará cada unidad con un video demostrativo y una guía descargable.
2. **Práctica guiada:** Los estudiantes aplicarán los ejercicios recomendados en su espacio de entrenamiento en casa.
3. **Autoevaluación progresiva:** Al finalizar cada unidad, se realizarán cuestionarios lúdicos que permitirán evaluar el aprendizaje y la correcta ejecución de los ejercicios.

Además, el curso incorpora la **metodología de gamificación**, donde los participantes podrán acumular **puntos de experiencia** por realizar actividades como:

- Participar en foros de discusión: **150 puntos**.
- Completar ejercicios prácticos: **100 puntos**.
- Compartir logros y experiencias en las redes sociales del curso: **50 puntos**.

Al final del curso, se llevará a cabo una **video conferencia** con la participación de todos los instructores, donde se compartirán experiencias, consejos y estrategias para continuar con los hábitos de entrenamiento.

## 6. SISTEMA DE EVALUACIÓN

El sistema de evaluación está diseñado para medir el avance y la aplicación efectiva de los conocimientos adquiridos. Las evaluaciones incluyen:

1. **Evaluación diagnóstica:**
  - Se realizará al inicio del curso para identificar el nivel de condición física y conocimientos previos.
2. **Evaluación por unidad:**
  - Cada unidad contará con un cuestionario de opción múltiple.
  - Los participantes dispondrán de **15 minutos** y un máximo de **3 intentos** para completarla.
3. **Evaluación final:**

- Consistirá en un cuestionario general de **1 hora** de duración con **un solo intento**.

### **Requisitos de evaluación:**

- Analizar los recursos base y complementarios.
- Participar activamente en los **foros** y redes sociales del curso.
- Completar el cuestionario evaluativo al final de cada unidad.
- Asistir a la **video conferencia final** con los instructores del curso.

Al concluir, se aplicará una evaluación de satisfacción del curso y una retroalimentación sobre su estructura pedagógica y técnica. **La aprobación del curso y estas evaluaciones son requisitos indispensables para la obtención del certificado digital.**

### 7. BIBLIOGRAFÍA

- American College of Sports Medicine (2017). **Guías de ejercicios y salud.**
- Bompa, T. (2010). **Entrenamiento físico: Fundamentos y aplicaciones prácticas.** Barcelona: Paidotribo.
- Delavier, F. (2015). **Guía de los movimientos de musculación.** Barcelona: Tutor.
- McArdle, W., Katch, F., & Katch, V. (2010). **Fisiología del ejercicio: Energía, nutrición y rendimiento humano.** Madrid: Wolters Kluwer.
- Wilmore, J., Costill, D., & Kenney, L. (2012). **Fisiología del esfuerzo y del deporte.** Barcelona: Paidotribo.
- Otros autores relevantes: Bompa, Zatsiorsky, Siff, McGill, entre otros.