

1. DATOS GENERALES

NOMBRE DEL CURSO:	ECUADOR SANO Y DEPORTIVO EN TIEMPOS DE COVID-19		
FECHA DE INICIO:	13 DE JULIO DE 2020	FECHA DE FINALIZACIÓN:	17 DE JULIO DE 2020
INVERSIÓN:	\$ 15.00 (QUINCE DÓLARES DE LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA CON 00/100)		
LUGAR DEL CURSO:	ZOOM (VIDEO CONFERENCING) - PLATAFORMA VIRTUAL		

2. ACADÉMICO

OBJETIVO Y TEMARIO

OBJETIVO GENERAL:	Desarrollar una conferencia on-line sobre nutrición y deporte mediante la experiencia del Capitán César Benalcázar como preparador físico con más de veinte años de experiencia, con el fin de que todos los participantes puedan adquirir conocimientos científicos del cuidado del cuerpo para ser eficientes en las actividades diarias que se realicen a nivel personal y laboral sobre todo ahora en estos tiempos de COVID-19.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	Brindar a los participantes conocimientos, habilidades en el uso de técnicas y actitudes positivas en alimentación, nutrición y deporte para que lo transformen en un hábito y puedan mejorar su calidad de vida en tiempos de COVID-19. Desarrollar junto a cada uno de los participantes herramientas y tips personalizados para lograr objetivos de alcanzar el peso ideal.
MODALIDAD:	Virtual.
PERFIL DEL PARTICIPANTE:	Público en general que desee mejorar su estilo de vida, conocer a fondo el tipo de ejercicio y dieta que va consigo para alcanzar objetivos propios.

ORD.	CONTENIDO DEL CURSO: TEMAS Y ACTIVIDADES	N° HORAS
1	Generalidades: Causas del envejecimiento de una persona y enfermedades.	0,5
2	Cálculos matemáticos: IMC, FMAX, peso ideal.	2
3	Importancia del calentamiento y estiramiento.	1
4	Entrenamiento en casa según objetivos, fórmula del ejercicio ideal y recomendaciones personales	3
5	Ley de horas, sueño biológico, sueño, fisiológico	0,5
6	Dieta balanceada, recomendaciones personales.	3
TOTAL DE HORAS		10

3. CERTIFICADO DE CAPACITACIÓN

Certificado emitido por el Centro de Educación Continua, con el aval de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

4. HORARIO

DISPOSICIONES GENERALES:	El curso de "Ecuador Sano y Deportivo en Tiempos de COVID-19" se desarrollará en la modalidad de aprendizaje sincrónico a través de la herramienta tecnológica ZOOM (Video Conferencing).
---------------------------------	---