**IDENTIFICACIÓN Y CALENDARIZACIÓN DEL MÓDULO**

**DOCENCIA SEMESTRE 2020**

## **Nombre del Módulo**: VIDA SALUDABLE, DEPORTES Y ALIMENTACION

**Equipos profesores;** Eric Valenzuela, Matías Salinas, Trinidad Siviragol

**Horario;** Miércoles 17.30 **hrs** Nro Alumnos; 30

**Descripción del Módulo:** Hoy en día, con los altos índices de obesidad, se hace necesario poder afrontar esta problemática desde la esfera universitaria. El curso contempla conocer aspectos relevantes de los beneficios que entrega la práctica constante del deporte y la alimentación para una vida saludable.

Objetivos:

1.- Beneficios del deporte para una vida saludable

 2.- Sensibilizar sobre la importancia de una alimentación saludable.

 3.- Desarrollar conocimiento de la nutrición deportiva

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SEMANA** | **OBJETIVO** | **TEMÁTICA** | **ACTIVIDAD** | **BIBLIOGRAFÍA, LINKS, VIDEOS O MATERIAL DISPONIBLE** | **EVALUACIÓN (si corresponde)** |
| 1 | Desarrollar concepto de vida saludable | Concepto, importancia.Formas de aplicar |  StreamingPresentación profesores, alumnos, normas y evaluacionesVideo profesor | Link-ppt | formativa |
| 2 | Beneficios del Deporte para la vida. | Tipos de beneficios | StreamingVideo profesorcreaciónMapa conceptual (alumnos-profesor ) | Video. Link. | Formativa  |
| 3 | Ejercicio físico y salud mental. | Clase interactiva de tipos de abdominales flexo codo.  | StreamingEjecución de ejercicios para mantener tren superior  | En vivo | Formativa |
| 4 | 1era Evaluación | DinámicaContenidos vistos | Streaming Dinámica individual | U. Cursos |  formativa |
| 5 |  “alimentación sana” | Como surge, alimentos, tipos de dietas | Streaming Video profesorpreparar cuadro alimenticio. (OMS) | Plataforma U. Cursos | Sumativa30 % |
| 6 | EjecutarEjercicios Físicos de mantención |  Tren inferior, tren superior | StreamingEjecutar, trote estatico, elongaciones , abdominales, flexo codo | Bibliografía | Sumativa  |
| 7 | Nutrición y efecto en el organismo. | Tipos de efectos, soluciones.Posibles efectos | StreamingvideoMapa conceptual | Bibliografía, videos |  Formativa  |
| 8 | Mitos de la alimentación  | Ver documental. “cambio radical”  | Revisión del documental. | Video | Formativa  |
| 9 | 2da EvaluaciónElaboración cuadro alimenticio | Que alimentos, veces al día, calorías | Elaboración de cuadro alimenticio individual | Video, ppt | Sumativa 30 % |
| 10 | Lesiones deportivas  |  Tipos de lesiones.Las más frecuentes  | StreamingvideoAnálisis foro | Foro. video | Formativa |
| 11 | Desarrollar cuadro de actividades físicas | Cuadro individualApoyo del profesorsemanal  | StreamingProfesor alumno desarrollan el cuadro semanal  |  En vivo | Formativa |
| 12 | autoevaluación | Análisis-informe | individual | U. Cursos | Sumativa 5 % |

\*Evaluaciones;

30% calificación final 1

30% Calificación final 2

20% Entrega trabajos

5% Autoevaluación

15% Apreciación de profesor