**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 | Streaming  Presentación profesores, alumnos, normas y evaluaciones  Video profesor | Link-ppt | formativa |
| 2 | Beneficios del Deporte para la vida. | Tipos de beneficios | Streaming  Video profesor  creación  Mapa conceptual  (alumnos-profesor ) | Video. Link. | Formativa |
| 3 | Ejercicio físico y salud mental. | Clase interactiva de tipos de abdominales flexo codo. | Streaming  Ejecución de ejercicios para mantener tren superior | En vivo | Formativa |
| 4 | 1era Evaluación | Dinámica  Contenidos vistos | Streaming  Dinámica individual | U. Cursos | formativa |
| 5 | “alimentación sana” | Como surge, alimentos, tipos de dietas | Streaming  Video profesor  preparar cuadro alimenticio. (OMS) | Plataforma  U. Cursos | Sumativa  30 % |
| 6 | Ejecutar  Ejercicios Físicos de mantención | Tren inferior, tren superior | Streaming  Ejecutar, trote estatico, elongaciones , abdominales, flexo codo | Bibliografía | Sumativa |
| 7 | Nutrición y efecto en el organismo. | Tipos de efectos, soluciones.  Posibles efectos | Streaming  video  Mapa conceptual | Bibliografía, videos | Formativa |
| 8 | Mitos de la alimentación | Ver documental.  “cambio radical” | Revisión del documental. | Video | Formativa |
| 9 | 2da Evaluación  Elaboración 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 | Streaming  video  Análisis foro | Foro. video | Formativa |
| 11 | Desarrollar cuadro de actividades físicas | Cuadro individual  Apoyo del profesor  semanal | Streaming  Profesor 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