**IDENTIFICACIÓN Y CALENDARIZACIÓN DEL MÓDULO**

**DOCENCIA 2do SEMESTRE 2020**

## **Nombre del Modulo**: VIDA SALUDABLE, DEPORTES Y ALIMENTACIÓN.

**Equipos profesores;** Eric Valenzuela, Matías Salinas, Trinidad Siviragol, Cristian Valdez.

**Horario;** Miércoles 17.30 hrs

**Nro Alumnos**; 25

**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, VÍDEOS O MATERIAL DISPONIBLE** | **EVALUACIÓN**  |
| 1 | Desarrollar el concepto de vida saludable y autocuidado. | Concepto, importanciaFormas de aplicar |  StreamingPresentación profesores, alumnos, normas y evaluaciones.Rutina ejercicios físicos, elongación y relajación. | Video, link, ppt. | Formativa |
| 2 | Reconocer los beneficios del deporte para la vida. | Beneficios de la actividad y ejercicio físico. | Streaming. Lectura ppt. Rutina de ejercicios, elongación y relajación. | Video. Link. PPT | Formativa  |
| 3 | Ejercicio físico y salud mental.1° Evaluación Trabajo escrito. | ¿Qué es el ejercicio físico?  | Streaming.Rutina de ejercicios, elongación y relajación.Trabajo escrito.  | Video, link, ppt.Plataforma U. cursos. | 1.Sumativa 20% |
| 4 | Conocer y ejecutar rutinas de ejercicios y elongaciones para los diferentes grupos musculares. | Actividad física, Tren superior. | Ppt. Videos, link.Rutina y ejecución de ejercicios, elongación y relajación. | Streaming.Videos, link. | Formativa. |
| 5 | Presentaciones alumnos2° Evaluación de proceso. | Ejecución cápsula 2 minutosTren superior | Los alumnos presentan su cápsula de actividad física, tren superior.Ejecución grupal. | Video, ppt, streaming. | 2.De proceso15% |
| 6 | Presentaciones alumnos | Ejecución cápsula 2 minutosTren superior | Los alumnos presentan su cápsula de actividad física, tren superior.Ejecución grupal | Cápsulas de Video, ppt, streaming. | 2.De proceso 15% |
| 7 | Conocer y ejecutar rutinas de ejercicios y elongaciones para los diferentes grupos musculares.  | Actividad física, Tren inferior. | Ppt, ejecución de ejercicios.  | Streaming. | Formativa. |
| 8 | Presentación alumnos3° Evaluación de proceso | Ejecución de cápsula, tren inferior | Los alumnos presentan su cápsula de actividad física, tren inferior.Ejecución grupal. | Cápsulas de video, ppt. streaming. | 3. De proceso 15% |
| 9 | Presentación alumnos | Ejecución de cápsula, tren inferior | Los alumnos presentan su cápsula de actividad física del tren inferior.Presentación cápsulas alumnos ejecutan en vivo | Cápsulas, video, streaming. | 3.De proceso 15% |
| 10 | Concepto de “alimentación sana”4° Evaluación video. | Nutrición y alimentación.tipos de alimentos, pirámide alimenticia.Entrega pauta elaboración de video. Fecha de entrega semana 12. | StreamingvideoRutina y ejecución de ejercicios, elongación y relajación. | Bibliografía, videos |  FormativaSumativa 35% |
| 11 | Alimentación saludable, Gasto calórico vs consumo calórico | Nutrición deportiva.Tips de alimentación. | Búsqueda de información.Entrega pptRutina y ejecución de ejercicios, elongación y relajación. | Bibliografía, videos |  Formativa  |
| 12 | Lesiones deportivas y prevención.5° Evaluación Autoevaluación |  Tipos de lesiones.Entrega pauta de autoevaluación. Fecha de entrega semana 13. | Lectura del documento.Análisis foroRutina y ejecución de ejercicios, elongación y relajación. | bibliografía | FormativaSumativa 10% |
| 13 | Término del curso | Presentación video alumnos, ejecución grupal. | Video, ppt. |  |  |

\*Evaluaciones;

5 % Asistencia

20% Evaluación Trabajo escrito.

15% Evaluación de proceso 1.

15% Evaluación De proceso 2.

35% Evaluación video.

10% Autoevaluación