

IDENTIFICACIÓN Y CALENDARIZACIÓN DEL MÓDULO

DOCENCIA SEMESTRE 2021

Nombre del módulo: La Gimnasia de Pausa, autocuidado personal y prevención de lesiones.

Equipo profesores: Cristina Padilla, Trinidad Siviragol, Diego Cáceres, Matías Salinas, Christian Villena

Horario; Nro de alumnos; 30

Descripción del módulo:

La Gimnasia de Pausa, puede ser entendida como un conjunto de ejercicios físicos que involucran la flexibilidad, tonicidad y la consciencia corporal. Estos son realizados de modo preventivo y terapéutico sin producir desgaste físico.

El módulo de carácter formativo contempla conocer aspectos relevantes de estos tópicos, de tal manera de cultivar en los estudiantes hábitos de autocuidado, cultura en la prevención de enfermedades y lesiones deportivas, potenciar los beneficios de una vida activa y mejoramiento de la calidad de vida.

Objetivos:

1.- Concientizar a los alumnos la necesidad de mantener una vida activa con el fin de prevenir enfermedades y lesiones

2.-Desarrollar un plan de trabajo autónomo para la mejora de la condición física y autocuidado

SEM ANA	OBJETIVO	TEMÁTICA	ACTIVIDAD	BIBLIOGRAFÍA, LINKS, VIDEOS O MATERIAL DISPONIBLE	EVALUACIÓN (si corresponde)
1	Introducción del Módulo. Identificar la Importancia del Autocuidado	Beneficios fisiológicos, psicológicos, sociales, etc	Clase vía streaming. (Grabación, vivo)	Bibliografía, PPT de apoyo.	Formativa
2	Conocer la importancia de la actividad física	Conceptos de actividad física	Clase vía streaming (Grabación, vivo)	Bibliografía Videos	Formativa
3	Presentación programa de Gimnasia de Pausa	Condiciones previas para realizar las clases, indumentaria, etc.	Clase vía zoom. (Grabación, vivo)	Videos de apoyo.	Formativa
4	Conocer una sesión de trabajo para el tren superior.	Ejercicios Gimnasia de pausa para tren superior	Video Tutorial elaborado por profesores. Ejecución alumnos		Formativa

5	Conocer una sesión de trabajo para tren inferior	Reconocer ejercicios de Gimnasia de pausa dirigidos al tren inferior.	Video Tutorial elaborado por profesores. Ejecución alumnos		Formativa
6	Evaluación 1: Crear su propio programa de entrenamiento	Creación de un video con un programa de entrenamiento de Gimnasia de pausa	Capsula de 8 min. Elaborada por los estudiantes	Material de apoyo.	Sumativa 20%
7	Conocer el concepto 'Ergonomía' y su importancia en la salud	Conceptos, ¿de qué se trata?, correcciones posturales	Exposición mediante un video. foro	Videos, bibliografía.	Formativa
8	Conocer una sesión de trabajo con ejercicios de prevención de lesiones	Ejercicios de movimiento y fortalecimiento articular y muscular.	Video tutorial preparado por los profesores. Ejecución alumnos		Formativa
9	Evaluación 2: Realizar programa de ejercicios y correcciones posturales	Contenidos vistos	Capsula de 8 min. Elaborada por los estudiantes.		Sumativa 20%
10	Conocer las bases de una alimentación balanceada	Nutrientes, grupos de alimentos, recomendaciones nutricionales, etc	Clase vía zoom (grabada o vivo)	Bibliografía	Formativa
11	Identificar problemas asociados al sedentarismo	Sedentarismo: estrés, síndrome de burnout, síndrome de fatiga crónica, etc.	Lectura y análisis. Elaboración cuadro PPT	Video	Formativa
12	Elaborar una Minuta alimenticia para uso personal. Autoevaluación	Utilizar contenidos brindados en sesiones anteriores.	Desarrollo Individual de la creación de una Minuta Alimenticia	U. Cursos	formativa Sumativa 5%

*Evaluaciones;

45 % Asistencia

20% Evaluación 1

20% Evaluación 2

10% entrega trabajos

5% Autoevaluación