

**PROGRAMA 2021-IDENTIFICACIÓN Y CALENDARIZACIÓN DEL MÓDULO**

**DOCENCIA**

**Nombre del módulo:** Educación y Conciencia Corporal

**Equipo profesores:** Diego Cáceres, Raúl Astudillo- Cristina Padilla, Cristian Villena, Trinidad Sviragol, Matías Salinas,

**Horario;**

**Nro Alumnos participantes; 30**

- **Descripción del módulo:** Se pretende que los estudiantes adquieran los conocimientos (prácticos – teóricos) necesarios para realizar una preparación sistemática de adaptación física y concientizar la educación corporal. Esto considerando un plan de trabajo enfocado al fortalecimiento estructural anatómico; desarrollo muscular general y específico, la fuerza, el equilibrio, la estabilidad, control de acciones y movimientos básicos para la vida diaria. El trabajo para realizar será considerando el entrenamiento funcional y el método Pilates. Ambos comparten el mismo objetivo de fortalecer la zona lumbar y abdominal, conocida como “Core” o centro de poder.  
El ejercicio físico se desarrollará en series de práctica, estableciendo la progresión, la perseverancia, la paciencia y la tenacidad en cada sesión de trabajo.

**Objetivos:**

- 1.- Incorporar conceptos teóricos y términos físicos del método Pilates y del entrenamiento funcional.
- 2.-Adquisición de conceptos fisiológicos fundamentales que permiten mejorar la calidad de vida a través de la práctica deportiva.
- 3.-Desarrollar hábitos de autocuidado, conciencia corporal, posiciones posturales en el sentarse, en el caminar y otras acciones diarias, conductas de alimentación saludable.
- 4.-Obtención de conocimientos de anatomía muscular y articular general.
- 5.-Fortalecer y tonificar la estructura corporal, mejorando la capacidad física y muscular para la vida cotidiana o prevención de lesiones. (CORE)
- 6.- El estudiante podrá reconocer diversos ejercicios, acciones y movimientos enfocados al fortalecimiento de la estructura ósea y muscular, permitiendo una educación corporal y mejor control postural que a su vez evitará o corregirá lesiones.
- 7.-Incorporar rutinas de trabajo de relajación y liberación de tensiones.
- 8.-Establecer rutinas de ejercicios físicos en base a los objetivos propuestos, considerando e internalizando el desarrollo de los músculos encargados del equilibrio y estabilización de nuestro cuerpo, conocido como “Core” o músculos centrales.

SEMANA	OBJETIVO	TEMÁTICA	ACTIVIDAD	BIBLIOGRAFÍA, LINKS, VIDEOS O MATERIAL DISPONIBLE	EVALUACIÓN (si corresponde)
1	1-2-3	<b>1ª UNIDAD.</b>  <b>1.1-. Inicio de la actividad.</b>	Streaming Presentación profesores, alumnos, normativas	Video Ppt	Formativa

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movilidad articular.</li> <li>• Calentamiento, conceptos de: desplazamiento, movimientos cíclicos y cíclicos.</li> <li>• Aumento de la temperatura corporal, frecuencia cardiaca, etc.</li> <li>• Medidas de precaución, uso de vestimenta acorde con la actividad, medidas de higiene y seguridad, hábitos.</li> </ul>	Video autocuidado. Sesión de Trabajo práctico		
2	1-2-3	<b>1º UNIDAD</b> <b>1.1. Complemento de la primera sesión.- Batería de Ejercicios complementarios.</b>			
3	1-2-3	<b>1.2.- Musculatura general.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Musculatura tren superior; cuello, brazos, espalda, abdomen.</b></li> <li>• <b>Musculatura tren inferior; glúteos, muslo, pierna, pie.</b></li> </ul>	Streaming Video (grabado) Profesor-Alumnos planifican un cuadro de actividades semanales. Sesión de Trabajo práctico	Videos	formativa
4	3-4-5	<b>2º UNIDAD.</b> 2.1.- Ejercicios tren superior. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios enfocados al fortalecimiento articular y</li> </ul>	Streaming Tutorial Ejecución alumnos en vivo, Clase participativa. Sesión de	Videos- en vivo	formativa

		<p>muscular del cuello.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios enfocados al fortalecimiento articular y muscular de los brazos, con o sin implementos.</li> <li>Ejercicios enfocados al fortalecimiento articular y muscular de la espalda, con o sin implemento.</li> </ul> <p>Ejercicios enfocados al fortalecimiento muscular del abdomen, con o sin implementos.</p>	Trabajo practico		
5	3-4-5	<p>2.2.- Elongación tren superior.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elongaciones específicas para cada grupo muscular.</li> <li>Trabajos de respiración y relajación.</li> </ul>	Streaming Tutorial Ejecución alumnos en vivo ppt. Sesión de Trabajo práctico	En vivo	formativa
6	1-2-3-4-5	<p><b>3° UNIDAD</b></p> <p>3.1.- Ejercicios tren inferior</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios enfocados al fortalecimiento articular y muscular cadera y glúteos, con o sin implementos.</li> <li>Ejercicios enfocados al fortalecimiento articular y muscular zona muslo, con o sin implemento.</li> </ul>	Presentación Mapa conceptual En ppt. (alumnos) Foro. Sesión de Trabajo práctico	Clases en vivo	Sumativa 15 %

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios enfocados al fortalecimiento articular y muscular zona pierna y tobillos, con o sin implemento.</li> </ul>			
7	1-2-3-4-5	<p>3.2-. Elongación tren inferior.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elongaciones específicas para cada grupo muscular.</li> <li>Trabajos de respiración y relajación.</li> </ul>	<p>Streaming Video Tutorial Clase participativa Foro. Sesión de Trabajo práctico</p>	Link. Video	Formativa
8	6-7-8	<p><b>4º UNIDAD.</b></p> <p><b>4.1-. Planificación y elaboración plan de trabajo personal.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elaboración plan de entrenamiento, basado en las necesidades de cada alumno.</li> <li>Sesiones, repeticiones y tiempo del entrenamiento.</li> </ul>	<p>Streaming Video Ejecución profesor-alumnos. Sesión de Trabajo Físico</p>	En vivo	formativa
9	6-7-8	<p><b>4º UNIDAD.</b></p> <p><b>4.1-. Planificación y elaboración plan de trabajo personal.</b> Continuidad clase anterior</p>			
10	1-2-3-4-5-6-7-8	<p><b>5º UNIDAD</b></p> <p><b>5.1-. Concepto de alimentación saludable.</b></p>	<p>Streaming Ejecución participativa profesor-alumnos.</p>	En vivo	Formativa

		<b>5.2.- Hidratación y la importancia en nuestro organismo.</b>	Sesión de Acond.Físico		
11	2da evaluación: Realizar Plan de trabajo	Repaso General Contenidos vistos	Preparar un video o fotos con ejercicios escogidos por el alumno. Presentación alumnos.	Plataforma - video U. Cursos	Sumativa 15%
12	Crear su propio Plan de trabajo diario	Escoger ejercicios que incorporara a su programa	Streaming-consultas cuadro ppt. Sesión de Trabajo Físico	En vivo	Sumativa vídeo 20%
13	Autoevaluación	Análisis final	Según pauta individual	U. curso	Sumativa 5%

\*Evaluaciones;

45 % Asistencia

15-15 = 30% Evaluación 1(trabajo-s- cápsulas- trabajo escrito)

20% Evaluación vídeo

5% Autoevaluación