**Planificación de La Docencia**

**Primer Semestre 2021**

1. **Identificación del curso**: Complete la siguiente tabla con la información solicitada. Por favor, no deje casilleros en blanco.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Semestre de la carrera**  | **Asignatura** | **Coordinador**  | **Académicos Participantes** |
| **1 al 10 Semestre** | VIDA SALUDABLE, DEPORTES Y ALIMENTACION | **CHRISTIAN VILLENA VERGARA** | Eric Valenzuela, Cristian Valdés,Alfredo Grassau, Christian Villena, 1| sección;Trinidad Siviragol, Matias Salinas, Diego Caceres, Alfredo Grassau, Christian Villena,2 sección. Equipo |
| **Escriba con palabras todos los Resultados de Aprendizajes (RA) declarados en el programa regular** | **Unidades declaradas en el programa regular (indicar sólo el nombre)** |
| 1.- Contribuir a mejorar la calidad de vida de los alumnos con beneficios como mejorar el funcionamiento del sistema cardiovascular y prevenir enfermedades como la obesidad y trastornos alimenticios.  2.- Toma de conciencia en los alumnos en la necesidad de realizar Entrenamiento Físico Personal para interiorizar la práctica de ejercicio como un elemento complementario en su vida cotidiana  3.- Mejora de la condición física de acuerdo con sus propias necesidades. 4.- Beneficios del deporte para una vida saludable5. - Sensibilizar sobre la importancia de una alimentación saludable.  6.- Desarrollar conocimiento de la nutrición deportiva | **\***  Desarrollar concepto de vida saludable**\*** Beneficios del Deporte para la vida.\* Ejercicio físico y salud mental\* “Alimentación sana”\* Ejecutar Ejercicios Físicos de mantención\* Nutrición y efecto en el organismo\* Mitos de la alimentación\* Lesiones deportivas\* Desarrollar cuadro de actividades físicas |

**II.-Este curso realizará actividades alternativas equivalentes a las experimentales: marque con una X el casillero correspondiente**

|  |  |
| --- | --- |
| **SÍ (si el curso es teórico-práctico)** | **si** |
| **NO (si el curso es 100% teórico)** |  |

**III.-Plan de Clases: indique a continuación tanto las actividades teóricas, de seminario, experimentales (si corresponde) o equivalentes que se realizarán durante el semestre. Si su curso incluye actividades experimentales éstas deberán ser calendarizadas exclusivamente en las semanas señaladas en el calendario académico de la facultad para ello.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Semana** | **R.A que se abordará en la semana** | **UNIDAD que se abordará en la semana** | **CONTENIDOS de la semana** | **Cátedras/seminarios****Indique también si la actividad será sincrónica o asincrónica.** | **Bibliografía y/o material de clases****de la semana** | **Tipo de Evaluación (formativa/sumativa****Retroalimentación) indicar sólo en las semanas que se realice** | **Modalidad de la Evaluación (sincrónica o asincrónica)** **y Ponderación** |
| **1** | **1-2** | Desarrollar concepto de vida saludable. Práctica | **Experiencias, testimonios, conceptos variados, mitos** | **Cátedra y práctica** | * **PPT**
* **Vídeo**
* **Práctica**
 | **Formativa** | **Sincrónica** |
| **2** | **1-2** | Beneficios del Deporte para la vida. Práctica | **Análisis de los beneficios del ejercicio físico para el individuo (efectos psicológicos, sociales, fisiológicos etc.)** | **Cátedra y práctica** | * **PPT**
* **Vídeo**
* **Práctica**
 | **Formativa** | **Sincrónica** |
| **3** | **1-2-3** | Ejercicio físico y salud mental. Prácticalogía | **Ejemplos, efectos fisiológicos, hormonas que se segregan, efectos en nuestra personalidad y carácter.** | **Cátedra y práctica** | * **PPT**
* **Vídeo**
* **Práctica**
 | **Formativa** | **Sincrónica** |
| **4** | **1-2-5-6** | “Alimentación sana”. Práctica | **Grupos de alimentos, dieta equilibrada, aporte de calorías, restricciones, fuerza de voluntad, hábitos.** | **Cátedra y práctica** | * **PPT**
* **Vídeo**
* **Práctica**
 | **Sumativa 10% cuestionario 1** | **Asincrónica** |
| **5** | **1-2-3** | Reforzamiento clases 2-3-4 | **Disertaciones, interrelación, conversación, experiencias** | **Cátedra y práctica** | * **PPT**
* **Vídeo**
* **Práctica**
 | **Formativa** | **Sincrónica** |
| **6** | **1-2-3** | Ejecutar Ejercicios Físicos de mantención | **Batería de ejercicios básicos para tren inferior, superior y orgánico** | **Cátedra y práctica** | * **PPT**
* **Vídeo**
* **Práctica**
 | **Formativa** | **Sincrónica** |
| **7** | **3-4-5-6** | Nutrición y efecto en el organismo**Práctica** | **Concepto, nutrientes, vitaminas, proteínas, hidratos de carbono, sus efectos y aportes** | **Cátedra y práctica** | * **PPT**
* **Vídeo**
* **Práctica**
 | **Formativa** | **Sincrónica** |
| **8** | **5-6** | Mitos de la alimentación. Práctica | **Experiencias, creencias, fundamentos científicos** | **Cátedra y práctica** | * **PPT**
* **Vídeo**
* **Práctica**
 | **Sumativa 10% cuestionario 2** | **Asincrónica** |
| **9** | **1-2-3-4-5-6** | **Reforzamiento clases 6-7-8** | **Disertaciones, interrelación, conversación, experiencias** | **Cátedra y práctica** | * **PPT**
* **Vídeo**
* **Práctica**
 | **Formativa** | **Sincrónica** |
| **10** | **1-2-3** | Lesiones 1 deportivas. Práctica | **Explicaciones y prevenciones, más comunes, primera asistencialidad** | **Cátedra y práctica** | * **PPT**
* **Vídeo**
* **Práctica**
 | **Sumativa 10 % trabajo** | **Asincrónica** |
| **11** | **1-2** | Lesiones 2 deportivas. Práctica | **Explicaciones y prevenciones, más comunes, primera asistencialidad** | **Cátedra y práctica** | * **PPT**
* **Vídeo**
* **Práctica**
 | **Formativa** | **Sincrónica** |
| **12** | **1-2-3** | Desarrollar cuadro de actividades físicas. Práctica | **Análisis de las diferentes actividades físicas, deportes, ejercicios, clasificación, intensidades** | **Cátedra y práctica** | * **PPT**
* **Vídeo**
* **Práctica**
 | **Formativa** | **Sincrónica** |
| **13** | **4-5-6** | **Reforzamiento clases 10-11-12**  | **Disertaciones, interrelación, conversación, experiencias** | **Cátedra y práctica** | * **PPT**
* **Vídeo**
* **Práctica**
 | **Sumativa 20% Video** | **Asincrónica** |
| **14** | **1-2-3-4-5-6** | Evaluación Final | **Interrelación con los estudiantes, autoevaluación, co-evaluación** | **Cátedra y práctica** | * **Instrumentos elaborados y entregados en el momento**
 | **Formativa y sumativa asistencia 45% y 5% autoevaluación** | **Sincrónica** |