

## PRIMER SEMESTRE 2021-IDENTIFICACIÓN Y CALENDARIZACIÓN DEL MÓDULO

### DOCENCIA

**Nombre del módulo:** Autocuidado y entrenamiento físico personal-

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

**Horario;**

**Nro Alumnos participantes; 30**

**Descripción del módulo:** El Entrenamiento Físico Personal, es muy importante para un estilo de vida saludable, previene problemas de salud, aumenta la fuerza y la energía, ayuda a mantener un peso corporal saludable. El módulo de carácter formativo contempla conocer aspectos relevantes de estos tópicos, de tal manera de cultivar a los estudiantes e incrementar su cultura. El módulo contempla además conocer aspectos relevantes considerando los beneficios para la salud de las personas.

#### Objetivos:

- 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.- Concientizar a los alumnos la necesidad de realizar Entrenamiento Físico Personal para interiorizar la práctica de ejercicio como un elemento complementario en su vida cotidiana
- 3.-Desarrollar un plan de trabajo autónomo para la mejora de la condición física y autocuidado de acuerdo con sus propias necesidades.

SEMANA	OBJETIVO	TEMÁTICA	ACTIVIDAD	BIBLIOGRAFÍA, LINKS, VIDEOS O MATERIAL DISPONIBLE	EVALUACIÓN (si corresponde)
1	Definición, evolución del autocuidado	Conceptos básicos de fisiología y autocuidado en relación con el esfuerzo	Streaming Presentación profesores, alumnos, normativas Video autocuidado.	Video Ppt	Formativa
2	Bases para el entrenamiento	Cualidades físicas deportivas, entrenamiento.	Streaming Video (grabado) Profesor- Alumnos planifican un cuadro de	Videos	formativa

			actividades semanales		
3	Conocer Cualidades básicas: Resistencia	Ejercicios básicos para trabajar distintos tipos de resistencia	Streaming Tutorial Ejecución alumnos en vivo, Clase participativa	Videos- en vivo	formativa
4	Conocer Cualidades básicas: Fuerza	Ejercicios básicos para trabajar fuerza en distintas modalidades	Streaming Tutorial Ejecución alumnos en vivo Tarea1 Tipos de fuerza, ppt	En vivo	formativa
5	1era evaluación: Contenidos del entrenamiento físico	Contenidos Vistos	Presentación Mapa conceptual En ppt. (alumnos) foro	Clases en vivo	Sumativa 15 %
6	Conocer las Cualidades Básicas: Velocidad	Ejercicios básicos para trabajar distintos tipos de velocidad	Streaming Video Tutorial Clase participativa foro	Link. Video	Formativa
7	Cualidades complementarias: Coordinación y equilibrio	Ejercicios básicos para trabajar coordinación y equilibrio.	Streaming Video Ejecución profesor-alumnos	En vivo	formativa
8	Cualidades complementarias: Flexibilidad.	Ejercicios básicos para trabajar flexibilidad de distintos grupos musculares	Streaming Ejecución participativa profesor-alumnos	En vivo	Formativa
9	2da evaluación: Realizar programa de entrenamiento de cualidades físicas básicas y complementarias	Contenidos vistos	Preparar un video o fotos con ejercicios escogidos por el alumno. Presentación alumnos	Plataforma - video U. Cursos	Sumativa 15%

10	Crear su propio programa de entrenamiento mensual	Escoger ejercicios que incorporara a su programa	Streaming-consultas Tarea 2 Elaboración individual y presentación en un cuadro ppt	En vivo	Formativa
11	Nuevos Métodos de Entrenamiento	HIIT, HIT, métodos rítmicos, otros métodos, etc.	Streaming Video Profesor Mapa conceptual	Video	Formativa
12	Repaso general Todos profesores				Formativo
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