

Programa: Macronutrientes y líquidos para el fútbol



PROGRAMA DEL CURSO

- ≡ **Objetivos**
- ≡ **Competencias**
- ≡ **Criterios de participación y aprobación**

TEMARIO

- ≡ **Módulo 1. El rol de los carbohidratos en la dieta de los jugadores**
- ≡ **Módulo 2. El rol de las proteínas en la dieta de los jugadores**
- ≡ **Módulo 3. El rol de las grasas en la dieta de los jugadores**
- ≡ **Módulo 4. Requerimientos de líquidos para el fútbol**

Objetivos

El planteo de objetivos permite que tenga una idea acabada de lo que se pretende que alcance al finalizar el proceso de enseñanza y aprendizaje de este curso. Pero el propósito es más fuerte aún: indicamos lo que debe lograr para que estos conocimientos aporten a los objetivos de su formación.

Para alcanzar estos objetivos, debe completar el proceso propuesto en el recorrido de las diferentes etapas del curso que se le presenta.

Entonces, si trabaja de la manera indicada, estará en condiciones de alcanzar los siguientes objetivos:

Objetivos generales

- Lograr el conocimiento y la comprensión de los principales grupos de alimentos y sus funciones en la nutrición de los jugadores
- Apreciar los factores que determinan el balance energético
- Comprender los efectos del ejercicio en los requisitos de nutrientes y los efectos de la manipulación nutricional en el rendimiento en el fútbol
- Comprender los efectos de la deshidratación en las respuestas fisiológicas al ejercicio del fútbol
- Ser consciente del lugar que ocupan los suplementos dietarios en el fútbol

Objetivo específico

- Comprender la función de los macronutrientes para el rendimiento en el fútbol

CONTINUAR

Competencias

Las competencias que esperamos usted desarrolle con el recorrido de este curso son:

Competencias genéricas

- 1** **Trabajo en equipo y colaborativo:** capacidad de integrarse con sus compañeros para lograr los objetivos compartidos y la sinergia de un grupo de alta performance.
- 2** **Capacidad de análisis/reflexión:** capacidad de examinar metódicamente los distintos aspectos de una realidad o situación y asumir una valoración frente a ellos.
- 3** **Creatividad/ soluciones innovadoras basadas en el conocimiento:** capacidad para dar nuevas alternativas de solución a problemas existentes basadas en el conocimiento formal.

Competencias específicas

- 1** **Gestión del autoaprendizaje:** establecer/cumplir objetivos
- 2** **Pensamiento crítico:** evaluación de práctica
- 3** **Interpretación:** gestión y comprensión de los datos
- 4** **Comunicación:** resumen y priorización de información

CONTINUAR

Criterios de participación y aprobación

Criterios de participación

Durante el mes de cursado, se espera que el alumno:

- Recorra los contenidos multimediales de cada uno de los módulos que integran el curso.
- Realice las actividades propuestas, sean grupales o individuales.
- Realice la actividad final.

Criterios de aprobación

Para la aprobación del curso se requiere que el alumno realice las (4) actividades propuestas en el curso y apruebe el trabajo práctico final.

El alumno deberá obtener un puntaje final del 70% o más. Esta nota resultará del promedio entre las actividades y el examen final.

CONTINUAR

Módulo 1. El rol de los carbohidratos en la dieta de los jugadores

Unidad 1.1. Introducción a los carbohidratos

Unidad 1.2. Carbohidratos para el fútbol

CONTINUAR

Módulo 2. El rol de las proteínas en la dieta de los jugadores

Unidad 2.1. Introducción a las proteínas

Unidad 2.2. Proteínas para el fútbol

CONTINUAR

Módulo 3. El rol de las grasas en la dieta de los jugadores

Unidad 3.1. Introducción a las grasas

Unidad 3.2. Grasas para el fútbol

CONTINUAR

Módulo 4. Requerimientos de líquidos para el fútbol

Unidad 4.1. Una introducción a los líquidos y los electrolitos

Unidad 4.2. Líquidos y electrolitos para el fútbol

CONTINUAR