

**DIPLOMADO:
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y DEPORTE**

POBLACIÓN OBJETO

ESTUDIANTES Y/O PROFESIONALES QUE DESEEN MEJORAR SU ESTILO DE VIDA PARA HACERLA MÁS SALUDABLE, INCLUYENDO EL DEPORTE, CON EL FIN DE TENER UNAS PAUTAS PARA EL DÍA A DÍA Y TENER UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y PODER TRANSMITIRLOS A SUS ALUMNOS.

DIRIGIDO A

FUNDACIÓN SOCIAL PEREA

DIPLOMADO: HABITOS DE VIDA SALUDABLE Y DEPORTE

OBJETIVO GENERALES DEL DIPLOMADO

Este diplomado está diseñado para proporcionar a los participantes los conocimientos y las habilidades necesarias para promover hábitos saludables y el deporte en sus comunidades. Incluiremos una serie de módulos o unidades con lecturas, actividades y evaluaciones para asegurar un aprendizaje completo.

Objetivos generales:

1. Promover la adopción de hábitos saludables entre los participantes del diplomado.
2. Proporcionar conocimientos y herramientas prácticas para mejorar la calidad de vida a través de hábitos saludables.
3. Fomentar la conciencia sobre la importancia de los hábitos saludables en la prevención de enfermedades y la promoción del bienestar físico y mental.
4. Motivar a los participantes a implementar cambios positivos en su estilo de vida, incorporando hábitos saludables de manera sostenible.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Comprender los fundamentos teóricos de los hábitos saludables y su impacto en la salud y el bienestar.
2. Identificar los principales factores que influyen en la adquisición y mantenimiento de hábitos saludables.
3. Brindar información sobre una alimentación equilibrada y nutrición adecuada para promover la salud.

4. Proporcionar estrategias para la incorporación de la actividad física y el ejercicio regular en la rutina diaria.
5. Concienciar sobre la importancia de un sueño reparador y ofrecer pautas para mejorar la calidad del sueño.
6. Promover el manejo del estrés y la adopción de técnicas de relajación para una vida más saludable.
7. Abordar la importancia de la salud mental y el autocuidado emocional en la promoción de hábitos saludables.
8. Ofrecer herramientas prácticas para la gestión del tiempo y la organización personal en relación con los hábitos saludables.
9. Fomentar la prevención de enfermedades mediante la adopción de hábitos saludables y la detección temprana de factores de riesgo.
10. Estimular la motivación y la autodisciplina para el cambio de comportamientos y la adhesión a hábitos saludables a largo plazo.

DIRIGIDO A

Estudiantes y/o profesionales que deseen mejorar su estilo de vida para hacerla más saludable, incluyendo el deporte, con el fin de tener unas pautas para un envejecimiento saludable y poder transmitir estos conocimientos a sus alumnos. Las actividades propuestas irán dirigidas a un alumnado prototipo de unos 10 años de edad, pero pueden ser adaptadas a otras edades. Entre las características de los niños y niñas de 10 años, nos encontramos que tienen un adecuado nivel de expresión corporal y cooperación, nivel medio de condición física y habilidades.

A la hora de trabajar en grupos, haremos 5 grupos de 5 niños y niñas, si la clase es impar o grupos de unos 4 niños y niñas si son pares, si es un grupo medio de unos 24/25 alumnos y alumnas.

El material a nivel Tecnológico que necesitaremos se encuentran recursos como Tablet, impresoras 3D, ordenadores, pizarra digital aula de informática.

MÓDULOS

El orden en el que se presentan los módulos puede intercambiarse si el estudiante así lo desea.

Módulo 1: Introducción a los Hábitos Saludables (20horas)

- Importancia de los hábitos saludables en el bienestar general.
- Los componentes clave de un estilo de vida saludable.
- Cómo establecer y mantener hábitos saludables a largo plazo.
- Superando barreras y resistencias al cambio.

Módulo 2: Nutrición y Alimentación Saludable (20horas)

- Los fundamentos de una dieta equilibrada y nutritiva.
- Grupos de alimentos y sus beneficios para la salud.
- El papel de los macronutrientes y micronutrientes en la dieta.
- Estrategias para una alimentación saludable en la vida diaria.
- Mitos comunes sobre la alimentación y cómo abordarlos.

Módulo 3: Actividad Física y Ejercicio (20horas)

- Beneficios del ejercicio regular para la salud física y mental.
- Principios básicos del entrenamiento y planificación de ejercicio.
- Tipos de actividad física y cómo incorporarlos en la rutina diaria.

- Ejercicios para diferentes grupos de edad y niveles de condición física.
- Prevención de lesiones y seguridad durante la práctica deportiva.

Módulo 4: Promoviendo Estilos de Vida Saludables en la Comunidad (20horas)

- Estrategias para fomentar la adopción de hábitos saludables en la comunidad.
- Educación en salud y promoción de la conciencia sobre la importancia de la salud.
- Organización de eventos y actividades deportivas comunitarias.
- Colaboración con profesionales de la salud y organizaciones afines.
- Evaluación y seguimiento de los resultados de los programas de promoción de la salud.

METODOLOGÍA.

En cuanto a la metodología que llevaremos en nuestra propuesta, vamos a promover el uso de metodologías activas, innovadoras y participativas, proclives al desarrollo competencial, teniendo en cuenta el conocimiento previo del alumnado. Con ellas construiremos un conocimiento a través del aprendizaje cooperativo, una evaluación continuada... Estas metodologías incluyen estrategias como:

- Aprendizaje cooperativo
- Aprendizaje basado en Proyectos
- Aprendizaje basado en Problemas
- Proyectos aprendizaje-servicio
- Uso de las TIC
- Situación de aprendizaje que transfiere aprendizajes a la vida cotidiana
- Clase invertida (flipped classroom)

Después de cada módulo haremos un autoanálisis y se pondrán en práctica los conocimientos adquiridos.