**CALENDARIO GENERAL DE ACTIVIDADES ESTABLECIDO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CALENDARIO GENERAL DE ACTIVIDADES** | | | | |
| NOMBRE DEL CURSO: Suplementos en el fitness | | | | |
| PONDERACIÓN GENERAL DE ACTIVIDADES: 100% | | | | |
| NOMBRE DE LA UNIDAD | FECHA PROGRAMADA PARA LA UNIDAD | ACTIVIDADES | PONDERACIÓN DE ACTIVIDAD | PERIODO DE REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD |
| Unidad 1:  1.Tipos de suplementos nutricionales.  2. Suplementos con evidencia científica.  3. Suplementos usados en el ámbito clínico y deportivo | 25/11/2024 | 1. Grabar video explicando los tipos de suplementos | 20% | 20 minutos |
| 2.Responder cuestionario. | 10% | 20 minutos |
|  |  |  |
| Unidad 2:  1. Cálculo de dosis de cada suplemento en el contexto adecuado. | 27/11/2024 | 1.Elaborar un mapa conceptual en donde se explique los beneficios de los suplementos. | 20% | 60 minutos |
| 2. Responder cuestionario. | 10% | 20 minutos |
|  |  |  |
| Unidad 3:  1. Tipos de suplementos  2.Suplementos con evidencia científica.  3. Suplementos usados en el ámbito clínico y deportivo.  4. Cálculo de dosis. | 29/11/2024 | 1. Realizar una tabla con las dosis empleadas en suplementos deportivos y clínicos. | 20% | 30 minutos |
| 2. Responder cuestionario. | 20% | 20 minutos |
|  |  |  |
| **TOTAL:** |  |  | **100%** |  |