

## Unidad 2 Alimentación y nutrición Secuencia didáctica sesión 7

**Resultado de aprendizaje:** Evalúa sus medidas antropométricas con respecto a peso, talla, índice de masa corporal, de grasa corporal y porcentaje de agua.

Momento de la secuencia didáctica	Actividad	Descripción	Tiempo	Puntaje
Trabajo Autónomo (asincrónico)	Ficha técnica composición corporal	Al finalizar la clase realizar de manera individual una ficha técnica con los resultados obtenidos.	60 minutos	---
Trabajo en clase (sincrónico)	Composición corporal	Observar el video corto introductorio y realizar la sopa de letras.	10 minutos	---
	Contenido temático	El docente imparte clase teórica y explica el uso de los instrumentos: tallímetro, pesa y resultados, metro.	30 minutos	---
	Laboratorio composición corporal	Realizar laboratorio de acuerdo con instrucciones alojadas en plataforma.	30 minutos	---
	Medidas que cuentan: Antropometría	Escuchar podcast alojado en plataforma.	10 minutos	1 pto.
<b>Total</b>			2 horas 20 minutos	1 pto.