

Mid-South Christian College
3097 Knight Rd.

Memphis, TN 38181
www.midsouthcc.org
Salud y bienestar físico

Profesora Georgina Chicaguala.

Email:GeorginaChicaguala@midsouthcc.org
Celular: 901-830-3074
Oficina: 901-375-4400 Ext. 14
Fecha: 11-26-07

PE101S SALUD Y BIENESTAR FÍSICO

DESCRIPCION DEL CURSO

Este es curso está diseñado para tener conocimiento de la relación que existe entre la nutrición, estilo de vida, actividad física y la salud del estado general del individuo. El estudiante tendrá que desarrollar un plan de largo alcance para mantener la salud y su bienestar físico.

LA MISION DE MSCC

Mid-South Christian College existe para glorificar a Dios colaborando con Iglesias Cristianas en la movilización de individuos llamados por Dios para cumplir la visión global de Cristo, facilitando su preparación académica, práctica, y espiritual.

HILOS CENTRALES DE APRENDIZAJE ESTUDIANTIL (SCLTS)

1. Demostrar una competencia para el ministerio que verdaderamente sirve a la congregación cristiana local. (SMIN).
2. Demostrar la habilidad de manejar correctamente las sagradas Escrituras. (SBIB).
3. Demostrar competencia en la eficaz comunicación publica. (SCOM).
4. Demostrar crecimiento espiritual personal. (SSPI)

OBJETIVOS DEL CURSO

	Objetivo del Curso	Meta al que Apoya
	Como resultado de haber completado este curso, el estudiante . . .	Este objetivo apoya [SCLT] porque . . .
1.	El estudiante conocerá los mecanismos naturales que el cuerpo humano tiene para mantener en forma saludable su organismo.	Este objetivo ayudará al estudiante a usar sus habilidades y dones gracias a un cuerpo sano y una mente sana. SSPI

2.	El estudiante descubrirá la sabiduría de Dios al crear un cuerpo sano y armonioso	Este objetivo apoya a la meta SBIB ya que el estudiante investigará mas la Palabra de Dios en cuanto al cuerpo y las funciones de el.
3.	El estudiante estará capacitado no solo teóricamente, sino en forma práctica los diferentes ejercicios para mantener la buena salud	Un cuerpo y una mente sana será de ejemplo y beneficio a su Iglesia y comunidad SSPI

LIBROS DE TEXTO DEL CURSO

Caruci. José y Nelly *Nutrición y Salud*. Editorial Caribe, Inc. 2005 ISBN: 88113-0

Corbin Charles B, Lindsey Ruth *Concepts Physical Fitness* FI Brown y Benchmark. ISBN 0-697-12611-0

Material dado por la profesora

PLAGIO

Se espera que los estudiantes den el reconocimiento apropiado cuando usan las ideas de otros. Esto comúnmente toma la forma de comillas "" con notas al pie de la pagina o las notas finales dando el origen de la cita. Por ejemplo, consulte Turabian, Kate L. *A Manual for Writers of Term Papers, Theses, & Dissertations*. 6th ed. Chicago: University of Chicago Press, 1996.

La presentación de trabajo echo por otra persona pero con su nombre resulta en una F para esa tarea y puede resultar en más medidas disciplinarias académicas.

ASISTENCIA A CLASE

Se considera esencial la regularidad en la asistencia y participación en las clases para completar un curso de manera apropiada. Las únicas ausencias justificables serán las causadas por viajes patrocinados por la Facultad. Toda ausencia no excusada tendrá como consecuencia la reducción de la calificación final y puede dar como resultado un trabajo adicional. Después de que las ausencias en una clase equivalen a tres semanas de clase el estudiante tendrá que pedirle al cuerpo docente el derecho de seguir en la clase y recibir crédito por el curso. Las ausencias en exceso del 25% de la totalidad de horas de clase significarán que el estudiante no puede aprobar el curso. Un estudiante se considera tardía si llega a la clase después de que el profesor haya pasado la lista o a comenzado la clase, o si el estudiante sale de la clase antes de que el profesor la haya terminado. 4 tardías equivalen a una ausencia. Una ausencia de clase antes o después de un día feriado se contará como dos ausencias.

TAREAS DE CLASE Y NOTAS INCOMPLETAS

Todo trabajo de clase debe ser completado como ha sido designado. Ningún trabajo será aceptado después del día del examen final a menos que el estudiante haya solicitado una extensión antes de la fecha. Un formulario de "Solicitud de Extensión" esta disponible en la oficina del Decano Académico con un recargo de \$10.00. Este formulario concede unos treinta días adicionales al estudiante para completar todas las tareas de la clase. Trabajos no terminados dentro de los treinta días de extensión recibirán una calificación cero o "F". Los exámenes anunciados deben ser entregados en la fecha designada. La falta de entrega puede resultar en un recargo de \$5.00 por tardanza que debe ser pagado antes de que se le administre el examen.

RETIRO O CAMBIO DE CLASES

- Estudiantes que desean hacer cambios a su itinerario de cursos deben hacerlos dentro de las primeras dos semanas del semestre.
- Para poder retirarse o cambiar una clase, un estudiante debe obtener la aprobación por escrito del secretario de matriculación y de su profesor. Se permite el retiro de clase sin penalización (excepto financiero como esta delineado en la sección financiera del catalogo) durante las primeras tres semanas del semestre.
- Después de tres semanas, la calificación de WP o WF será otorgada y entrada en el expediente académico del estudiante.
- Después de 6 semanas, no se permite que un estudiante cambie una clase de crédito a oyente.
- Después de 10 semanas, no se permite que un estudiante reciba una WP en ningún curso.
- El retiro de curso sin la aprobación por escrito del secretario de matriculación y del profesor resultará en una calificación de "F".

RETIRO DE LA FACULTAD

Un estudiante no podrá retirarse de la facultad sin notificar al decano de estudiantes, al decano académico o al presidente. Se espera que el estudiante cumpla todas sus obligaciones con sus profesores, el director de finanzas, la bibliotecaria y el secretario de matriculación. La falla de notificar a la facultad de su retirada puede resultar en que el estudiante pierda el derecho de recibir los reembolsos debidos.

REEMBOLSO

El procedimiento de reembolso de matricula y alquiler de dormitorio por retirada es a seguir:

- Durante las primeras dos semanas del semestre - 80%
- Durante la tercera semana del semestre - 60%

- Durante la cuarta semana del semestre - 40%
- Después de la cuarta semana del semestre – Ningún reembolso

TAREAS DEL CURSO

	Descripción	Valor
1	Una investigación sobre la importancia de las proteínas en el cuerpo humano. Fecha de entrega. 30 de Enero 08	20 %
2	Una biografía de los científicos que han aportado descubrimientos que han beneficiado a la salud del ser humano. Fecha de entrega 27 de Febrero 08	30 %
3	Examen parcial: Jueves 20 de Febrero	5 %
4	Una monografía del beneficio del deporte en la edad madura. Fecha de entrega. Fecha de entrega 26 de Marzo 08	20 %
5	Lecturas adicionales y comentarios	5 %
6	Examen Final: Miércoles 17 de Abril	5 %
	<i>Total</i>	100%

EVALUACION DEL TRABAJO ESTUDIANTIL

1 = Inadmisibile; No cumple con el estándar

2 = Esfuerzo mínimo; Inferior al estándar

3 = Cumplimiento básico con el estándar

4 = Muestra esfuerzo; Cumple en gran parte con el estándar

5 = Esfuerzo superior; Cumplimiento avanzado con el estándar

A. [Nombre de la Tarea]

Investigación sobre la proteínas en el cuerpo humano		Valor Asignado					
1.	Muestra interés en el tema a investigar	1	2	3	4	5	
2.	Expone las evidencias y estadísticas que se puedan demostrar	1	2	3	4	5	
3.	Redacta con claridad de términos, expresa con solidez sus puntos principales de su exposición	1	2	3	4	5	
4.	Buena redacción, creatividad y un buen uso del idioma	1	2	3	4	5	
		<i>Subtotal</i>					

Biografía de científicos importantes en el campo de la S.		Valor Asignado					
1.	Se observa que ha hecho un trabajo a nivel profesional y utilizando los mecanismos académicos de investigación	1	2	3	4	5	
2.	Pone su sello personal y creatividad en su proyecto	1	2	3	4	5	
3.	Buena redacción y un buen uso del idioma	1	2	3	4	5	
		<i>Subtotal</i>					

El beneficio del deporte en la edad madura		Valor Asignado					
1.	La monografía refleja los pasos requerido para este tipo de proyecto	1	2	3	4	5	
2.	Utiliza las Escrituras y fundamentos enseñados en clase	1	2	3	4	5	
3.	Ha entrevistado a un protagonista de este deporte para dar solides a su proyecto	1	2	3	4	5	
4.	Pone su sello personal y creatividad en su proyecto	1	2	3	4	5	
		<i>Subtotal</i>					

CALENDARIO DEL CURSO

Unidad	Fecha	Tema	Tarea
1	09-01-08	Introducción a la materia. Nutrientes. Los diferentes tipos de nutrientes. Los tres procesos de la nutrición	Material suministrado por la profesora.
2	16-01-08	La importancia de las proteínas. Valor dietético, biológico. Efectos de las proteínas.	Material suministrado por la profesora
3	23-01-08	Nutrición y metabolismo. Factores modificantes de la alimentación.	Material suministrado por la profesora
4	30-01-08	Principios prácticos para una buena nutrición. La pirámide la nutrición.	Material suministrado por la profesora
5	06-01-08	Los malos hábitos en la alimentación. Leyes dietéticas para la salud.	Material suministrado por la profesora
6	13-02-08	Diabetes y obesidad	Material suministrado por la profesora
7	20-02-08	Examen Parcial	De la Unidad 1 al 6
8	27-02-08	Hipertensión arterial	De las unidades 1 al 7
9	05-02-08	Introducción a la importancia de la actividad física. El valor calórico de las grasas.	Material suministrado por la profesora
10	12-03-08	La actividad física en la vida diaria. Planificando los estilos de vida, emocional, física e intelectualmente	Material suministrado por la profesora
11	19-03-08	No hay clases Semana Santa	Reflexión personal
12	26-03-08	La importancia del reposo. Cuidado de la piel. Hidratación corporal. Desintoxicación corporal	Material suministrado por el profesora
13	02-03-08	Cuidado de la piel. La pirámide de las actividades. El cuerpo es una maquina.	Material suministrado por el profesora.
14	09-04-08	. Examen final	De la unidad 8 al 13

BIBLIOGRAFIA

Caruci. José y Nelly *Nutrición y Salud*. Editorial Caribe, Inc. 2005 ISBN: 88113-0

Corbin Charles B, Lindsey Ruth *Concepts Physical Fitness* FI Brown y Benchmark. ISBN 0-697-12611-0

Hull Jerry y Hull Larry. *Santidad y salud*, Kansas City, MO. Casa Nazarena de Publicaciones. ISBN 156-344-5964

Dr. Larimore, Walt *Plan de Dios para un Adulto Saludable*, Miami, FL. Editorial Vida ISBN 10: 0-8297-4881-4 ISBN 13: 978-08297-4881-9

Dr. Brand Paul y Yancey Philip. *La obra Maestra de Dios*, Puerto Rico Editorial Betania ISBN 0-88113-224-1

Colson Charles – Santilli V Ellen *El cuerpo*, Miami, FL. Editorial Caribe ISBN 0-88113-194-6