

PROMOCIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Departamento:
Educación Física

Profesor(a):
Judith Vega
Jorge Orellana

Coordinadora Académica:
María Belén Meza

Descripción:

- Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.

Temáticas a trabajar (Unidades y Contenidos):

1. **ACTIVIDAD FÍSICA Y BIENESTAR HUMANO**
 - ❖ CALENTAMIENTO.
 - ❖ CUALIDADES Y CAPACIDADES FÍSICA.
 - FUERZA.
 - RESISTENCIA.
 - VELOCIDAD.
 - FLEXIBILIDAD.
 - COORDINACIÓN.
2. **IMPLEMENTACIÓN DE PLANES DE ENTRENAMIENTO A PARTIR DE LA EVALUACIÓN DE LA APTITUD FÍSICA**
 - TEST DE CAPACIDADES FÍSICAS.
 - PLANIFICACIÓN DE RUTINAS DE EJERCICIOS.
3. **SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO PARA LA SALUD Y EL DEPORTE**
 - SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO.
 - PLAN DE ENTRENAMIENTO.
 - CALISTENIA.
4. **APLICACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS.**
 - PARTICIPACIÓN DE UN EVENTO DEPORTIVO (ORGANIZADO POR IV MEDIOS.)
5. **ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.**
 - UNIDAD DE NUTRICIÓN.
 - SALIDAS PEDAGÓGICAS A TERRENO
 - PAUSAS ACTIVAS

Metodología:

- La metodología a utilizar en este electivo será teórica/práctica ya que los estudiantes deben tener un aprendizaje significativo de los conceptos y habilidades a desarrollar, y así poder planificar y ejecutar diferentes planes de entrenamiento y de nutrición para la comunidad escolar.
- Se realizarán trabajos y evaluaciones teóricas/prácticas.
- Evaluaciones teóricas grupales, evaluaciones físicas, presentaciones, evaluaciones escritas.

- En este electivo se otorgan oportunidades de aprendizaje para que puedan mejorar su calidad de vida y la de su comunidad, mediante la práctica regular de actividad física. Además, se incentiva la práctica regular de actividad física a partir de sus intereses, motivaciones personales y colectivas; la utilización los espacios públicos para diversos tipos de ejercicio físico; la finalidad es que promuevan un estilo de vida activa y saludable en su curso, familia y comunidad.

Dirigido a:

Este electivo tiene por objetivo orientar las siguientes carreras o áreas vocacionales:

- Pedagogía en Educación Física.
- Kinesiología.
- Carreras del área de la salud.
- Preparación Física.
- Áreas del deporte y la salud.