

CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTIVO.

Departamento:	Profesor(a):	Coordinadora Académica:
Ed. Física	Judith Vega Jorge Orellana	Joselyn Vilches

Descripción:

- 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, 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.
- También se espera que, tomen decisiones informadas de manera autónoma y situada; que consideren la inclusión, la diversidad, la participación y el valor del bienestar humano para adherirse a un estilo de vida activo; logren protagonizar diversos roles y acciones para desarrollar sus habilidades sociales y su autocuidado.
- Finalmente, se pretende que sean capaces de promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad; para ello, tendrán que aplicar y liderar programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales en el medio natural, usar responsablemente los espacios públicos y asumir compromisos para contribuir al bienestar personal y social en su entorno.

Temáticas a trabajar:

- **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 resistencia**
- **Test de fuerza**
- **Test de velocidad**
- **Test de flexibilidad**
- **Test de coordinación**
- **3. SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO PARA LA SALUD Y EL DEPORTE**
- **Sistemas de entrenamiento**
- **Plan de entrenamiento**
- **Entrenamiento de la resistencia**

- **Entrenamiento de la velocidad**
- **Entrenamiento de la resistencia**
- **Entrenamiento de la coordinación**
- **4. CARRERAS DE ORIENTACIÓN**
- **5. ORGANIZACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS.**
- **Tipos de eventos deportivos**
- **Planificación de un evento deportivo.**

Metodología:

TEÓRICO / PRÁCTICO

- **La metodología a utilizar en este electivo será teórico, ya que, los estudiantes deben tener un aprendizaje significativo de los conceptos y habilidades a desarrollar. Realizaran la gestión y ejecución un proyecto deportivo en base a los aprendizajes desarrollados. Se realizarán trabajos y evaluaciones escritas.**
- **Además, se implementará una parte práctica, recordando que los objetivos de este electivo es mejorar los estilos de vida de los estudiantes a través de la actividad física y deportes. Evaluaciones prácticas.**

Dirigido a:

- **Estudiantes con interés en desarrollar y fortalecer habilidades motrices, de expresión corporal, hábitos de vida saludable.**
- **Es de gran utilidad para estudiantes que tengan interés en estudiar para ser Profesor de Educación Física o cualquier área relacionada con la actividad física, recreativa, deporte y salud.**
- **En el área de la salud como por ejemplo nutrición**
- **Ciencias del deporte.**