

CIENCIAS DEL EJERCICIO FISICO

Departamento: Educación Física	Profesor(a): Isidora Díaz	Coordinadora Académica: María Belén Meza
--	-------------------------------------	--

Descripción:

- En esta asignatura, se les otorga oportunidades de aprendizaje para que puedan mejorar su calidad de vida y la de su comunidad, mediante la práctica regular de actividad física. También se propone incentivar la práctica regular de actividad física a partir de sus intereses, motivaciones personales y colectivas, y que usen los espacios públicos para diversos tipos de ejercicio físico, aprovechando distintas aplicaciones tecnológicas que favorezcan su desempeño motriz; la finalidad es que promuevan un estilo de vida activa y saludable en su curso, familia y comunidad.
- Se espera que, en estas instancias, 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; y que asuman 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 (Unidades y Contenidos):

- ACTIVIDAD FÍSICA Y BIENESTAR HUMANO
- SEGURIDAD Y CUIDADO EN LA PRACTICA DEPORTIVA: Calentamiento.
- CUALIDADES Y CAPACIDADES FÍSICA: Aplicación de cualidades físicas de resistencia, velocidad, flexibilidad, fuerza y estabilidad en diversas disciplinas
- CALISTENIA COMO DISCIPLINA DE ENTRENAMIENTO: Uso del peso corporal en el desarrollo de las habilidades de:
 - Fuerza
 - Resistencia
 - Flexibilidad
 - Control postural
- 3. CARRERAS DE ORIENTACIÓN: Actividad física- deportiva que combina la lectura e interpretación de mapas, Uso de elementos de orientación resolución de problemas espaciales.

- 4. ORGANIZACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS: Conocimiento, creación y puesta en marcha de diferentes eventos deportivos desde la gestión y organización.

Metodología:

- La metodología teórica/práctica se aplica de forma transversal en todas las unidades, ya que todas presentan en primera instancia un sustento teórico para lograr el entendimiento de las temáticas, para así concretar los objetivos por medio de la práctica de las diversas disciplinas, ejercicios, actividades y proyectos.
- Metodología activa (ABP) realización de proyectos a diferentes escalas y temáticas con el fin de promover la comunicación efectiva y el liderazgo en la puesta en marcha.

Dirigido a:

- Estudiantes con interés en desarrollar, promover y mejorar sus habilidades motrices, de comunicación, de expresión corporal y 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.