|  |
| --- |
| **PAUTA FICHA ELECTIVIDAD 4° MEDIO** |
| 1. **NOMBRE ELECTIVO:**   **Ciencias del Ejercicio Físico y deportivo.**   1. **OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICOS**:   En esta asignatura se espera que los estudiantes, a partir de sus intereses y necesidades, sean capaces de participar en una variedad de actividades físico-deportivas de manera individual y colectiva, comprendiendo los efectos que produce el ejercicio para mejorar su rendimiento físico y deportivo, interpretando y evaluando las respuestas agudas y crónicas que provoca la aplicación de diferentes sistemas de entrenamiento, y respetando las diferencias individuales.  1.-Practicar una variedad de actividades físico-deportivas que sean de su interés, respetando sus necesidades e individualidades.  2.- Evaluar las adaptaciones agudas y crónicas que provoca el ejercicio físico para comprender el impacto que produce en el rendimiento físico y deportivo.  3.- Implementar y evaluar programas de entrenamiento físico para mejorar su condición física y la de otros.  4.- Analizar los efectos que provoca la actividad física, la alimentación saludable y las ayudas ergogénicas en el rendimiento físico y deportivo.  5.- Diseñar y aplicar diferentes sistemas de entrenamiento para mejorar el rendimiento físico y deportivo.  6.- Analizar factores fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociológicos que influyen en el rendimiento físico y deportivo.   1. **DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA:**   Es relevante señalar que esta asignatura busca desarrollar, por medio de la práctica, habilidades necesarias para el ejercicio sistemático y de los distintos deportes, e integra conceptos y conocimientos científicos de diferentes disciplinas involucradas en el desempeño, las respuestas y las adaptaciones que producen el ejercicio físico y el deporte, como la fisiología del ejercicio, la bioenergética del ejercicio, la biomecánica del movimiento, el entrenamiento físico, el rendimiento físico-deportivo y también el conocimiento sobre las lesiones derivadas de la práctica de estas actividades.  La clase de Educación Física como un espacio de encuentro, de salud, de gratificación personal y colectiva. La clase de Educación Física es inclusiva, variada y amplia en su implementación y ejecución, fortaleciendo la autonomía, el trabajo colaborativo y todas las expresiones humanas que se desarrollen dentro de ella. Asimismo, permite que los estudiantes sean artífices de su aprendizaje, lo que es fundamental para el curso de su vida.  Por último, se busca que los estudiantes sean capaces de promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, aplicando y liderando programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales en el medio natural, haciendo uso responsable de los espacios públicos y asumiendo compromisos para contribuir al bienestar personal y social en su comunidad.   1. **UNIDADES A TRATAR:**   **1.- Adaptaciones fisiológicas provocadas por la práctica del ejercicio físico.**  Se espera que los estudiantes evalúen las adaptaciones agudas y crónicas provocadas por la práctica del ejercicio físico.  **2.-Implementación de planes de entrenamiento, a partir de la evaluación de la aptitud física.**  Se espera que los estudiantes evalúen sus cualidades físicas con el propósito de diseñar un plan de entrenamiento físico respetando sus individualidades e intereses. En la implementación de un plan de entrenamiento se debe considerar como variable fundamental la eficiente evaluación de la condición física inicial  **3.-Sistemas de entrenamiento para la salud y el deporte.**  Se espera que los estudiantes reconozcan y utilicen diferentes sistemas de entrenamiento para mejorar su condición física y su salud. La prescripción correcta de un sistema de entrenamiento conlleva mejoras positivas para el rendimiento deportivo y la salud.  **4.-Ayudas ergogénicas y nutricionales en el entrenamiento deportivo.**  Propósito de la unidad Se espera que los estudiantes evalúen el impacto de las ayudas ergogénicas y la alimentación saludable en el rendimiento físico y deportivo. Conseguir una correcta función metabólica en el deportista, sobre la base de una alimentación saludable y un uso responsable de sustancias ergogénicas.   1. **PROYECCIÓN DE ESTUDIOS SUPERIORES:**   Pedagogía en Educación Física.  Nutrición.  Kinesiología.  Técnico deportivo. |