|  |
| --- |
| **PAUTA FICHA ELECTIVIDAD 3° MEDIO** |
| 1. **NOMBRE ELECTIVO:**   **Promoción de Estilos de Vida activos y saludables.**   1. **OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICOS:**   Esta asignatura tiene como propósito que los estudiantes sean capaces de integrar la práctica regular de actividad física a su proyecto de vida y comprendan su importancia para el bienestar personal y social. Podrán reconocer las posibilidades que les ofrece su entorno para adquirir un estilo de vida activo saludable y, así, desarrollar conocimiento, habilidades y actitudes que les permitan crear y diseñar estrategias, acciones y espacios para la construcción de comunidades activas sustentables.  Las Bases Curriculares de Educación Física y Salud incluyen objetivos cuya naturaleza y foco son habilidades de pensamiento crítico, colaboración, alfabetización digital y responsabilidad personal y social. Estos objetivos se entrelazan en el proceso de enseñanza-aprendizaje, junto a las actitudes propuestas desde el marco de Habilidades para el siglo XXI.  1.- Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable.  2.- Valorar los beneficios del ejercicio físico en la salud para promover un estilo de vida activo saludable.  3.- Implementar programas de entrenamiento para mejorar la condición física asociada a la salud (resistencia, fuerza, flexibilidad, composición corporal).  4.- Evaluar el impacto que produce el ejercicio físico en la salud y el bienestar personal y social.  5.- Mantener un estilo de vida activo saludable por medio de la práctica regular de una variedad de actividades físicas que sean de su interés.  6.- Diseñar y aplicar una variedad de acciones y estrategias, utilizando las posibilidades que ofrecen la tecnología y el entorno, para adquirir un estilo de vida activo saludable.   1. **DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA :**   Los desafíos que presenta esta asignatura serán de especial interés para aquellos estudiantes que tengan un interés personal y social por el bienestar, la vida activa, la diversidad y la inclusión. En este sentido, se espera que los estudiantes participen e interactúen con el docente en la propuesta de actividades teórico-prácticas para promover las habilidades, actitudes y conocimientos específicos que permitan participar y disfrutar de una variedad de actividades físicas para mejorar su salud. Al mismo tiempo, podrán evaluar el impacto provocado por los programas de entrenamiento físico, de manera de desarrollar acciones dirigidas a la investigación sobre los beneficios del ejercicio físico para la salud, y que les permitan promover el bienestar y la vida activa.  Finalmente, 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, recreativo 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.  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, siendo fundamental para su curso de vida.   1. **UNIDADES A TRATAR:**   **1.-Actividad Física y Bienestar Humano.**  Los estudiantes serán capaces de integrar la práctica regular de actividad física a su proyecto de vida de manera autónoma para su desarrollo personal y social, asociado al bienestar, la salud y la calidad de vida  **2.-Condición Física y Vida Activa.**  Los estudiantes serán capaces de diseñar planes de ejercicio físico utilizando los principios de entrenamiento que permitan mejorar la condición física asociada a la salud. Para esto, elaborarán propuestas de actividades teórico-prácticas que promuevan las habilidades, actitudes y conocimientos específicos que permitan participar y disfrutar de una variedad de actividades físicas para mejorar su salud. Para el logro de este propósito puede guiarse con las siguientes preguntas: ¿Qué principios de entrenamiento están asociados a la salud?, ¿Cómo la resistencia cardiovascular mejora mi salud?, ¿Cuál es el rol de la intensidad en un plan de entrenamiento?, ¿Qué es el principio FITT.  **3.-Evaluación de la actividad física.**  Los estudiantes serán capaces de evaluar programas de actividad física para desarrollar acciones de investigación sobre los beneficios del ejercicio físico para la salud y la promoción del bienestar y la vida activa en su comunidad.  **4.-Autocuidado y Vida saludable.**  Los estudiantes serán capaces de reconocer las posibilidades que les ofrece su entorno y las nuevas tecnologías para adquirir un estilo de vida activo saludable, y así, desarrollar conocimientos, habilidades y actitudes que les permitan crear y diseñar estrategias, acciones y espacios para la práctica regular de actividad física.   1. **PROYECCIÓN DE ESTUDIOS SUPERIORES:**   Pedagogía en Educación Física .  Técnico deportivo.  Kinesiología.  Nutrición. |