

CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO DEPORTIVO



PROPÓSITOS FORMATIVOS

- La asignatura busca que los alumnos desarrollen habilidades, actitudes y conocimientos que les permitan mantener un estilo de vida activo y saludable.
- Se otorgan oportunidades de aprendizaje para que todos los alumnos adquieran los conocimientos, las habilidades y las actitudes que les permitan mejorar, mediante la práctica regular de actividad física, su calidad de vida y las de los demás.

- 
- 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 recreativos y socioculturales, haciendo uso responsable de los espacios públicos, para contribuir en la comunidad.

HABILIDADES MOTRICES ESPECIALIZADAS

- Son aquellas que están relacionadas con las formas de movimiento con carácter de especialidad y proporcionan oportunidades para que los estudiantes utilicen y evalúen sus habilidades de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de actividad física deportiva que sean de su interés y en diferentes entornos y por medio del juego, el deporte, danzas y las actividades motrices en el medio natural.



VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

- Se espera que los estudiantes sean capaces de diseñar y evaluar sus propios programas de entrenamiento físico de acuerdo a sus necesidades e intereses considerando su madurez, sus habilidades y el avance en los niveles de su condición física.

COMUNIDADES ACTIVAS Y SALUDABLES

- Se espera que los estudiantes asuman un rol protagónico en la construcción de comunidades activas saludables diseñando e implementando programas de practica regular de actividad física y haciendo uso del derecho de utilizar los espacios públicos y esperar que utilicen el juego, actividad física y el deporte como plataforma de inclusión social.

APRENDIZAJES BASADOS EN PROYECTOS Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Promueve que los estudiantes aborden problemas vinculados a su vida cotidiana.
- El aprendizaje basado en proyectos promueve que los estudiantes se organicen, durante un periodo extendido de tiempo, en torno a un objetivo basado en una pregunta compleja.
- Desarrollar proyectos buscando temáticas de interés y que estén relacionadas con la practica de actividad física, la salud y la calidad de vida de la comunidad educativa.



CIUDADANÍA DIGITAL

- Utilizar dispositivos electrónicos como podómetros, monitores cardiacos, relojes inteligentes, entre otros.

Ejemplo: utilizan un software para evaluar su condición física o su rendimiento durante la practica.

ORGANIZACIÓN CURRICULAR

- Habilidades: Ambos módulos ofrecen oportunidades para el desarrollo de habilidades motrices especializadas de locomoción, estabilidad y movimiento.
- Favorecen: Pensamiento crítico, colaboración y responsabilidad personal y social.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJES

- Aplican individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura.
- Evalúen el impacto de las estrategias y tácticas individuales y colectivas utilizadas para la resolución de problemas en el juego, el deporte y la recreación, asumiendo distintos roles y tareas.
- Diseñan y aplican un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales funcionales.

- 
- Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando de la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivo, recreativos y socioculturales.
 - Analizar por medio de la practica regular de actividades físicas, como los factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos favorecen el desarrollo de oportunidades para la adquisición de un estilo de vida activa.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJES 2

- Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.
- Organizar y aplicar individual y colectivamente estrategias y tácticas para desarrollar un juego inteligente, asumiendo distintos roles y tareas.
- Aplicar responsablemente un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales.

- 
- Evaluar el impacto de variados programas y proyectos deportivos, recreativos y socio culturales que promueven de manera colectiva el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, considerando la diversidad de las personas.
 - Evaluar, por medio de la practica regular de actividad física, con los factores sociales culturales, económicos y tecnológicos favorecen el desarrollo de oportunidades para la adquisición de un estilo de vida.

AREA C

- Ciencias del ejercicio físico y deportivo

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 deportivo.

UNIDADES

- Unidad 1: Adaptaciones fisiológicas provocadas por la práctica de ejercicio físico.
- Unidad 2: Implementación de planes de entrenamiento, a partir de la evaluación de la aptitud física.
- Unidad 3: Sistemas de entrenamiento para la salud y el deporte.
- Unidad 4: Ayudas ergogénicas y nutricionales en el entrenamiento deportivo.



METODOLOGÍAS

- Aprendizaje basado en proyecto y en resolución de problemas.

Promover: Reflexión, monitoreo, el cuestionamiento y la auto evaluación.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES

- Gestionar proyectos internos y externos: Participar en Corridas familiares, cicletadas.
- Salidas a terreno dentro de la comuna, plazas, gimnasio municipal, polideportivo.
- Intervenciones de actividad físico deportivas
- Participación en al menos 2 corridas externas.
- Presentaciones deportivas recreativas y danzas
- Lenguaje de señas

MATERIALES E INFRAESTRUCTURA

- Utilizaremos: Multi cancha y salón, Balones medicinales, balones de basquetbol, balones de voleibol, balones de hándbol, paletas, pelotas de esponja, raquetas de bádminton, cuerdas, redes de voleibol y tenis de mesa, mini vallas, bandas elásticas, escalera de agilidad, colchonetas, bicicletas estáticas, step, barra olímpica, mancuernas, conos, lentejas, bozu, mat, discos olímpicos, computadores, podómetros, radio, monitores cardiacos, relojes inteligentes.

PRERREQUISITOS

- 1- No tener problemas de salud.
- 2- Si presenta certificado medico que indica que debe hacer ejercicio físico, este debe mencionar que puede realizar más de 3 veces por semana.
- 3- Estar dispuestos a lavarse o bañarse en el establecimiento.
- 4- Tener ropa de cambio.
- 5- Presentar interés por querer mejorar algunos aspectos físicos deportivos.