

**Currículum
de la Educación Media de Adultos**

**Formación Diferenciada Humanístico -
Científica**

Objetivos Fundamentales y
Contenidos Mínimos Obligatorios

Educación Física



GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Educación Física

Sector curricular

Presentación

El nuevo currículum de adultos plantea el desarrollo de conocimientos, valores, actitudes y habilidades que les permitan a los estudiantes crecer como personas y participar activa y creativamente, desde el punto de vista de las actividades educativo-físicas, en su entorno familiar, laboral y social. En este sentido, el sector de Educación Física dirigirá sus esfuerzos a un gran propósito: la adquisición de un estilo de vida saludable por parte de los adultos, a partir de aprendizajes perdurables en el tiempo y acordes con sus intereses y necesidades. Para lograrlo, el sector se organiza en torno a dos ejes temáticos:

- Ejercicio físico y calidad de vida.
- Práctica deportiva.

Estos ejes guardan estrecha relación con el enfoque que se ha planteado para la Educación Básica y Educación Media regular, en tanto se orientan a satisfacer las necesidades antropológicas del individuo.

Enfoque disciplinario

La disciplina se basa en ciertas necesidades antropológicas básicas del ser humano que motivan su movimiento y se guía por principios didácticos que sustentan la aplicación metodológica, siendo uno de los principales aspectos, la creación de condiciones para que los estudiantes sean protagonistas activos de sus propios aprendizajes.

La disciplina propone la práctica de ejercicio o actividad física que mejore la calidad de vida de sus practicantes, de modo tal que toda persona pueda llevar a cabo actividades o tareas cotidianas con vigor y eficiencia; pueda disfrutar de pasatiempos y actividades recreativas o deportivas en su tiempo libre y pueda sentirse apto.

En este sentido, los objetivos que se han formulado apuntan fundamentalmente a incrementar este aspecto por medio del mejoramiento de aquellas capacidades físicas solicitadas a diario en nuestra vida y que, además, inciden de manera más significativa en la mantención de la salud y en la prevención de enfermedades desarrolladas mayoritariamente en la adultez y que se encuentran directamente relacionadas con factores de riesgo, tales como el sedentarismo, la obesidad, las posturas viciosas, o con el medio en el que nos desenvolvemos, tales como problemas neurológicos, traumatológicos, reumatológicos, cardíacos, osteopatías, stress, etc. los que son posibles de prevenir con la actividad física sistemática.

La Educación Física para adultos desea ser un elemento motivador para que el estudiante logre realizar actividades que le permitan ser lo más autosuficiente posible e integrado a la sociedad, adquiriendo un sentido de responsabilidad sobre sí mismo al disminuir sus incapacidades y cuidar su salud.

La disciplina en su contexto general considera no tan solo contenidos de carácter práctico; además se incorporan conceptos, fundamentos, principios y métodos que deben ser tratados desde un plano teórico y de reflexión de tal modo de que los alumnos y alumnas puedan analizar y valorar la actividad física como un elemento fundamental en el uso beneficioso del tiempo libre, en función de impulsar una mejor calidad de vida.

Objetivos Fundamentales

Al término de la formación, los estudiantes habrán desarrollado la capacidad de:

1. Planificar y ejecutar programas de actividad física dirigidos al mantenimiento de su salud y el buen uso del tiempo libre.

**Educación
Física**Formación Diferenciada
Humanístico-Científica

2. Comprender bases científicas y técnicas para elaborar y poner en práctica programas personales de condición física, orientada al desarrollo de cualidades físicas vinculadas a la salud y calidad de vida.
3. Practicar deportes individuales o colectivos con fines deportivo-recreativos y/o medio de mantención o incremento de la aptitud física.
4. Participar activamente en competiciones y eventos deportivos de manera que permitan valorar sus implicancias de gestión y de trabajo en equipo.
5. Desenvolverse con una actitud de respeto hacia sus compañeros y a las normas que regulan el desarrollo de actividades físicas y deportivas.

Contenidos Mínimos Obligatorios

I. Ejercicio físico y calidad de vida

A. Aptitud física y salud

- a. Ejercicios y actividad física orientada a la mantención y/o mejoramiento de la salud.
- b. Medios de evaluación de la aptitud física: evaluación de capacidades físicas, evaluación de la forma y tamaño corporal, evaluación de estilos de vida, etc.

B. Actividades orientadas a desarrollar hábitos de vida saludable

- a. Planificación y aplicación de programas físicos orientados a la salud y la formación de hábitos de vida activa.

2. Práctica deportiva**A. Práctica de los deportes de autosuperación y de colaboración y oposición**

- a. El deporte y el mejoramiento de elementos específicos de la aptitud física.
- b. Incremento de la coordinación motriz, para lograr una mayor armonía en los movimientos y mayor eficiencia en los mismos.

B. Deporte y tiempo libre

- a. Habilidades sociales y actitudes positivas requeridas en la práctica de actividad física y deportiva.