

1. Promoción de Estilos de Vida Activos y Saludables

Propósitos Formativos

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 conocimientos, habilidades y actitudes que les permitan crear y diseñar estrategias, acciones y espacios para la construcción de comunidades activas sustentables.

Los desafíos que presenta esta asignatura serán de especial interés para aquellos y aquellas estudiantes que tengan un interés personal y social por el bienestar, la vida activa, la diversidad y la inclusión.

Para el desarrollo de los aprendizajes propios de esta asignatura, se requiere que el docente despliegue sus competencias investigativas para buscar la manera más efectiva de comunicarse y comprender las necesidades de sus estudiantes, teniendo en consideración, entre otros muchos factores, la edad, sus características personales, los objetivos trazados, el diseño de estrategias inclusivas, los momentos de aprendizaje, los temas por desarrollar y el contexto. Con todos estos conocimientos y experiencias recabadas, el docente irá avanzando en su desarrollo profesional para conformar un estilo de enseñanza más flexible según el contexto y las circunstancias de la clase, y de acuerdo con la realidad de los jóvenes.

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.

Objetivos de Aprendizaje para 3° o 4° medio

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

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.