

Educación Física y Salud

La formación diferenciada humanístico-científica en la asignatura de Educación Física y Salud está basada en tres aspectos relevantes: la expresión corporal, la promoción y adquisición de un estilo de vida activo saludable, y las ciencias del ejercicio físico y el deporte, las que –tanto desde la perspectiva corporal y física, como espiritual, emocional y social– brindan oportunidades de aprendizaje para que los estudiantes puedan generar un camino autónomo hacia su desarrollo personal y social, asociado al bienestar, la salud y la calidad de vida.

DECRETO EN TRÁMITE

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.

2. Ciencias del Ejercicio Físico y Deportivo

Propósitos Formativos

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 sus diferencias individuales.

Los estudiantes que asuman el desafío de esta asignatura serán quienes tengan interés por la práctica de actividades físico-deportivas asociadas al alto rendimiento, a lo competitivo y lo recreativo.

Para el desarrollo de los aprendizajes propios de esta asignatura, se requiere que el docente despliegue sus competencias investigativas para encontrar la manera más efectiva de comunicarse y comprender las necesidades de sus estudiantes, teniendo en consideración, entre otros muchos factores, 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 progresando en su desarrollo profesional para conformar un estilo de enseñanza más flexible, según el contexto y las circunstancias de la clase, y de acuerdo a la realidad de los jóvenes.

En este sentido, para el desarrollo de esta asignatura, se espera que los estudiantes fortalezcan y promuevan la práctica de aquellas actividades físico-deportivas de su interés, como, por ejemplo, actividades masivas como el *running*, el ciclismo o la práctica de deportes individuales y colectivos de alto rendimiento, recreativo o adaptado. Es relevante señalar que esta asignatura busca desarrollar, por medio de la práctica, habilidades necesarias para el ejercicio sistemático 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.

Objetivos de Aprendizaje para 3° o 4° medio

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

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.

3. Expresión Corporal

Propósitos Formativos

En esta asignatura, se espera que los estudiantes desarrollen la capacidad de expresar sus sensaciones, emociones e ideas por medio de la expresión corporal. Así, se procura el desarrollo de la corporalidad como un medio de comunicación y expresión, con acento en la sensibilidad y la aproximación a los lenguajes artísticos, mediante la expresión de diferentes manifestaciones corporales de creación individual o colectiva, para el desarrollo de la creatividad, la expresión y la comunicación.

Los estudiantes que asuman el desafío de esta asignatura mostrarán interés por las diferentes manifestaciones motrices expresivas, donde el cuerpo, el movimiento y la música formen parte de medios inspiradores. Asimismo, los estudiantes podrán valorar y respetar la diversidad y la inclusión, aceptando a todos y todas sin comparar ni competir. Por el contrario, serán capaces de disfrutar del cuerpo, con y para el movimiento.

Para el desarrollo de los aprendizajes propios de esta asignatura, se requiere que el docente despliegue sus competencias investigativas para encontrar 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 donde se desarrollen. 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. Del mismo modo, el docente será quien acompañe el proceso de aprendizaje, otorgando a los estudiantes los espacios de valoración, reflexión y autonomía que apoyen los procesos evaluativos en esta asignatura.

Desde esta perspectiva, se espera que los estudiantes interactúen con el docente en la propuesta de las actividades lúdicas, prácticas y expresivas, en las que puedan desarrollar y promover sus habilidades, conocimientos y actitudes específicas, disfrutando y expresando, mediante el cuerpo, sus sentimientos y emociones, en un espacio de exploración, comunicación y creación.

Objetivos de Aprendizaje para 3° o 4° medio

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

1. Manifestar la expresión de su corporalidad, y la de otros, desde el conocimiento de sus posibilidades físicas, motrices y expresivas.
2. Descubrir un lenguaje corporal propio a través del movimiento, utilizando la improvisación y la creación.
3. Utilizar las leyes del movimiento y las fuerzas externas, como tiempo, espacio, peso, flujo y energía, para crear a través de su corporalidad, diferentes posibilidades de movimiento.
4. Manejar la conciencia de su propia corporalidad, a partir del desarrollo de la condición física y su eficiencia en la acción motriz.