



DEPARTAMENTO DE EDUCACION FÍSICA

LICEO DE LIMACHE

2020

Magdalena Anabalón Z. - Carlos Parraguez R.

EDUCACIÓN FÍSICA FORMACIÓN DIFERENCIADA TERCEROS Y CUARTOS MEDIOS

La expresión corporal.

La promoción y adquisición de un estilo de vida activo saludable.

Ciencias del Ejercicio Físico y Deportivo

La expresión corporal. Propósitos Formativos

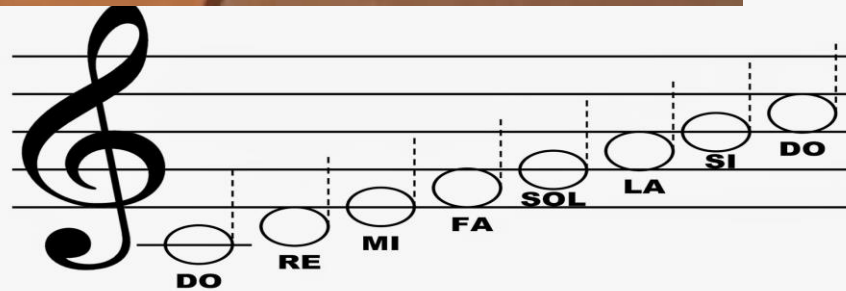
- Se espera que los estudiantes desarrollen la capacidad de expresar sus sensaciones, emociones e ideas por medio de la expresión corporal.
- Es un medio de comunicación y expresión, con acento en la sensibilidad.
- Es la manifestación de la expresión corporal individual o colectiva para el desarrollo de la creatividad y la comunicación.

¿QUE SE ESPERA DE LOS ESTUDIANTES?

Que asuman el desafío de la asignatura tales como:

1. **Mostrar interés por las diferentes manifestaciones motrices.**
2. **Expresar, con el cuerpo movimientos inspirados por medio de la música.**
3. **Valorar y respetar la diversidad y la inclusión.**
4. **Aceptar a todos y todas sin comparar ni competir.**
5. **Ser capaces de disfrutar de la actividad y el movimiento.**

Expresión Corporal



Expresión Corporal



Expresión Grupal



diversidad y la inclusión

Ciencias del Ejercicio Físico y Deportivo

Propósitos Formativos

Se espera del estudiante:

1. Sean capaces de participar en una variedad de actividades físico-deportivas de manera individual y colectiva.
2. Comprender los efectos que produce el ejercicio.
3. Reconocer diferentes sistemas de entrenamiento.
4. Respetar sus diferencias individuales. asociadas al alto rendimiento, a lo competitivo y lo recreativo.

Objetivos de Aprendizaje

1. Practicar una variedad de actividades físico-deportivas que sean de su interés..
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. Analizar los efectos que provoca la actividad física, la alimentación saludable y las ayudas orogénicas (mejora de capacidad de trabajo), en el rendimiento físico y deportivo.
4. Diseñar y aplicar diferentes sistemas de entrenamiento para mejorar el rendimiento físico y sus adaptaciones fisiológicas.

ACTIVIDADES FÍSICAS ACTIVAS Y SALUDABLES



FUERZA - RESISTENCIA VELOCIDAD -AGILIDAD

ACTITUD - PERSEVERANCIA-TRABAJO

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES

- Se espera que los estudiantes sean capaces de:
 1. Valorar los beneficios del ejercicio físico en la salud para promover un estilo de vida activo saludable.
 2. Reconocer programas de entrenamiento para mejorar la condición física asociada a la salud.
 3. Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada y vigorosa, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

Objetivos de Aprendizaje para estilos de vida saludable

- 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, y 2. Valorar los beneficios del ejercicio físico en la salud para promover un estilo de vida activo.
 - 2. Implementar programas de entrenamiento para mejorar la condición física asociada a la salud (resistencia, fuerza, flexibilidad, composición corporal).
 - 4. Mantener un estilo de vida activo saludable por medio de la práctica regular de una variedad de actividades físicas que sean de su interés.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



VARIEDAD DE ACTIVIDADES FÍSICAS