



PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLE

ELECTIVO HORARIO 3

Descripción:

- Los alumnos reciben la información sobre el electivo, actividades, evaluaciones y forma de trabajo. Introducción de vocabulario y contexto nacional (glosario).
- Los alumnos aprenderán a diseñar una bitácora que incluirá información sobre: tipo de actividad, si les gusta, por qué, beneficios, coevaluación, FC, FR, hidratación, glicemia, horas de sueño. Los alumnos ejecutarán distintas actividades físicas propuestas por el profesor o por ellos e irán rellenando su bitácora.
- Finalmente, evaluarán su rendimiento, beneficios fisiológicos y sociales a través de las clases utilizando el registro de la bitácora.

Temáticas:

- Actividad física y bienestar humano
- Condición física y vida activa
- Evaluación de la actividad física
- Autocuidado y vida saludable

Metodología:

Se trabajara en dos módulos, uno teórico práctico y otro teórico donde se entregaran los aspectos que sustentan la actividad física.

Aplicar variadas formas de realizar actividad física en su entorno.

Asumir responsabilidades para su seguridad personal y la de otros, al momento de practicar actividad física.

Utilizar distintos recursos para conocer su bienestar y el de otros, para el beneficio personal y de sus pares.

Dirigido a:

-Estudiantes interesados en estudiar carreras del área de la salud y el deporte y como la Educación Física, kinesiología, enfermería, tecnología médica, terapia ocupacional, etc.

-Estudiantes interesados en profundizar sus potencialidades físicas y que quieren mejorar su condición física.