



*Liceo José Victorino
Lastarria*



ASIGNATURAS PLAN DIFERENCIADO TERCERO MEDIO 2020

- DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
- Condición de Salud y Motriz Asociada a la Salud y Calidad de Vida

Objetivo

La asignatura es de carácter teórico práctica, y tiene como finalidad:

- 1) Valorar el ejercicio físico como un medio que contribuye a desarrollar e incrementar las potencialidades psico-biológicas y socio-emocionales.**
- 2) Asumir un estilo de vida activo permanente**
- 3) Alcanzar una condición física adecuada a las demandas que imponen la vida diaria,**
- 4) Aplicar criterios derivados de los programas de condición física y salud para mejorar su calidad de vida.**
- 5) Planificar, realizar y evaluar programas, en forma autónoma, orientados al desarrollo de los factores modificables de la condición física general o específica, asociados a variables de salud o rendimiento.**

Contenidos de la Asignatura y metodología Utilizada:

- Descripción de beneficios, limitaciones y riesgos del ejercicio físico en la perspectiva de la salud y calidad de vida. Análisis de programas de corto, mediano y largo plazo.
- Diseño y ejecución de “Programas de Ejercicio Físico Personal” y su relación con un desempeño motriz seguro y efectivo en las tareas de la vida cotidiana, laboral y deportivo-recreativa. Definición, recopilación, creación y aplicación de recursos alternativos para el desarrollo de la condición física.
- Definición de los factores determinantes de la condición física: edad biológica, respuesta y adaptación al ejercicio, forma, peso y tamaño corporal, sedentarismo, alimentación.
- Manejo de los criterios y pruebas simples para diagnosticar y controlar avances en la condición física personal.
- Identificación de los principios para una determinación efectiva de las cargas de trabajo físico: volúmenes, intensidad, pausa y descanso activo

Contenidos de la Asignatura y metodología Utilizada:

- La metodología serán clases teórico – prácticas en donde se pedirá:
- Clases prácticas: Polera obligatoria del liceo (si se cuenta sólo con una, adquirir otra para el electivo). NO hay deporte libre, se prioriza el cumplimiento del programa. Certificado de salud compatible con la asignatura.
- Nota por participación
- Clases teóricas: Una hora a la semana

Contenidos de la Asignatura y metodología Utilizada:

- Primer semestre: Velocidad (30 metros), prueba teórica sistemas energéticos, Test de Cooper, HIIT, prueba teórica principios de entrenamiento.
- Segundo semestre: Test de Naveta, barras, test de resistencia (Cerro San Cristóbal), planificación de entrenamiento, prueba teórica nutrición y sellos en alimentos procesados.

CARRERAS O AREAS DE FORMACION PROFESIONAL CON LA QUE ESTAN VINCULAS..

- Pruebas de admisión fuerza aérea, carabineros, escuela militar entre otros.
- Escuela de teatro
- Educación física y técnico en preparación física
- Kinesiología