

Educación Física y Salud

3° y 4° medio

American Junior College



Educación física y salud

Las asignaturas de Educación Física y Salud buscan proporcionar oportunidades para que los estudiantes desarrollen conocimientos, habilidades, actitudes que les permitan mantener un estilo de vida activo y saludable.



También se propone incentivar la práctica regular de actividad física a partir de sus gustos, intereses, motivaciones personales y colectivas.

Educación física y salud

UNIDAD 1

HABILIDADES MOTRICES, ESTRATEGIAS Y PRACTICAS.

Aplicar estrategias, tácticas individuales y colectivas utilizadas para la resolución de problemas en el juego, el deporte o recreación

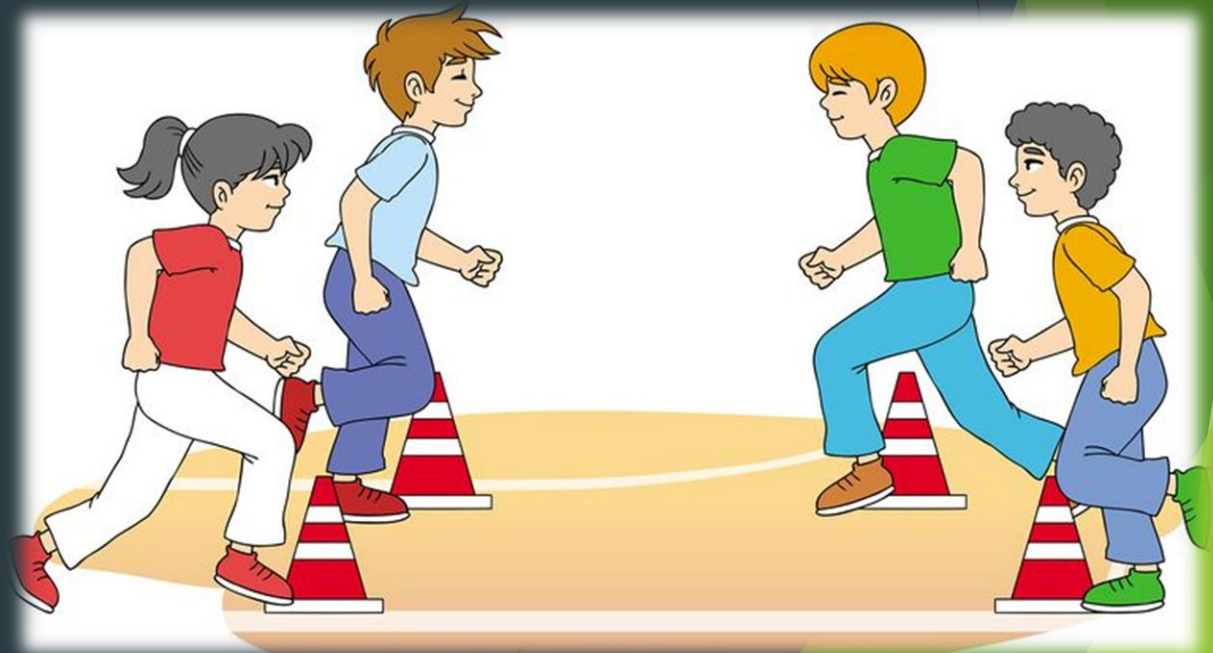


Educación física y salud

UNIDAD II

PLANES DE ENTRENAMIENTO PARA LA CONDICIÓN FÍSICA

Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales.



Educación física y salud

UNIDAD III

PROGRAMAS Y PROYECTOS DEPORTIVOS, RECREATIVOS.

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.



Educación física y salud

UNIDAD IV

COMUNIDADES ACTIVAS

Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.

