



ELECTIVO DE FORMACIÓN GENERAL EDUCACIÓN FÍSICA (OPTATIVO DE RELIGIÓN)

Profesor: Carlos Infante Rojas

Objetivo General: *formar ciudadanos críticos, creativos y reflexivos, activamente participativos, solidarios y responsables con conciencia de sus deberes y derechos, y respeto por la diversidad de ideas, formas de vida e intereses. También propicia que estén conscientes de sus fortalezas y debilidades, que sean capaces de evaluar los méritos relativos de distintos puntos de vista al enfrentarse a nuevos escenarios, y de fundamentar adecuadamente sus decisiones y convicciones, basados en la ética y la integridad.*

Objetivos específicos

1.- Se espera que los estudiantes utilicen diversas estrategias y tácticas, tanto individuales como colectivas, y evalúen su impacto en la resolución de problemas durante juegos modificados y deportes de su interés.

2.- Se espera que los estudiantes puedan diseñar un plan de entrenamiento simple y fácil de conducir para mejorar su rendimiento físico, aplicando las habilidades motrices especializadas en diversas acciones motrices que les interesen y en distintos entornos.

3.- Se espera que los estudiantes desarrollen proyectos deportivos, recreativos y socioculturales para su comunidad, en la que se disfrute de la actividad física como una acción que favorezca la calidad de vida en torno al bienestar, la salud personal y de la comunidad.

4.- Se espera que los estudiantes promuevan hábitos de vida activa y los relacionen con el auto-concepto físico y el desplazamiento activo, para favorecer múltiples decisiones en torno a adquirir un estilo de vida saludable.

Actividades Propuestas

-Los estudiantes explorarán diversos deportes colectivos (fútbol, vóleybol, balonmano, básquetbol, rugby entre otros), donde el común denominador es el pase entre compañeros, la oposición de rivales y la mediación incierta del juego modificado.

-Elaboran una planificación mensual de entrenamiento con una variedad de actividades físicas que les interesen.

-Organizados en grupos, elaboran una propuesta de pausa activa y saludable para lograr que la comunidad educativa del establecimiento educacional participe

-Proponen y motivan la participación de la comunidad educativa en juegos y deportes alternativos que propicien la vida activa y saludable

-Los alumnos planifican sesiones de trabajo aeróbico para mantener su calidad de vida y mantenerse conscientes de los procesos de autocuidado y su estado de condición general.

- planificar, organizar y desarrollar un proyecto para la comunidad escolar denominado "Encuentros Saludables Escolares"; todos deben ser sus gestores y ejecutores

Proyección: *Se espera promover la participación, la inclusión, la diversidad, la valoración del otro en comunidad, el esfuerzo personal y colectivo, y la autosuperación en torno a las diversas manifestaciones de la motricidad humana. Se debe respetar los gustos, intereses y motivaciones de todos los alumnos y establecer la clase de Educación Física como un espacio de encuentro, salud, gratificación personal y colectiva inclusiva, variada y amplia en su implementación y ejecución, y fortalece la autonomía, el trabajo colaborativo y todas las expresiones humanas que incluye. Asimismo, permite que los jóvenes sean artífices de su aprendizaje, que es algo fundamental para su vida.*