

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES

Descripción:

Este electivo busca que los estudiantes integren la actividad física regular en su vida y reconozcan su importancia para el bienestar personal y social. Se enfoca en desarrollar conocimientos, habilidades y actitudes que les permitan promover un estilo de vida activo y saludable, así como diseñar estrategias para crear comunidades activas y sostenibles. Los estudiantes participarán en actividades teórico-prácticas para mejorar su salud a través de la actividad física, evaluando el impacto de los programas de entrenamiento y promoviendo el bienestar y la vida activa en su entorno.

Objetivos de aprendizaje:

1. Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable.
2. Valorar los beneficios del ejercicio físico en la salud para promover un estilo de vida activo saludable.
3. Implementar programas de entrenamiento para mejorar la condición física asociada a la salud (resistencia, fuerza, flexibilidad, composición corporal).
4. Evaluar el impacto que produce el ejercicio físico en la salud y el bienestar personal y social.
5. Mantener un estilo de vida activo saludable por medio de la práctica regular de una variedad de actividades físicas que sean de su interés.
6. Diseñar y aplicar una variedad de acciones y estrategias, utilizando las posibilidades que ofrecen la tecnología y el entorno, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

Actitudes:

- Pensar con perseverancia y proactividad para encontrar soluciones innovadoras a los problemas.
- Pensar con apertura a distintas perspectivas y contextos, asumiendo riesgos y responsabilidades.
- Pensar con conciencia, reconociendo que los errores ofrecen oportunidades para el aprendizaje.





- Pensar con flexibilidad para reelaborar las propias ideas, puntos de vista y creencias.
- Pensar con reflexión propia y autonomía para gestionar el propio aprendizaje, identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar.
- Pensar con conciencia de que los aprendizajes se desarrollan a lo largo de la vida y enriquecen la experiencia.
- Pensar con apertura hacia otros para valorar la comunicación como una forma de relacionarse con diversas personas y culturas, compartiendo ideas que favorezcan el desarrollo de la vida en sociedad.

