

**PLAN DIFERENCIADO**

**3RO MEDIO 2024**

**CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTIVO**

|  |  |
| --- | --- |
| DESCRIPCIÓN  | En esta asignatura se espera que los estudiantes, a partir de sus intereses y necesidades, sean capaces de participar en una variedad de actividades físico-deportivas de manera individual y colectiva, comprendiendo los efectos que produce el ejercicio para mejorar su rendimiento físico y deportivo, interpretando y evaluando las respuestas agudas y crónicas que provoca la aplicación de diferentes sistemas de entrenamiento, y respetando sus diferencias individuales. |
| UNIDADES O TEMÁTICAS | **Unidad 1:** Adaptaciones fisiológicas provocadas por la práctica del ejercicio físico. **Unidad 2:** Implementación de planes de entrenamiento a partir de evaluación de aptitud física. **Unidad 3:** Sistemas de entrenamiento para la salud y el deporte. **Unidad 4:** Ayudas ergogénicas y nutricionales en el entrenamiento deportivo. |
| METODOLOGÍA  | Clases teórico/prácticas, enfocadas en la resolución de problemas de forma colectiva e individualmente. |
| DIRIGIDO A  | Estudiantes con intereses en áreas de la salud, físico/deportivas o ciencia deportiva, que busquen profundizar sus conocimientos y habilidades mediante la práctica y ejecución de las unidades planteadas, experimentando en primera persona las posibilidades que entrega la asignatura. |