

**PLAN DIFERENCIADO**

**4TO MEDIO 2024**

**PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA ACTIVA Y SALUDABLE**

|  |  |
| --- | --- |
| DESCRIPCIÓN | Esta asignatura tiene como propósito que los estudiantes sean capaces de integrar la práctica regular de actividad física a su proyecto de vida y comprendan su importancia para el bienestar personal y social. Podrán reconocer las posibilidades que les ofrece su entorno para adquirir un estilo de vida activo saludable y, así, desarrollar conocimientos, habilidades y actitudes que les permitan crear y diseñar estrategias, acciones y espacios para la construcción de comunidades activas sustentables. |
| UNIDADES O TEMÁTICAS | **Unidad 1:** Actividad física y bienestar humano.  **Unidad 2:** Condición física y vida activa.  **Unidad 3:** Evaluación de la actividad física.  **Unidad 4:** Autocuidado y vida saludable. |
| METODOLOGÍA | Clases teórico/prácticas, con un enfoque recreativo y lúdico. Respeto y valoración a la individualidad. |
| DIRIGIDO A | Estudiantes con intereses en el área de la salud, físico/deportivas y recreativas, que busquen profundizar sus conocimientos, habilidades de autocuidado y de bienestar físico-mental, por medio del respeto a la diversidad y características personales. |