

OPTATIVA ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS

En 2º Bachillerato

Esta materia optativa en 2º de Bachillerato continúa la progresión de los aprendizajes de Educación Física y Deportes de las etapas anteriores y de 1º de Bachillerato y proporciona al alumnado la ayuda necesaria para que adquiera las competencias relacionadas con la planificación de su propia actividad física. De este modo, se favorece la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable

¿Cuáles son los OBJETIVOS de nuestra optativa?

1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando su actividad física a partir de la autoevaluación personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.
2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas y motrices para resolver situaciones motrices vinculadas a distintas actividades físicas y deportivas, consolidando actitudes de superación y crecimiento ante los desafíos.
3. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con el deporte.
4. Implementar un estilo de vida comprometido con la conservación y mejora del entorno natural y urbano y fomentar acciones vinculadas con la actividad física y el deporte en la comunidad

¿Qué CONTENIDOS se imparten durante el curso?

En esta optativa se desarrollarán sobre todo contenidos relacionados con las actividades físico-deportivas para una vida activa y saludable. Se trabaja la **autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas, biomecánica del cuerpo humano, fisiología, alimentación y nutrición, principios del entrenamiento, hábitos posturales y técnicas de respiración.**

También se trabajarán contenidos relacionados con la **planificación de la actividad física y deportiva, planificación y autorregulación de proyectos motores, prevención de accidentes en las prácticas deportivas y primeros auxilios.**

Otros contenidos a trabajar son la **resolución de situaciones motrices y perfeccionamiento de habilidades específicas en diferentes deportes.**

Además, tenemos un contenido dedicado a la **gestión emocional y habilidades sociales** mediante el desarrollo de estrategias.

Por último, se desarrollarán actividades rítmico-musicales y artístico-expresivas: **ritmo, danza y bailes.**

¿Quieres saber más?

Si quieres saber más no dudes en ponerte en contacto con el Departamento de Educación Física escribiendo a la siguiente dirección de correo:

jgluceron@educa.madrid.org