

OPTATIVA DEPORTE

Desde el ámbito de la Educación Física, y en concreto desde la **materia optativa de Deportes**, pretendemos ofrecer a nuestros alumnos herramientas que faciliten la práctica de diferentes deportes, así como contribuir (junto con la materia de Educación Física) al cumplimiento de las recomendaciones oficiales de práctica diaria de actividad física (5 días a la semana) para desarrollar estilos de vida saludables.

¿Cuáles son los OBJETIVOS de nuestra optativa?

1. Ampliar y/o perfeccionar conocimientos relacionados con deportes alternativos y acuáticos, adaptados a los diferentes medios y entornos.
2. Contribuir a la adquisición de hábitos de vida saludables mediante la práctica de diferentes deportes.
3. Desarrollar destrezas y habilidades deportivas que faciliten la práctica deportiva durante el tiempo de ocio y mejoren la supervivencia acuática.
4. Aumentar interés y motivación por la práctica deportiva a través del trabajo variado de modalidades deportivas alternativas que favorecen la inclusión y la igualdad.
5. Contribuir al desarrollo de valores como el esfuerzo, la colaboración, autoexigencia, respeto y tolerancia.

¿Qué CONTENIDOS se imparten durante el curso?

En esta optativa hemos apostado por DEPORTES ALTERNATIVOS que favorecen la inclusión, cooperación, igualdad de género y adhesión a la práctica deportiva: **Colpbol, ultimate, artxikirol, pinfubote, dodgeball, hockey, pickleball, etc.**

También se ha dado la importancia que se merece al desarrollo de HABILIDADES ACUÁTICAS de supervivencia y por ello trabajamos contenidos como la **Natación, waterpolo, salvamento y socorrismo.**

¿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