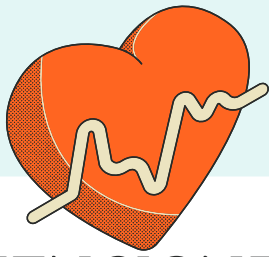


Materia de libre configuración

2º Bachillerato:

“Actividad Física y Salud”

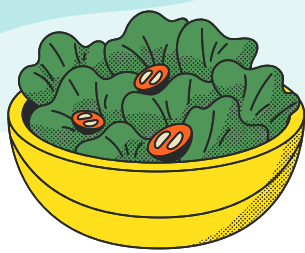


INTENCIONES EDUCATIVAS

Partimos de varias realidades sociales:

- **El sedentarismo** ha adelantado al tabaquismo como causa de mortalidad.
- **El sobrepeso** en España es del 31,6 % y la obesidad 22% (26,2 en Asturias, de las más altas de España).
- **El consumo de alcohol** entre los jóvenes en Asturias se adelanta a los 14 años y su cifra es del 88,1 (81,9% España).

Esta materia pretende aportar, en cierta medida, una solución a esos graves problemas.



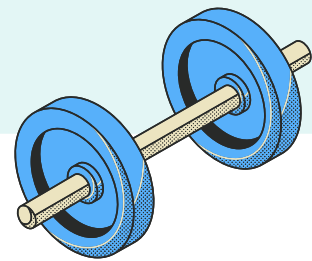
CONTENIDOS

La materia se organizará en tres bloques generales:

1- Planificación y estructuración del ejercicio físico a medio y largo plazo. Estrategias de adherencia al ejercicio físico y consecución del mantenimiento en el mismo indefinidamente.

2- Alimentación equilibrada y su estrecha relación con la AF.

3- Conocimiento de la oferta físico-deportiva del entorno inmediato y cercano. Actualización en fitness deportivo más novedoso, así como de otras opciones deportivas no convencionales. Utilización positiva del tiempo de ocio.



COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- **Competencia físico-motriz**

El trabajo práctico y la participación activa en la clase semanal será fundamental. Controlaremos el ejercicio realizado, tanto en clase como fuera de ella, para que tenga una estructura que cumpla fielmente con los paradigmas más actuales de ejercicio físico-salud (% intensidad, volumen, individualización, biomecánica, etc.)

- **Competencia conceptual o adquisición de “cultura física/cultura salud”.**

En cada evaluación se darán a conocer las investigaciones más novedosas en lo relativo al ejercicio físico-salud, los deportes alternativos no convencionales y la organización adecuada de nuestra alimentación. Se reforzará lo trabajado en la práctica, adquiriendo una “cultura física” absolutamente necesaria para modificar su estilo de vida y convertirlo en activo y saludable.

- **Competencia motivacional**

Hacia el cambio de hábitos de vida. Facilitándoles recursos, pautas y herramientas que les ayuden en la realización, tanto actual como a largo plazo, de una práctica deportiva segura, equilibrada y variada.



METODOLOGÍA

La base estará en la profundización, coincidiendo con el momento de mayor madurez en el que se encuentra el alumnado. Se perseguirá un cambio en su estilo de vida que les adhiera, de forma definitiva, a un estilo de vida saludable.

Utilizaremos una **metodología activa y participativa**, en las clases y fuera de ellas, en la que el propio alumnado se auto-responsabilizará de su propia práctica, dirigida y coordinada por el profesorado.