

Actividad física para la salud y el desarrollo personal

2º bachillerato



nk, close
way.
ey Long
ed car park
with map,
ome of the
hen ascen
you meet
ead, half
, to (in
ootpath and
ot, a not

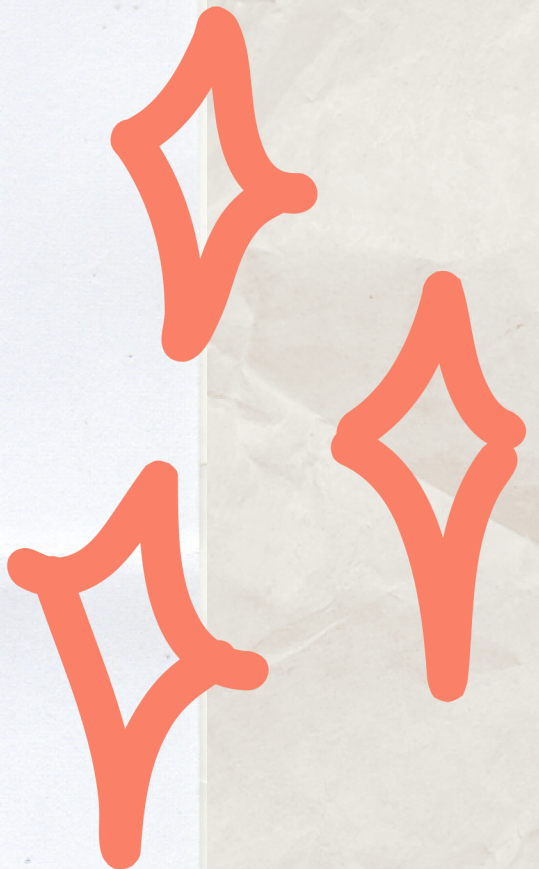


① Preparar pruebas físicas acceso a diversas salidas laborales

② Liderar proyectos motores

③ Juegos y deportes

④ Técnicas de salud mental



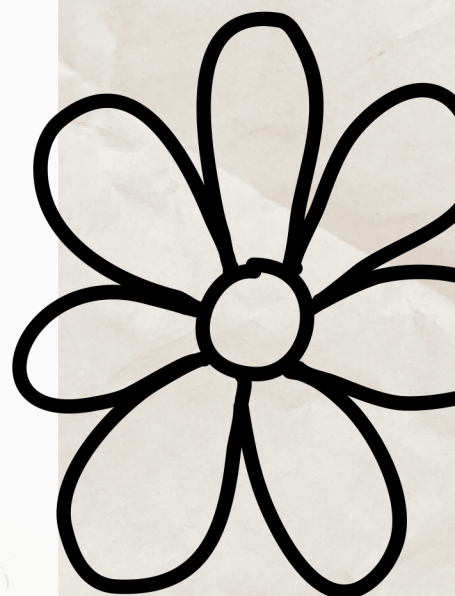


Preparar pruebas físicas acceso a diversas salidas laborales

¿Necesitas prepararte para ingresar en el cuerpo de bomberos, policía, la guardia civil? ¿O bien las pruebas físicas para acceder al Grado en ciencias de la actividad física y el deporte?

¿O cualquier otro tipo de acceso con pruebas físicas?

Personalizaremos tu entrenamiento y facilitaremos su material y preparación



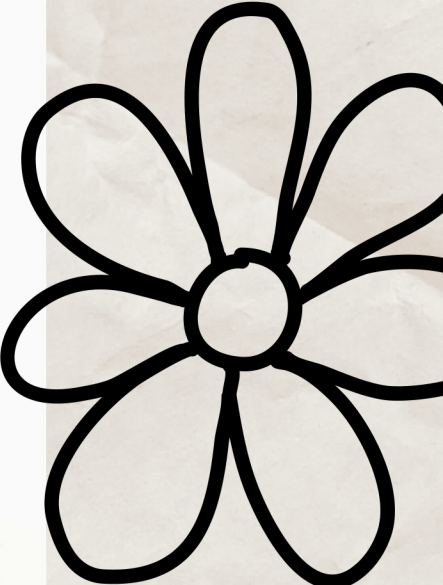




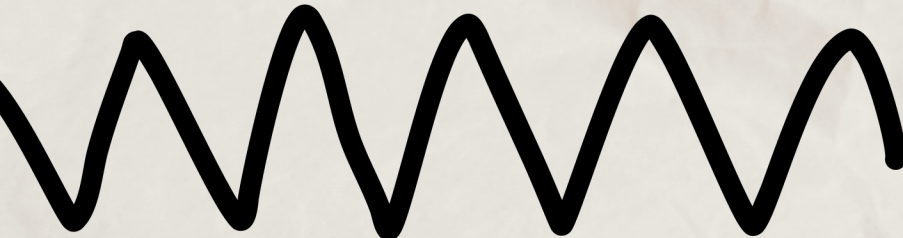
Liderar proyectos motores

¿Te animas a montar una jornada deportiva en el instituto para el resto de cursos? ¿Preparamos un gincana para un curso inferior al tuyo?

¿O cualquier otro tipo evento físico-deportivo?

Desde la planificación, campaña de promoción, inscripciones, creación de cuadros, planillas de trabajo...

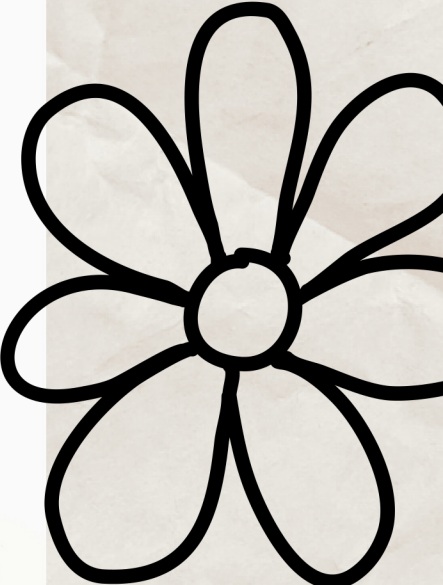





Juegos y deportes

¿Qué deportes o juegos no has podido practicar todavía y
quieres conocerlos y dominarlos?

En función del número de alumnos/as y vuestras preferencias
practicaremos unos u otros.



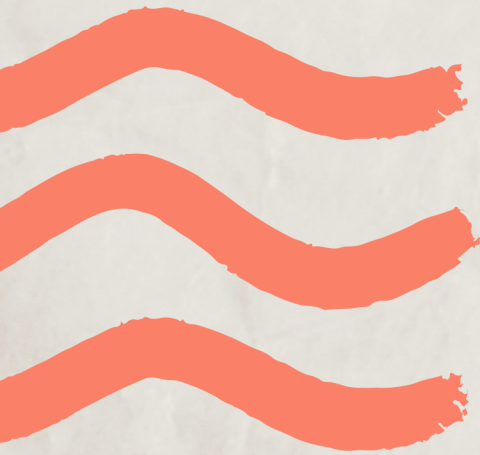


Técnicas de salud mental

¿Controlas tu ansiedad, stress? ¿Aceptas bien las lesiones o las derrotas?

Técnicas como el mindfulness, la relajación, el yoga, las respiraciones profundas...te ayudarán





Te esperamos

