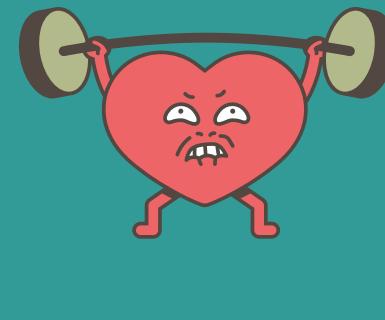


## ASIGNATURA OPTATIVA - 2ºBACHILLERATO

# ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD Y EL DESARROLLO PERSONAL



¿De qué trata la asignatura?

Una materia práctica y dinámica centrada en bienestar físico, mental, social y emocional del alumnado en una etapa clave.

Objetivos principales:

- ✓ Mejorar tu condición física general.
- ✓ Fomentar hábitos de vida saludables.
- ✓ Aprender habilidades específicas de diferentes actividades deportivas.

¿Por qué elegirla?

-  Actividad física y salud mental.
-  Entrenamiento funcional.
-  Estilo de vida activo y saludable.
-  Trabajo en equipo y comunicación efectiva.

¿A quién va dirigida?

A aquellos estudiantes que:

- Están interesados en el ámbito de la actividad física y el deporte.
- Buscan una actividad práctica que les ayude a canalizar el estrés del curso.
- Pretenden adquirir o continuar con hábitos saludables y transferirlos a su vida cotidiana.

**¡TÚ ERES EL PROTAGONISTA!**

**PREGUNTA A TU PROFE DE EDUCACIÓN FÍSICA Y ELIGE ACTIVIDAD FÍSICA**