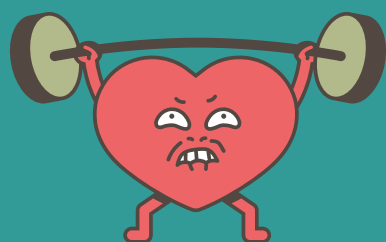


ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD Y EL DESARROLLO PERSONAL



¿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