

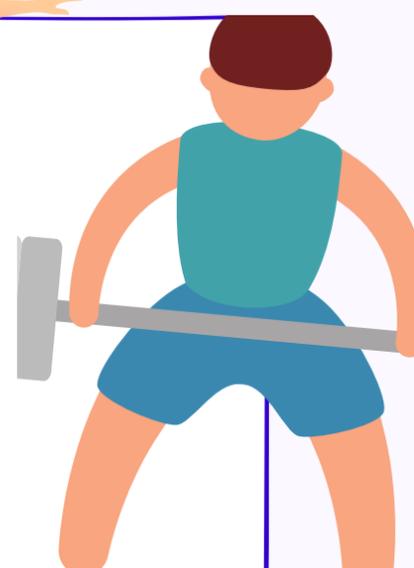
# ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD Y EL DESARROLLO PERSONAL

La asignatura recogerá los intereses y necesidades de los estudiantes y vinculará las prácticas al entorno social del instituto, partiendo del conocimiento del medio, del centro y del alumnado.



## Contenido

Orientada a consolidar, integrar y autogestionar los aprendizajes que la EF ha aportado al alumnado. Con una aplicación de los contenidos solo prácticas, enfocados a la salud y con un carácter recreativo.



Planificar y promover situaciones físico-deportivas aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados.

Deportes: Afrontar situaciones motrices en diferentes contextos, adaptando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios a las condiciones cambiantes de la actividad, y utilizando las habilidades sociales para la resolución de conflictos.

Mitos y falsas creencias de la actividad física, la nutrición y otros contenidos relacionados con el cuidado del cuerpo y otros ámbitos.

Métodos y técnicas de recuperación de lesiones y el esfuerzo.



Implementar y valorar un programa de actividad física y deportiva saludable, adecuado a las características personales y dirigido al bienestar físico, mental y social.



Aplicar de manera autónoma un programa de actividad física adecuado al nivel de condición física y a las necesidades e intereses propios y valorar los componentes que contribuyen al bienestar físico, mental y social.

Conociendo las nuevas tendencias del entrenamiento deportivo para tener un conocimiento crítico y poder aplicarlos de forma correcta.

## Organización y gestión de la actividad física y el deporte

Organización de jornadas deportivas, torneos o actividades deportivas conociendo la normativa y el reglamento.

Aquiriendo diferentes roles deportivos como: árbitro/a, organizador/a, entrenador/a, participante...



Diseñar, adoptar y valorar actuaciones que fomentan estilos de vida saludables y sostenibles con seguridad y eco-responsabilidad dirigidos a transformar y mejorar el entorno natural y urbano.



Practicar actividades físico-deportivas inclusivas en el medio natural y urbano fomentando estilos de vida saludables. (Senderismo, bici...)

Crear rutas y llevarlas a cabo teniendo en cuenta diferentes aspectos.

Analizar, practicar y aplicar protocolos de seguridad y técnicas de primeros auxilios.

Actitud proactiva respecto al uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis.