

Nom de l'optativa:	<b>ACTIVITAT FÍSICA PER A LA SALUT I EL DESENVOLUPAMENT PERSONAL</b>
Nivell al qual va adreçada:	2n de Batxillerat
Departament que l'oferta:	Educació Física
Nombre d'hores a la setmana:	4
Descripció de l'optativa:	<p>Des del departament d'educació física volem oferir-vos una optativa que done resposta a les noves tendències de l'entrenament i cura del cos, a la vegada que ens centrem en el coneixement personal i la salut.</p> <p>Com ho farem?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Treballarem estratègies de control emocional en situacions d'estrès.</li><li>• Realitzarem exercicis, jocs i tècniques de autoconeixement.</li><li>• Aprofundirem en els conceptes treballats en 1r de batxillerat com els primers auxilis, jocs i esports.</li><li>• Aprofundirem en el treball de la condició física i analitzarem les noves tendències en auge en el sector del fitness i entrenament.</li></ul>

- Posarem en pràctica exercicis per millorar la salut i revisarem els hàbits de vida.

Què necessites per poder cursar aquesta optativa?

- Predisposició cap a la pràctica d'activitats relacionades amb l'expressió corporal, tècniques de relaxació i meditació.
- Bona capacitat d'esforç físic.
- Gust per la pràctica física i esportiva.