

OPTATIVA SEGUNDO DE BACHILLERATO

ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD Y EL DESARROLLO PERSONAL

A. DESCRIPCIÓN

Mediante esta optativa se pretende que el alumnado consiga las herramientas para poder saber y tomar las decisiones adecuadas acerca del cuidado holístico del cuerpo. Esto afecta tanto a la parte corporal como a la mental, de personalidad y a los aspectos sociales, tan necesarios para desarrollar una vida plena y consciente.

Es una asignatura eminentemente práctica y de carácter grupal donde se desarrollarán proyectos que pondrán a prueba cualidades tan importantes para la vida diaria como la capacidad de trabajar en equipo, el esfuerzo y la capacidad de sacrificio, la adaptabilidad, el valor de la toma de decisiones y compromisos con uno mismo y con los demás, el respeto, la igualdad de oportunidades poniendo en valor la diferencia.

B. NIVELES EN LOS QUE SE IMPARTE: 2º BACHILLERATO

C. CONTENIDOS

Se trabajarán actividades para el desarrollo de las competencias específicas recogidas en la LOMLOE:

1. Implementar y valorar un programa de actividad física y deportiva saludable, adecuado a las características personales y dirigido al bienestar físico, mental y social.
2. Planificar y promover situaciones físico-deportivas aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados, así como su organización y gestión.
3. Analizar y promover proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz, así como la gestión emocional y habilidades comunicativas.
4. Diseñar, adoptar y valorar actuaciones que fomentan estilos de vida saludables y sostenibles con seguridad y ecorresponsabilidad dirigidos a transformar y mejorar el entorno natural y urbano.
5. Explorar y planificar actuaciones y proyectos futuros en los ámbitos personal, laboral y académico, relacionados con la actividad física, el deporte y el ocio activo, mediante experiencias vividas y el uso de las nuevas tecnologías.

D. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Rubricas autoevaluativas, coevaluativas y de registro de la profesora, así como entrega de proyectos escritos en relación con los temas tratados.

E. OTROS

Se desarrollarán algunas actividades fuera del centro en formato de actividad extraescolar para acceder al entorno natural y a espacios relacionados con la actividad física y el deporte.