

**MATERIA OPTATIVA 2º BACHILLERATO:  
ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA.**

El Departamento de EF os queremos transmitir información sobre la materia optativa de “Actividad Física, Salud y Calidad de Vida”.

- La carga lectiva es de 2 horas a la semana.
- No está incluida en la prueba de PEVAU.
- Asignatura de carácter práctico y teórico a nivel físico y organizativo.

**La materia se regula en base al DECRETO 110/2016**, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo del **Bachillerato** en la Comunidad Autónoma de **Andalucía** (BOJA 28-06-2016).

Es una continuación y concreción de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación trabajados en 1º Bachillerato, enfocándose a un perfil más autónomo, como base previa a Ciclos Formativos y Grados relacionados con la rama sanitaria y la Actividad Físico-deportiva.

Dado el carácter propedéutico del Bachillerato y el aumento del número de profesiones y de oferta de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud individual y colectiva, y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia ayudará al alumnado a adoptar criterios de valoración de estas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que las capacidades físicas se convierten en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

En este sentido, el alumnado participará no sólo en la práctica de actividades físicas sino que, colaborará con el profesorado, en su organización y planificación, mejorando de este modo las capacidades de autogestión y de autonomía necesarias en estilos de vida activos y saludables a lo largo de la vida.

**OBJETIVOS TRABAJADOS EN 2º BACHILLERATO:**

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.

2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida

activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.

3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.

4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.

5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración, con y sin oponentes, en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.

6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.

7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

8. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.

9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.

10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA MATERIA OPTATIVA:**

1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.
2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.
3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.
4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.
5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.
6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.
7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.
9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.

## CONTENIDOS:

Los **contenidos** de la materia se secuencian en cinco bloques, trabajándose tanto a nivel teórico como práctico:

- Salud y calidad de vida: nutrición y alimentación, ergonomía, educación postural, primeros auxilios, anatomía.
- Condición física y motriz: principios del entrenamiento, trabajo de las diferentes cualidades físicas básicas. Prueba de resistencia, diferentes tests de condición física.
- Juegos y deportes: natación y actividades acuáticas, pádel, comba, retos cooperativos, acrosport.
- Expresión corporal: ritmo, baile, mimo, montajes coreográficos.
- Actividades físicas en el medio natural: orientación urbana, salida a un entorno natural.
- Trabajo de voluntariado y aprendizaje servicio: por ejemplo, organizando actividades para el resto de alumnado del centro en recreos activos, en talleres y efemérides.
- Conocimiento de las profesiones relacionadas con la actividad física y rama sanitaria en Andalucía.

En esta materia algunas de las actividades programadas tienen unas características muy específicas que obligan a desarrollarlas fuera del centro. Esto hace que durante el curso y durante el horario de clase de Educación Física el alumnado use otras instalaciones: Federación de Tenis, Club Deportivo San Roque, Centro deportivo Supera Entrepuentes, Parque Infanta Elena, salas especiales para actividades físicas, y otras que se encuentran en el entorno cercano al centro. El alumnado debe entregar permiso firmado por el tutor/a legal a principio de curso.

También puede que se utilice parte del recreo para el desplazamiento a dicha ubicación. Algunas de las actividades propuestas necesitan financiarse por parte del alumno/a. En estos casos se les informará detalladamente del importe y del cierre de cuentas al final de la actividad. Si algún alumno/a no quiere pagar una actividad realizará un trabajo alternativo teórico-práctico y se le examinará del mismo para el trabajo y consecución de los mismos criterios de evaluación, sin perjuicio de la nota. El curso 2021-22 ha sido la vivencia durante ocho clases al Centro Deportivo Supera, cercano al centro, donde se han practicado tanto actividades dirigidas en sala con monitor como actividades acuáticas en la piscina. Esto está sujeto a las circunstancias y situación del próximo curso, siendo esta programación abierta y flexible.

En definitiva, esta materia está dirigida al alumnado que desee:

- Desarrollar identidades activas mostrando conductas motrices que le permitan actuar en contextos y actividades variadas con la intención de animar a otros a realizar una actividad física saludable.
- Familiarizarse con las diferentes salidas profesionales vinculadas con los estudios sobre Educación Física, Actividades Físicas y Deportivas, Ciencias del Deporte y de Ciencias de la Salud.
- Planificar, desarrollar, evaluar y difundir proyectos de promoción de la actividad física saludable con la intención de mejorar el contexto social próximo.
- Implicarse de manera activa en la realización de los proyectos fomentando relaciones positivas entre los miembros del grupo.