



**MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA: ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y COMPETENCIA MOTRIZ.**

**CURSO: 2º BACHILLERATO**

**CONTENIDO:**

La finalidad de esta materia es consolidar la autogestión y la autonomía del alumnado, con conocimientos necesarios para que, de forma autónoma, sea competente y responsable dirigiendo su propio desarrollo físico y la ocupación de su tiempo libre, desarrollando un **estilo de vida activo y saludable**.

Al mismo tiempo se centrará en los intereses y motivaciones del alumnado que opta por adentrarse en este ámbito **familiarizándose con las diferentes salidas profesionales, ya** sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas. Del mismo modo, aportará formación complementaria a aquel alumnado que se esté preparando para estudios de Ciencias de la Salud, como es la medicina, enfermería, fisioterapia, etc., en las que necesitará conocimientos generales de actividad física.

Para elegirla existen motivos sobrados:

- Hará que te sientas con más energía. Tu salud lo agradecerá, este curso y todos los que vengan después.
- Romperá la monotonía de un curso académico acusadamente sedentario, con los perjuicios que el sedentarismo conlleva, para la salud física y mental, y el equilibrio emocional.
- Te relajará, permitirá liberar el stress de un año duro.
- Después de la actividad física, estarás en mejores condiciones para dar lo mejor en el ámbito académico.
- La materia, aparte de útil es divertida.
- Este año es fácil que tu vida sea mucho más pasiva de lo que podrías esperar, te ofrece actividad, y además uno de los fines es que seas capaz de desarrollar y organizar actividades de ocio activo, que seguirás disfrutando toda la vida.
- Existen múltiples salidas laborales ligadas al mundo de la actividad física y deportiva, y algunas de ellas las podrás compaginar con tus estudios posteriores: monitor de tiempo libre, deportivo, socorrista...

El alumnado de segundo de Bachillerato se encuentra en un momento de su vida, en el que la toma de decisiones y el estrés están muy presentes. La neurociencia avala la eficacia de la actividad física. La actividad aeróbica ejerce una importante influencia sobre la estructura y funcionalidad del cerebro adolescente, lo que se traduce en mejores aprendizajes. Por lo tanto, se da una buena correlación entre la práctica motriz y el rendimiento académico. Del mismo modo, las actividades físicas se revelan como un importante mecanismo de superación del estrés. Cuando hacemos ejercicio, el cuerpo genera neurohormonas ligadas al bienestar y disminuyen el cortisol, ligado al estrés, por lo que el resto de las áreas se pueden ver beneficiadas de este efecto generado por las clases de educación física.

### **Saberes básicos:**

- El acondicionamiento físico y los hábitos saludables.
- Las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y la salud, y la promoción de actividad física y salud, con la intención de mejorar su contexto social próximo.
- Resolución de problemas en situaciones motrices: trabajo de una manera más autónoma y profunda con las diferentes situaciones motrices planteadas.
- Manifestaciones de la cultura motriz rítmico-expresiva
- Interacción eficiente y sostenible con el entorno: organización de actividades, en las que además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo y concienciar de ello.
- Trabajo de manera transversal la capacidad para superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físico- deportivos.

### **METODOLOGÍA:**

La propuesta metodológica planteada mantendrá y reforzará el sentido lúdico propio de la materia y estará especialmente diseñada teniendo en cuenta las características psicoevolutivas del alumnado de segundo de Bachillerato, que además de necesitar una liberación de energía, reclama un ambiente de diversión, de confianza y de actitud positiva, necesarios para la definitiva consolidación de hábitos físico deportivos saludables. Es un momento crucial para la construcción de una autoimagen positiva. Para ello trabajaremos con **metodologías activas** que favorezcan el desarrollo de las competencias y para que el proceso de enseñanza aprendizaje no sea la simple acumulación de conocimientos, sino el desarrollo de la capacidad de utilizarlos.

- **Aprendizaje basado en proyectos:** permite al alumnado adquirir conocimientos y competencias mediante la elaboración de proyectos que dan respuesta a problemas de la vida real.
- **Aprendizaje-Servicio:** se aprende haciendo un servicio a la comunidad a través de un proyecto de trabajo.
- **Aprendizaje cooperativo:** a través de grupos heterogéneos, se trabaja conjuntamente para lograr un objetivo común, el cual solo se consigue si cada uno de sus miembros consigue alcanzar el suyo propio. Potenciando la interacción entre iguales y el derecho a ser diferentes.
- **Aprendizaje basado en problemas:** es necesaria la investigación y reflexión para llegar a una solución ante un problema.