

# **INFORMACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE E. FÍSICA**

## **FUNDAMENTACIÓN DE LA ASIGNATURA DE 2º DE BTO: "ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA"**

1. La actividad física forma parte del ser humano pues satisface las necesidades de movimiento inherentes al mismo.
2. Nos ofrece y aporta posibilidades de relacionarnos y conocer a los compañeros en un entorno totalmente diferente al de las clases normales.
3. Se pueden practicar deportes convencionales y alternativos.
4. Gracias a ella nos relajamos y disfrutamos de las diferentes posibilidades de movimiento.
5. Nos va a ayudar a tener una vida más sana y con una mejor calidad.

## **OBJETIVOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA**

1. Conocer los medios de la actividad física y utilizarlos para la mejora individual.
2. Conocer los instrumentos básicos de investigación.
3. Conocer las repercusiones de la actividad física en la búsqueda de una mejor calidad de vida.
4. Desarrollar hábitos de participación en actividades de ocio, expresión corporal y deportes convencionales y alternativos.

## **CONTENIDOS BÁSICO DE LA ASIGNATURA**

1. Conocer y practicar sistemas para el desarrollo de la condición física.
2. Prácticas para la mejora de la condición física y biológica.
3. Bases de la programación de la actividad física.
4. Prevención de lesiones.
5. Expresión como medio de comunicación.

## **POSIBLES ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.**

1. Visita informativa a las instalaciones del INEF.
2. Un día de esquí.
3. Visita a un macro gimnasio (We).
4. Competición de vóley playa.
5. Otras opciones que se puedan plantear y realizar.

## **INSTRUMENTOS DE CALIFICACIÓN.**

1. Asistencia a clase.
2. Trabajo diario.
3. Participación en actividades complementarias.
4. Organización de actividades complementarias.
5. Trabajos teóricos.
6. Puesta en práctica de los trabajos.