

INFORMACIÓN MATERIA OPTATIVA 2º BACHILLERATO

ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y SOCIEDAD

- Los elementos que componen el currículo de la materia vienen especificados en la Orden de 30 de mayo de 2023 (BOJA del 2 de junio de 2023), en el Anexo III.
- La materia optativa de **Actividad Física, Salud y Sociedad** se desarrollará en 5 bloques de Saberes Básicos.
 - A. Vida activa y saludable.
 - B. Organización y gestión de la actividad física.
 - C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
 - D. Actividad física y sociedad.
 - E. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.
- La descripción de los Saberes Básicos y su relación con los criterios de evaluación y las competencias específicas vienen recogidos en la Orden citada con anterioridad, anexo III.

Temporalización

Trimestre	Unidades	Saberes básicos
Primer trimestre	- 1: Presentación, Normas y Evaluación inicial. Ficha de salud, test iniciales de condición física y motriz y entregar tabla con los resultados.	<i>A. Vida y activa saludable</i> <i>B. Organización y gestión de la actividad física</i>
	- 2: Condición Física y Salud: Elaboración de calentamientos y puesta en práctica con autonomía. Métodos de entrenamiento de las cualidades físicas y la salud. Circuitos de Coordinación, Agilidad y acondicionamiento físico. Retos cooperativos. Técnicas de relajación y respiración. Sesiones de Yoga, Pilates y Body Balance. Métodos actuales de entrenamiento: Crossfit...	<i>A. Vida y activa saludable</i> <i>B. Organización y gestión de la actividad física</i> <i>D. Actividad física y sociedad</i>
	-3: Situación de entrenamiento en deporte equipo y de torneos: Balonmano, Voleibol y Fútbol o Baloncesto. Se trabajan diferentes roles: Director/a, Preparador/a físico, Entrenador/a, Árbitros y Anotadores.	<i>B. Organización y gestión de la actividad física</i> <i>D. Actividad física y sociedad</i> <i>E. Interacción sostenible y eficiente con el entorno</i>
	- 4: Puesta en práctica de actividades elegidas. Impartir una sesión a la semana. La elaboran y dirigen individualmente para el resto de sus compañeros, sobre un deporte, juego o actividad física previamente acordada con el/a profesor/a y en una fecha asignada.	<i>B. Organización y gestión de la actividad física</i> <i>E. Interacción sostenible y eficiente con el entorno</i>
	- 5 Natación: Perfeccionamiento estilos e inicio socorrismo (Dependiendo del ajuste de nuestros horarios y la piscina municipal)	<i>A. Vida y activa saludable</i> <i>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</i>
Segundo trimestre	-3, 4 y 5: Repetimos la estructura del primer trimestre	<i>A, B, C, D y E</i>
	-6: Deportes Recreativos: Colpbol, Rugby Tag, Béisbol adaptado.	<i>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</i> <i>D. Actividad física y sociedad</i>
	-7: Actividades fuera del centro: Actividades en el m. natural (escalada en rocódromo cercano). Será una sesión de 3 horas lectivas fuera del centro.	<i>E. Interacción sostenible y eficiente con el entorno</i>

	-8: Retos cooperativos. Organización de la Gymkhana de retos cooperativos en la semana cultural.	<i>B. Organización y gestión de la actividad física</i> <i>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</i>
Tercer trimestre	- 2, 3, 4 y 6 : Repetimos la estructura del primer trimestre	<i>A, B, C, D y E</i>
	- 9: Organización del musical final para su graduación.	<i>B. Organización y gestión de la actividad física</i> <i>D. Actividad física y sociedad</i>
Contenidos transversales	Técnicas de respiración y relajación La seguridad en la práctica de las actividades físicas Organización de torneos, actividades deportivas y desplazamientos activos. Primeros auxilios	

