

INFORMACIÓN MATERIA OPTATIVA 2º BACHILLERATO

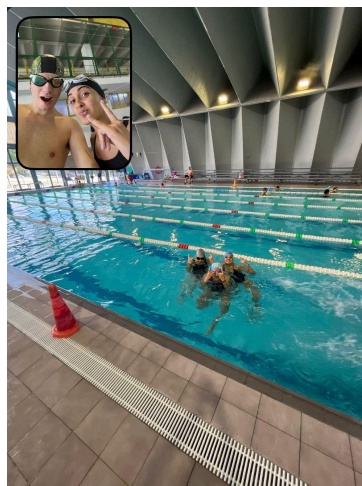
ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y SOCIEDAD

- 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	



Impartir sus propias sesiones (Acrosport)

Actividad de Natación en la piscina José Laguillo

Yoga en parejas

Organización de la Gymkhana del día de Andalucía

Disfrutando del desayuno preparado por F.P.Básica y financiado por el AMPA junto a los ganadores de la Gymkhana