

INFORMACIÓN PARA EL ALUMNADO

Materia de libre configuración 2º Bachillerato:

“Actividad Física y Salud”

IES “ASTURES” de Lugones 2021-22

Profesor responsable: Miguel A. Marina Rguez. (Dpto. de Educación Física)

1. Introducción e intenciones educativas generales

Partamos de varias realidades sociales:

- El sedentarismo ha adelantado al tabaquismo como causa de mortalidad.
- El sobrepeso en España es del 39,3 % y la obesidad 21,6 (25,7 en Asturias, la más alta de España). Datos del Estudio Nutricional de la población Española, 2016
- El consumo de alcohol entre los jóvenes en Asturias se adelanta a los 14 años y su cifra es del 88,1 (81,9% España). Encuesta 2016 sobre el Uso de Drogas en Estudiantes de Enseñanzas Secundarias (ESTUDES).

Esta asignatura, “**AF y Salud**”, pretende aportar, en cierta medida, una solución a esos graves problemas.

2. Competencias específicas que el alumnado podrá adquirir gracias a esta materia

1- Competencia físico-motriz.

Se trata de una materia eminentemente práctica y la participación activa en la clase semanal será fundamental. A través de la clase semanal controlaremos que el ejercicio realizado, tanto en clase como fuera de ella, tenga una estructura que cumpla fielmente con los paradigmas más actuales de ejercicio físico-salud (% intensidad, individualización, biomecánica, etc). El concepto de “DOSIS DE EJERCICIO” será fundamental y estará en todo momento presente.

2- Competencia conceptual o adquisición de “cultura física/cultura salud”.

El alumnado, a través de lecturas y/o un trabajo establecido en cada evaluación, conocerán las investigaciones más novedosas en lo relativo al ejercicio físico-salud, deportes alternativos no convencionales y organización adecuada de

nuestra alimentación. De esta forma se reforzará lo trabajado en la práctica, adquiriendo, en definitiva, una “cultura física” absolutamente necesaria para modificar su estilo de vida y convertirlo en activo y saludable.

3- Competencia motivacional hacia el cambio de hábitos de vida.

Facilitándoles recursos, pautas y herramientas que les ayuden en la realización, tanto actual como a largo plazo, de una práctica deportiva segura, equilibrada y variada.

3. Contenidos

La materia se organizará en tres bloques de contenido generales:

- 1- Planificación y estructuración del ejercicio físico a medio y largo plazo. Estrategias de adherencia al ejercicio físico y consecución del mantenimiento en el mismo indefinidamente.
- 2- Alimentación equilibrada y su estrecha relación con la AF.
- 3- Conocimiento de la oferta físico-deportiva del entorno inmediato y cercano. Actualización en fitness deportivo más novedoso, así como de otras opciones deportivas no convencionales. Utilización positiva del tiempo de ocio.

4. Metodología

La base está en la profundización, coincidiendo con un momento de mayor madurez como es en el que se encuentran los alumnos/as, hasta conseguir un cambio definitivo en su estilo de vida, tanto en un futuro inmediato como en un futuro a largo plazo de forma estable. Vamos a utilizar una *metodología participativa, en las clases y fuera de las clases*, en la que los propios alumnos/as se auto-responsabilizarán de muchas tareas, eso sí, dirigidas y coordinadas por el profesorado.

En Lugones, a 20 de abril de 2021

Fdo. Miguel A. Marina Rguez.