

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA 2º BACHILLERATO

Enfocada a aquellos alumnos y alumnas que quieran encaminar sus estudios hacia la actividad física y el deporte y/o que tienen integrada la actividad física en su vida diaria.

Contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan:

- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físicodeportivas propuestas.
- Resolver situaciones adversas mediante el entrenamiento mental y psicológico, aplicando el Mindfulness en el deporte.

BLOQUE I

NUTRICIÓN: Los diferentes tipos de nutrientes y su distribución en las diferentes comidas: raciones diarias, la importancia del desayuno y la relación existente entre dieta y actividad física.

BLOQUE II

PREPARACIÓN FÍSICA Y CALENTAMIENTO

- Pruebas de test, conceptos de las diferentes cualidades físicas.
- Planificar sesiones de cardio.
- Principales huesos y músculos del cuerpo humano.
- Planificación del entrenamiento de la resistencia para el incremento y desarrollo de la condición física.
- La fuerza: tipos, y métodos para su entrenamiento y mejora. Ejercicios con material específico de gimnasio.

BLOQUE III

ESCALADA Experimentar las sensaciones asociadas a la superación de dificultades motrices en un rocódromo.

DEPORTES Y JUEGOS DE CANASTA

- Iniciación a la Esgrima
- Hockey
- Juego de canasta: Balonkorft

BLOQUE IV

RELAJACIÓN

- Iniciación al Chikung y Taichi
- Técnica de Mindfulness