

OPTATIVA “ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD”

Descripción de la materia

Desde muchos ámbitos se afirma como insuficientes dos horas semanales de Educación Física para la instauración de la actividad física como hábito cotidiano de los jóvenes y futuros adultos, máxime cuando algunos estudios recientes constatan el incremento en el número de jóvenes que sólo realizan actividad física en las clases regladas dentro del horario escolar. Con la incorporación de esta optativa y una adecuada distribución del horario de grupos se puede garantizar, como mínimo, la incorporación de estas actividades cuatro días de los cinco de la semana escolar.

Se trata de una materia eminentemente práctica, que tiene como objetivo la promoción de la vida activa, saludable y autónoma. Es una ampliación de la materia de Educación Física, en la que se desarrollarán contenidos propios de la misma. Si te gusta la actividad física y el deporte, esta optativa es para ti.

Contenidos a desarrollar

Se desarrollarán contenidos propios de los 5 bloques de Educación Física: salud y calidad de vida, condición física y motriz, juegos y deportes, expresión corporal y actividades físicas en el medio natural.

Teniendo en cuenta lo anterior, se han definido los contenidos a desarrollar en la presente materia:

- Actividades dirigidas compensaciones posturales, fortalecimiento del CORE (especial atención al recto, transverso, cuadrado lumbar y multífido), flexibilidad de musculatura propensa al acortamiento (isquiotibiales, psoas ilíaco, paravertebrales), fortalecimientos de vastos y propiocepción.
- Actividades alternativas para el desarrollo de la fuerza y que corrigen la problemática de ejercicios usados tradicionalmente.

- Actividades para la mejora de la capacidad aeróbica donde se potencia el auto control y se conectan en un programa a medio plazo.
- IR pulso de reposo, pulso de esfuerzo y pulso de recuperación.
- Juegos aeróbicos, juegos predeportivos, actividades deportivas con reglamento simplificado, circuitos naturales, circuitos de libre configuración por el alumnado.
- Actividades de simulación de lesiones, accidentes y la intervención.
- Nociones elementales de primeros auxilios: RCP. Pérdida de conciencia, ataque epiléptico, insolación, golpe de calor, lesiones articulares (esguinces, luxaciones), lesiones musculares, tendinitis, fracturas, hemorragias. Realizar supuestos prácticos.
- Encuesta – diario de actividad física y nutrición.
- Realizar una encuesta, análisis de publicidad o prensa sobre creencias algún tema relacionado con la actividad física – salud y deporte – valores sociales.
- Ficha individual de condición física con parámetros individuales que midan: IR, frecuencia cardíaca de reposo, peso, talla y pruebas funcionales de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.