

La Educación Física reconoce el cuerpo y el movimiento como ejes básicos de la acción educativa implicando aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognoscitivos. El enfoque de esta materia, no sólo debe contribuir al desarrollo motriz, sino también a la adquisición de todas aquellas conductas que mejoren la salud y con ello el bienestar físico, psíquico y emocional del alumnado como personas integrantes de una sociedad de bienestar. Todo ello en un marco de educación para la salud, de actitud positiva ante los nuevos aprendizajes, de esfuerzo, progreso personal y de cooperación e intercambios sociales.

¿QUÉ VOY A APRENDER?

La Educación Física en el Bachillerato continúa la progresión de los aprendizajes de las etapas anteriores y proporciona al alumnado los recursos y competencias necesarias para favorecer la autogestión y la autonomía. De este modo, la Educación Física actúa en dos direcciones: por un lado, plantea diversidad de propuestas enfocadas al desarrollo de las capacidades motrices, ampliando y afianzando los conocimientos teóricos y prácticos de las capacidades físicas y coordinativas, así como el control de los riesgos asociados a este tipo de actividades; y por otro lado, otras de carácter transversal, como organizar y programar, desarrollando la mejora de las estrategias apropiadas para la solución de las diferentes situaciones motrices y el análisis crítico de los productos que oferta el mercado en relación con la materia.

¿CÓMO PREPARARME?

Desde una perspectiva fundamentalmente práctica, el alumno desarrollará sus las habilidades técnicas y tácticas y una inteligencia en la dimensión interactiva, que se caracteriza por la necesidad de un ajuste temporo-espacial de las respuestas de los alumnos. Así, los alumnos adquirirán una mayor capacidad de respuesta, sabiendo optimizar sus recursos motores.

Por otro lado, debido al carácter transversal del área, adquirirán conceptos relacionados con la biología, anatomía y fisiología, enfocados a la mejora de las capacidades físicas básicas y un acercamiento a los sistemas de entrenamiento.

MANUALES DE REFERENCIA

- Didáctica de la Educación Física. C.A. González y T. Lleixà
- El calentamiento. Una vía para la autogestión de la actividad física. D.Blánquez
- Cualidades físicas. E.M. Sebastiani y C.A. González.