

## **Optativa 2º Bachillerato. Curso 21/22**

### **“Ciencias para la Actividad Física”**

### **en Inglés (Programa bilingüe).**

**Esta asignatura optativa se cursará en Inglés completando la formación bilingüe en bachillerato.**

### **¿Para qué me servirá?**

- **Te preparará para cursar estudios posteriores relacionados con Ciencias de la Salud (Grado en Medicina, Enfermería, Fisioterapia) o con estudios relacionados con la Educación Física y el Deporte (Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Ciclos de grado superior de actividades físicas, cursos de Entrenador, etc).**
- **Al cursarla en Inglés, completarás tu título de Bachillerato en el programa bilingüe y podrás presentarte al examen para la obtención del certificado de nivel B2 - Inglés.**
- **Te mantendrá activo y te formará para una vida saludable (física y mental) contribuyendo al equilibrio emocional. De este modo, gestionarás mejor el estrés de un curso exigente y estarás en mejores condiciones para dar lo mejor en el ámbito académico.**
- **Podrás realizar salidas en el medio natural y desarrollar y organizar actividades de ocio activo, que seguirás disfrutando toda la vida.**

### **¿Qué vas a aprender?**

- **El ejercicio y la actividad físico-deportiva como alternativa terapéutica para la mejora de la calidad de vida: Bases fisiológicas del ejercicio físico; Prescripción de la actividad física para tener una mejor calidad de vida; técnicas de primeros auxilios y pautas para una correcta nutrición.**

- **Autonomía en la planificación de la actividad física saludable:** Planificación de tareas para mejorar la condición física y poner en práctica los test (pruebas) físicos de acceso a la Policía, Bomberos...aprender las rutinas de un gimnasio, crear sesiones de entrenamientos de las actividades a partir de tu nivel práctico, etc.
- **Manifestaciones de la motricidad:** perfección técnico-táctico de determinados deportes (incluida natación), aspectos sociales y éticos del deporte; profundización en la práctica y diseño de actividades en la naturaleza, considerando los aspectos medioambientales relacionados con las mismas; cuerpo y movimiento con carácter expresivo-comunicativo y técnicas de relajación y yoga.
- **Investigación: Acceso y uso de la información en Ciencias de la Actividad Física:** búsqueda de documentación y el intercambio de la misma, para realizar análisis y ensayos de investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte, a la vez que se relacionan con otras ciencias.
- **Orientación para el empleo en Actividades Física y Deportivas:** Conocimiento de las distintas salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportivas (universitario, formación profesional o enseñanzas deportivas) y Ciencias de la Salud: medicina, enfermería o fisioterapia, dónde es necesario tener una formación en aspectos generales de la actividad física.

**¡TODO ELLO EN INGLÉS!**



**YOU CAN DO IT!**