

SAÚDE E CALIDADE DE VIDA. (1º BACHARELATO)

A promoción da práctica da actividade físico-deportiva debería ser un dos obxectivos esenciais na política educativa.

O exercicio físico adecuado, regular e sistemático mellora a saúde e contribúe a calidade de vida. Ademais, existen relacións significativas entre a práctica da actividade físico-deportiva e a redución de hábitos negativos para a saúde dos adolescentes, coma o consumo de tabaco e alcohol.

A maioría das investigacións sociolóxicas constatan un descenso da práctica deportiva coa idade, acentuándose de maneira alarmante na adolescencia. Polo tanto resulta necesario buscar estratexias para a promoción da vida activa nos nosos mozos e mozas, aspecto ao que nos queremos contribuír coa proposta desta materia optativa para o alumnado de primeiro curso de bacharelato.

Mediante proxectos persoais e de grupo os alumnos afondarán en aspectos relacionados ca promoción da práctica deportiva (elaboración de campionatos deportivos, masterclass, etc) así coma noutros que fomenten a saúde e calidade de vida de si mesmos e de toda a comunidade educativa.