

EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA 2º DE BACHILLERATO

CURSO 2022-2023

Segundo de Bachillerato es un curso muy exigente a nivel académico, la asignatura de EF te va ayudar a preparar cuerpo y mente para superar el reto. Pero el beneficio no sólo es para este curso, es para el resto de tu vida.

Tu objetivo será ser capaz de llevar a cabo un programa de actividad física saludable, de forma autónoma y segura, adaptado a tus características, necesidades y gustos. Para conseguir nuestro objetivo vamos a trabajar en clase y en casa.

Las clases serán principalmente **prácticas** incluyendo juegos, deportes y las últimas tendencias de fitness (circuitos, clases colectivas con música, yoga, pilates, relajación...). Además utilizaremos las nuevas tecnologías para controlar nuestra evolución.

Al final de cada clase te sentirás lleno de energía, sin estrés, habrás compartido un rato divertido con tu grupo y podrás afrontar el resto de la jornada en mejores condiciones.

