

## AMPLIACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

1º ESO

Esta optativa, perteneciente al Departamento de Educación Física del I.E.S Joaquín Turina, se oferta para el curso académico 2020-2021. Como podemos ver en el título del documento su nombre es “**Ampliación de la Educación Física**” y se impartirá en 1º de la ESO.

### ¿Por qué? ¿Qué nos puede aportar?

- Los adolescentes, a través de esta optativa, estarían practicando ejercicio físico durante las sesiones de educación física, disminuyendo los niveles de sedentarismo y, en consecuencia, los niveles de sobrepeso y obesidad.
- Se estarían sentando unas bases mucho más sólidas para que los alumnos y alumnas tengan más herramientas para poder practicar deporte y ejercicio físico de forma independiente fuera del horario escolar.
- El ambiente de socialización, participación e interacción que se da en estas sesiones difícilmente se puede dar en las demás asignaturas, con lo que un aumento de sus horas lectivas estaría favoreciendo el desarrollo integral del alumno.
- Igualmente se estarían formando alumnos y alumnas mucho más preparados para cursar estudios posteriores relacionados con la actividad física y el deporte, como son los FP en Deporte, en consecuencia, futuros docentes para educar a los más pequeños y transmitirle la importancia de la práctica de actividad física en nuestras vidas.

