



Informació assignatures optatives

IES Sant Agustí

Curs escolar 2026 - 2027

Activitat física, oci i salut – Educació Física

2n de Batxillerat

L'assignatura d'Activitat Física, Oci i Salut de segon de Batxillerat és una matèria centrada en la importància de mantenir un estil de vida saludable a través de l'exercici físic, els bons hàbits i l'oci actiu. L'objectiu principal és que els alumnes entenguin com l'activitat física influeix positivament tant en la salut del cos com en el benestar mental i emocional. L'apartat d'oci es manté constant durant tot el curs amb un dels objectius de la matèria ajudar l'alumnat a evadir-se amb una assignatura amb un gran contingut lúdic.

Durant el curs, no només es practiquen esports o activitat física, sinó que també es treballen aspectes teòrics relacionats amb la salut, la prevenció de lesions, la gestió de l'estrès i teoria dels esports. Es busca que els estudiants aprenguin a cuidar-se i a incorporar hàbits saludables que puguin mantenir al llarg de la seva vida.

L'assignatura sol tenir un enfocament molt pràctic i participatiu. Fins i tot, les sessions teòriques presenten un gran nivell de pràctica i treball per part dels alumnes. En les sessions pràctiques es realitzen activitats esportives diverses, entrenaments físics, jocs cooperatius i activitats al medi natural, entre d'altres. A més a més, es fomenta el treball en equip, la responsabilitat, la superació personal i el respecte cap als altres.

També es dona importància a l'oci saludable, és a dir, a entendre el temps lliure com una oportunitat per fer activitats beneficioses per a la salut en lloc de portar una vida sedentària. En aquest sentit, els alumnes reflexionen sobre els seus hàbits quotidians i aprenen estratègies per millorar la seva qualitat de vida.

Pel que fa a l'avaluació, es té en compte tant la participació i l'esforç en les sessions pràctiques, com els treballs, projectes o activitats que es fan durant el curs. Per això, és una assignatura més orientada a l'aprenentatge actiu i no només als exàmens teòrics.

En resum, és una matèria pensada perquè els alumnes desenvolupin una relació positiva amb l'activitat física i que gaudeixin realitzant-la.