**Asignatura de libre configuración de EDUCACIÓN FÍSICA**

El estilo de vida de los adolescentes está constituido por conductas de carácter sedentario, quedando reducida, en la mayoría de los casos, la práctica de actividad física o deporte a la que se realiza en los días lectivos, en la asignatura de Educación Física.

Se pretende educar al alumnado para que sea capaz de desenvolverse en la vida; más que inculcarle meros conocimientos, se busca que desarrolle hábitos de comportamientos que luchen contra el sedentarismo, el consumo de tabaco y alcohol, los hábitos alimenticios inadecuados o el elevado tiempo que dedican al uso del móvil y de internet. Para ello se necesitan estrategias de aprendizaje planificadas que faciliten la modificación de los comportamientos negativos y la construcción de hábitos positivos.

Con esta asignatura de libre configuración, el centro educativo puede convertirse en el espacio físico y social donde se consoliden conductas saludables, gracias a la vivencia diaria del concepto de salud dinámica mediante actividades motivantes y significativas.

La importancia del fomento de hábitos saludables de práctica de actividad física y de alimentación supone un reto a la sociedad actual. Son conocidos los beneficios que tiene la realización de actividad física diaria, que junto con un adecuado descanso, una alimentación equilibrada y sana y unos adecuados hábitos de corrección postural son los principales ejes vertebradores de una buena salud y calidad de vida.

Los contenidos de la materia versan sobre deportes, actividades deportivas y actividades de ritmo-juegos. Esta materia complementa el currículo de la asignatura de Educación Física, orientando los contenidos a la utilización activa y sana del tiempo libre en actividades deportivas.