

2025-2026

**PROYECTO DE AUTONOMÍA  
DE LA MATERIA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

**IES MONTES OBARENES**



# INDICE

---

|                                                                                                                                                                  |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Justificación del proyecto .....                                                                                                                                 | 1 |
| Finalidad y objetivos del proyecto .....                                                                                                                         | 3 |
| Marco temporal y cursos académicos en los que se desarrollará .....                                                                                              | 3 |
| Medidas propuestas en el uso de las competencias de autonomía pedagógica y organizativa ...                                                                      | 4 |
| Relación de los recursos disponibles y destinados al proyecto .....                                                                                              | 4 |
| Medidas específicas de formación del profesorado vinculadas al proyecto .....                                                                                    | 4 |
| Procedimiento para informar del desarrollo y resultados del proyecto y, cuando proceda, los<br>mecanismos de participación y colaboración con las familias ..... | 5 |
| Procedimiento para el seguimiento y evaluación del proyecto .....                                                                                                | 5 |

## Justificación del proyecto

---

La materia de “Actividad Física y Salud” en el currículo de Bachillerato está dirigida a ampliar y consolidar los aprendizajes y competencias que la asignatura de “Educación Física”, ha aportado al alumnado a lo largo de las diferentes etapas educativas. Si hay una materia que ofrezca soluciones a los problemas actuales como el sedentarismo, ocio y movilidad urbana pasiva, excesivo tiempo de pantallas, juego online, consumo de alcohol, bebidas energéticas, drogas y/o tabaco, mala alimentación, etc. esa es la que se presenta de “Tendencias deportivas y saludables”. Estos problemas, cada vez aparecen en edades más tempranas, y un tiempo elevado de práctica de ejercicio físico y deporte a lo largo de la vida, va a propiciar la adquisición de hábitos saludables evitando aquellos perjudiciales.

La asignatura tiene un carácter multidisciplinar, especialmente en cuanto a su función catártica, agonística y propedéutica en el Bachillerato, abordando de manera directa aspectos nucleares de la LOMLOE como una ciudadanía activa y democrática, una educación para la salud, el respeto a las diferencias individuales, la igualdad efectiva entre hombres y mujeres o el respeto a la diversidad como valores educativos.

Una materia que pone la salud del alumnado como diana en la que impactar día a día, vivenciando durante cuatro horas semanales un estilo de vida saludable que toma el ejercicio físico como aspecto nuclear y básico, pero que va más allá tocando aspectos tangenciales no menores, que el alumnado debe tener en su perfil de salida del Bachillerato: práctica deportiva a diario, movilidad activa, hábitos posturales, alimentación saludable, gestión emocional y liberación de tensiones a través del ejercicio, etc. son básicas en el bienestar de una población sana y saludable.

El contexto de aprendizaje propuesto va más allá del centro, propiciándose experiencias y situaciones motrices que generen un estilo de vida saludable, además de desarrollo y habilidades personales, sensibilidad artística, etc. y una actitud crítica de las principales amenazas que conllevan estilos de vida sedentarios.

No podemos olvidar que lo que subyace a la materia, es el desarrollo de la competencia motriz, entendida como la integración de conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados a la conducta motora para resolver con eficacia las múltiples interacciones que realiza el individuo con el medio y los demás, en los diversos contextos de la vida cotidiana. No es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes y valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno.

De este modo el alumnado podrá lograr control y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar las emociones vinculadas a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas, y la seguridad entre otras. Todo ello con el objetivo final de hacer que nuestra ciudadanía sea competente motrizmente y que los hábitos adquiridos sirvan para poder tener autonomía en la práctica de actividades físico-deportivas, una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

El carácter propedéutico del Bachillerato, viene a ofrecer al alumnado la visión de unos estudios de enseñanzas deportivas, ciclos formativos y/o grado universitario relacionados con las Ciencias del Deporte, así como la valoración de lo que supone el ejercicio como profesional del deporte, ofreciendo orientación laboral y profesional al alumnado.

La materia se organiza en seis competencias específicas (CE) que dan respuesta a las competencias clave, que el alumnado debe adquirir para su formación integral. Los saberes básicos, establecen el conjunto de conocimientos que el alumnado tiene que aprender para adquirir y desarrollar las competencias específicas.

Se pretende favorecer que el aprendizaje responda a los retos que suponen los continuos cambios sociales, laborales, económicos, etc. que se están produciendo en las últimas décadas y que provocan un desajuste entre las necesidades formativas del individuo y las demandas de la sociedad actual. Es importante que las situaciones de aprendizaje capaciten al alumnado a transferir los propios aprendizajes y valores que transmite la actividad física y el deporte, a otros contextos con la finalidad no solo de aplicarlos, sino de transformar y mejorar su entorno.

El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas de la materia “Actividad Física y Salud”, será elaborado mediante los criterios de evaluación que se presentan, vinculados a los saberes, mediante la creación por parte del y la docente en las situaciones de aprendizaje adecuadas para hacer efectiva la influencia del movimiento en el aprendizaje y el desarrollo integral del alumnado.

La materia es de especial importancia en esta etapa escolar, por muchas razones; es una etapa evolutiva muy sensible a los cambios físicos y psíquicos que se producen, en los que el ejercicio físico es imprescindible para una correcta evolución del adolescente. Debido a la alta exigencia académica de estos estudios, en muchas ocasiones, impide a buena parte del alumnado seguir con una práctica físico-deportiva regular, por lo que se facilita se facilita la continuidad de los aprendizajes motrices y

realización de actividad física regular. La evidencia científica también indica que el ejercicio físico está íntimamente relacionado con mejores resultados académicos.

## Finalidad y objetivos del proyecto

---

La materia de “Actividad Física y Salud” se pretende incorporar como materia optativa al IES Montes Obarenes en 2º de Bachillerato debido a las siguientes razones:

- 1.- Consolidar hábitos saludables y deportivos que se hayan adquirido durante la Educación Secundaria Obligatoria, incrementando o incidiendo en el gasto energético, hábitos de práctica deportiva, hábitos saludables, tasas de sobrepeso y obesidad, gasto sanitario, rendimiento académico, etc. de la población escolar que la curse.
- 2.- La materia tiene una función catártica, agonística y propedéutica:
  - Desarrolla la competencia motriz y su aplicación en contextos variados y cotidianos del ser humano.
  - Previene a nivel de salud mental, la ansiedad y estrés de la exigencia del Bachillerato y la EBAU en segundo curso.
  - Da a conocer al alumnado los estudios relacionados con las Ciencias del Deporte, así como el ejercicio profesional.
- 3.- Es una materia que aporta formación y soluciones a los cada vez más frecuentes problemas actuales de la población adolescente en Bachillerato y su relación con el deporte y la salud: sedentarismo, ocio y movilidad urbana pasiva, excesivo tiempo de pantallas, juego online, consumo de alcohol, bebidas energéticas, drogas y/o tabaco, mala alimentación, etc.
- 4.- Garantiza los principios de gratuidad y universalidad del acceso a la práctica de ejercicio físico y deporte para que todo el alumnado se iguale en derechos y oportunidades.

## Marco temporal y cursos académicos en los que se desarrollará

---

Se desarrollará en 2º de Bachillerato, durante el curso escolar 2025-2026.

## Medidas propuestas en el uso de las competencias de autonomía pedagógica y organizativa

1.- Identificación de la medida: enunciado y referencia al artículo de esta Orden que se la contempla.

Ofertar materias optativas propias en Segundo de Bachillerato de acuerdo con el artículo 11.1 b) de la *Orden EDU/1075/2016, de 19 de diciembre, por la que se regulan los proyectos de autonomía en centros docentes sostenidos con fondos públicos de la Comunidad de Castilla y León que imparten segundo ciclo de educación infantil, primaria, secundaria obligatoria y bachillerato.*

2.- Etapa, nivel educativo y alumnado destinatario.

Alumnado de 2º de Bachillerato.

3.- Descripción de la medida.

Incorporar la materia de “Actividad Física y Salud” como optativa en 2º de Bachillerato en el IES Montes Obarenes y sustituir la materia optativa establecida en el apartado 2.d) de los artículos 15, 16, 17, 18 y 19 del Decreto 40/2022, de 29 de septiembre por una materia optativa propia con la misma carga horaria.

## Relación de los recursos disponibles y destinados al proyecto

- Disponibilidad horaria dentro del horario escolar de 2º de Bachillerato.
- Dos periodos lectivos que serán impartidos por el personal del departamento de Educación Física, licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el deporte.
- Instalaciones del centro, así como la organización de una parte de los contenidos en las instalaciones próximas del ayuntamiento de Miranda.

## Medidas específicas de formación del profesorado vinculadas al proyecto

Real Decreto 286/2023, de 18 de abril, por el que se regula la asignación de materias en Educación Secundaria Obligatoria y en Bachillerato a las especialidades de distintos cuerpos de funcionarios docentes, y se modifican diversas normas relativas al profesorado de enseñanzas no universitarias.

## **Procedimiento para informar del desarrollo y resultados del proyecto y, cuando proceda, los mecanismos de participación y colaboración con las familias**

---

Se informará tanto al alumnado como a las familias de la incorporación de la nueva asignatura optativa cuando corresponda, orientada a aquellos que quieran orientar sus estudios al campo de las ciencias de la salud.

## **Procedimiento para el seguimiento y evaluación del proyecto**

---

Se harán evaluaciones trimestrales sobre el seguimiento del proyecto, por parte del departamento de Educación Física. La evaluación del mismo, se realizará al final del curso, conforme a los resultados obtenidos, y al nivel de participación del alumnado.