

TÍTULO:

“Geoparque Villuercas - Ibores - Jara: Actividades recreativas en el medio natural”

(Materia basada en un trabajo monográfico, proyecto interdisciplinar o colaboración con un servicio a la comunidad)

ÍNDICE

- 1.- Introducción
- 2.- Profesorado y departamentos responsables de impartir la materia
- 3.- Contribución de la materia a la adquisición y desarrollo de competencias clave
- 4.- Contribución de la materia a la consecución de los objetivos de la etapa
- 5.- Competencias específicas de la materia
- 6.- Objetivos específicos de la materia
- 7.- Situaciones de aprendizaje y saberes básicos
- 8.- Secuenciación y temporalización
- 9.- Evaluación
- 10.- Metodología
- 11.- Recursos
- 12.- Actividades Complementarias y Extraescolares

1.- Introducción

El ***“Decreto 110/2022, de 22 de agosto, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad Autónoma de Extremadura”*** regula en su capítulo II la ordenación de esta etapa, estableciendo en los artículos 12 y 13 la organización de las materias de los cuatro cursos que componen la etapa, dando la posibilidad a los centros de ofrecer materias optativas de oferta propia y **materias basadas en un trabajo monográfico, proyecto interdisciplinar o colaboración con un servicio a la comunidad**, en los cursos tercero y cuarto.

Desde nuestro centro, aprovechamos esta oportunidad para ofrecer la materia: ***“Geoparque Villuercas - Ibores - Jara: Actividades recreativas en el medio natural”***, encuadrada en el apartado **b: “Materias basadas en un trabajo monográfico, proyecto interdisciplinar o colaboración con un servicio a la comunidad”**, y que versa sobre los siguientes temas:

a) Actividad física y deportiva.

b) Patrimonio natural, social y cultural de la Comunidad Autónoma de Extremadura.

Será **ofertada en 4º de ESO.**

Estando inmersos en el Geoparque Villuercas Ibores Jara, resulta imprescindible disponer de una materia con la que, de primera mano, el alumnado aprenda a reconocer recursos que su entorno ofrece para que, en un futuro puedan aprovecharlos como motor de desarrollo económico y social del pueblo. Esta propuesta va a enriquecer el curriculum prescrito para otras materias obligatorias.

El ejercicio físico, la actividad física, el conocimiento del medio, ha estado presente en el proceso vital del ser humano desde tiempos inmemoriales. El concepto de educación integral no debe obviar este aspecto fundamental: somos movimiento desde que nacemos y vamos desarrollando nuestras capacidades físicas, intelectuales, de interacción social, también gracias a él.

Hoy, más que nunca, está justificada la presencia de materias que promueven el movimiento, el desarrollo de habilidades motrices y deportivas, el conocimiento del entorno y saber moverse por el mismo..., siendo la asignatura de Educación Física y de Biología y Geología el estandarte fundamental. El aumento considerable de actitudes sedentarias entre la población escolar, pasando de una intensa actividad física en los primeros años de vida, a una falta de actividad diaria altamente preocupante, conjugados con el desarrollo de valores de respeto por el medio natural, nos empuja a promover iniciativas que faciliten el aumento de horas de actividad física al aire libre, en pro de una mejora de su estado de salud general y, por ende, de su calidad de vida.

En esta línea, queremos aprovechar el gran tirón que tienen las actividades en el medio natural, que suelen despertar el interés de muchos alumnos que aún no se han decantado por la práctica de ninguna actividad concreta y que pueden llegar a convertirse en usuarios habituales de alguna de las prácticas que se ofertarán. Así mismo, para aquellos otros que ya practican deporte habitualmente, las actividades en el medio natural conseguirán abrir el abanico de posibilidades de práctica, mejorando su espectro de conocimientos, habilidades y destrezas, como de la mejora de los valores de respeto por el entorno natural que nos rodea..

Dentro del currículum de Educación Física ya hay saberes relacionados con las actividades en la naturaleza lo que nos da idea de la importancia de las mismas. Con la materia propuesta en esta programación, se busca el desarrollo de valores, actitudes y vivencias que difícilmente pueden conseguirse con otros deportes llamados convencionales (respeto al medio ambiente, adaptación al entorno, conocimiento del mismo, superación de retos que impone el medio, desarrollo de la autoestima al superarlos, adaptación de las actividades al nivel de cada usuario, etc..).

Igualmente, desde el currículo de la materia de Biología y Geología se promueven hábitos de vida saludable así como el conocimiento específico del entorno natural.

Acabamos esta introducción señalando algunas características que justifican plenamente mantener nuestra materia entre las optativas ofertadas por el centro para los alumnos de **4º ESO**:

- A. Adecuación de las enseñanzas a las características del centro, del entorno y a las necesidades de los alumnos. La proximidad de nuestro centro al medio natural es algo reseñable. Apenas hay que cruzar la calle para encontrarse con vías que comunican directamente con el Geoparque Mundial de la Unesco Villuercas-Ibores-Jara.
- B. La materia viene a complementar la educación integral del alumno, partiendo del movimiento en el medio natural como principio fundamental.

La contribución al desarrollo de las competencias clave está más que fundamentada, como podrá comprobarse en el desarrollo curricular propuesto. Además, esta materia no hace sino complementar la materia obligatoria de Educación Física, potenciar algunos de sus objetivos y ampliar de forma evidente el espectro de aprendizajes relacionados con la actividad física, el deporte y el medio natural.

- C. Adquisición de saberes básicos

Desde esta materia se propone la adquisición de saberes que, difícilmente, pueden adquirirse mediante otras materias, ya que requiere del contacto directo y continuo con el medio natural.

- D. Profesorado cualificado

La capacidad del profesorado que puede impartir la materia está contrastada, al contar con profesionales con perfiles directamente relacionados con el medio natural, que complementan una amplia formación global en el campo de la educación física y el deporte y de la biología y geología. Para este curso, de manera excepcional, el dpto. de biología ha sido sustituido por el de Orientación.

- E. Material didáctico y recursos disponibles

Nuestro centro dispone de una gran cantidad de recursos para la impartición de la materia, fundamentalmente, desde el punto de vista de la Educación Física y de la Biología y Geología, además de los recursos propios, tanto naturales, humanos, de infraestructura..., del entorno natural del que estamos rodeados.

F. Disponibilidad horaria del profesorado

La materia no exige la ampliación de plantilla, ya que se imparte por profesores que pueden añadir las horas de esta materia para completar su horario lectivo.

2.- Profesorado y departamentos encargados de impartir la materia

Durante el curso 2025/2026, la materia será impartida por los siguientes profesionales:

- **Blanca Oliva Martínez (Dpto. Orientación).**
- **Raúl García Ciriero (Dpto. Educación Física).**

3.- Contribución de la materia a la adquisición y desarrollo de competencias clave

La ley de educación vigente (L.O.M.L.O.E.), *“Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación”*, establece ocho competencias clave. Nuestra materia puede contribuir a su adquisición y desarrollo de la siguiente manera:

COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA

La rica terminología existente y la diversidad de conceptos e ideas básicas usadas y transmitidas durante la práctica y organización de actividades físicas y deportivas en el medio natural, podrán redundar en un mejor desarrollo de esta competencia. Se incentivará el diálogo mediante la formulación y expresión, opinando, escuchando y aportando ideas en las diferentes situaciones, así como en la presentación de trabajos por parte del alumnado.

COMPETENCIA PLURILINGÜE

Se ampliará el bagaje en el vocabulario de otras lenguas, derivado de la terminología técnica de algunas actividades propias del medio natural. Así mismo, puede facilitarse la adquisición de contenidos técnicos mediante el uso de recursos que no estén en lengua materna (vídeos, esquemas, gráficos, apuntes,...)

COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIA EN CIENCIA, TECNOLOGÍA E INGENIERÍA

Esta competencia puede ser ampliamente desarrollada por nuestra materia, por contenidos que inciden en el desplazamiento por el medio (orientación, senderismo, bicicleta de montaña,...). El cálculo de distancias, pendientes, desniveles acumulados, así como la interpretación de estos datos redunda directamente en estas competencias.

El uso de recursos tecnológicos en nuestro tiempo está a la orden del día. Saber usar correctamente estos dispositivos, interpretando correctamente los datos que nos arrojan es clave para el desarrollo de muchas actividades propias del medio natural. Por último, la materia incluye el desarrollo de contenidos que implican el montaje, construcción y/o adecuación de espacios y recursos para la permanencia en el medio natural. Esto se relaciona directamente con la competencia en tecnología e ingeniería.

COMPETENCIA DIGITAL

Los alumnos tienen a su disposición una gran cantidad de material en formato digital, el cual facilitará tanto el seguimiento de los contenidos de la materia, como la práctica autónoma de bastantes actividades en el medio natural. La mejora en esta competencia se ve favorecida por el conocimiento previo del alumnado sobre el uso de diversos dispositivos tecnológicos, así como de plataformas donde subir y descargar rutas, entrenamientos, etc.,

COMPETENCIA PERSONAL, SOCIAL Y DE APRENDER A APRENDER

En nuestra materia, el alumno tiene una gran oportunidad de conocerse mejor a sí mismo y conocer a los demás. Descubrir sus límites, desarrollar capacidades físicas,

psicológicas y de interacción social, por la propia naturaleza de las actividades que se proponen. El abanico de situaciones motrices desplegadas en nuestras sesiones contribuyen a este proceso exploratorio y de desarrollo consciente del alumno.

Nuestros contenidos suponen un terreno abonado para la adquisición de habilidades sociales y cívicas. La diversidad de situaciones que se producen en este contexto va a favorecer la cooperación, la integración, la igualdad y la confianza entre unos y otros, así como el respeto hacia el contrario en tareas motrices de oposición sujetas a reglas. Estas vivencias psicosociales ayudarán a los alumnos a interiorizar unos elementos imprescindibles para la convivencia e integración social, en definitiva, para una incorporación equilibrada al tejido social en general y para el respeto por el juego limpio en particular.

El empleo de técnicas de enseñanza en las que se dota a los alumnos de una gran autonomía, propiciará el desarrollo de la capacidad de buscar, seleccionar, indagar, resumir, decidir, corregir, modificar,...acciones que, sin duda alguna, contribuyen directamente al desarrollo de la competencia de aprender a aprender, asegurando así el principio de aprendizaje permanente.

COMPETENCIA CIUDADANA

Si tomamos como definición básica de la competencia ciudadana la habilidad de actuar como ciudadanos responsables y participar en la vida social y cívica, veremos claramente un gran vínculo con las actividades físicas y deportivas en el medio natural, especialmente de aquellas que se practican en grupo. Es en estas actividades donde se funciona dentro de un pequeño microcosmos similar a la vida real, donde se dan situaciones en las que el respeto por la norma regula el funcionamiento de las relaciones entre los participantes; hay derechos y deberes, reparto de responsabilidades, afectos, desavenencias,..., igual que en la vida real. En estas situaciones el alumno puede “ensayar” comportamientos típicos de la vida real.

Descubrir la relación que se establece entre las personas y el medio donde viven es otro punto fuerte de las actividades en el medio natural, donde el alumno tomará conciencia de los impactos (positivos y negativos) que tiene la acción del hombre sobre el medio natural. Desde el conocimiento se puede avanzar hacia la concienciación y al desarrollo de una actitud de respeto y cuidado de dicho medio.

COMPETENCIA EMPRENDEDORA

Las actuaciones de esta materia deben encaminarse hacia el fomento de la autonomía y la iniciativa personal. El protagonismo que el alumnado tenga en el desarrollo de las diferentes sesiones de clase, así como el sentido utilitario que le encuentren a las actividades que forman parte de las mismas, se convierten en factores básicos para consolidar esta competencia. A partir de ese momento, los alumnos podrán tomar la iniciativa en la planificación y organización de sus propias actividades físicas o deportivas.

COMPETENCIA EN CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES

El conocimiento de gran variedad de prácticas, juegos y deportes propios de diferentes culturas, favorecerá la adquisición de una mentalidad abierta, que valore las diferentes aportaciones con independencia de su procedencia, siendo capaces de extraer los valores aportados por cada una de las propuestas.

4.- Contribución de la materia a la consecución de los objetivos de la etapa

El *“DECRETO 110/2022, de 22 de agosto, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad Autónoma de Extremadura”*, establece lo siguiente:

“Artículo 6. Objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria”.

De conformidad con el *artículo 7 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo*, la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permita:

a) “Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre hombres y mujeres como valores comunes de una sociedad plural, y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.”

El desarrollo de nuestras clases promoverá el establecimiento de relaciones de respeto mutuo y aprecio al conjunto de los miembros de la clase (profesor y alumnos), la formación en derechos y obligaciones que les permitan madurar adecuadamente en la transición a la vida adulta.

b) “Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo tanto individual como en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas de aprendizaje y como medio de desarrollo personal.”

La adquisición de muchas habilidades que impone el uso del medio natural, forzará al alumnado a la adquisición de una disciplina mínima para poder desarrollar las actividades de clase con un mínimo de seguridad. Así mismo, dicha adaptación impone la adquisición de unos conocimientos mínimos para poder desarrollar autónomamente las actividades, asegurando el disfrute de las mismas.

c) “Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.”

El medio natural ofrece la oportunidad de establecer relaciones equilibradas entre sexos, donde no habrá diferencias en el planteamiento de actividades para el alumnado, en función de su género. Cada persona tendrá la oportunidad de aportar sus conocimientos y habilidades, en función de su capacidad, no de su género concreto.

d) “Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.”

Las actividades grupales suelen ser fuente de discusiones, pequeños conflictos, que serán reconducidos hacia una solución pacífica. El alumno debe ser consciente que el medio natural puede llegar a poner dificultades importantes al desarrollo de nuestras actividades y que, una buena cohesión grupal, una adecuada colaboración entre todos o una resolución pacífica de dichos conflictos, es fundamental para asegurar el éxito de la actividad y, en una situación extrema, prevenir accidentes importantes.

e) *"Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para adquirir, con sentido crítico, nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización."*

Cualquier labor de preparación previa de una actividad de realización autónoma obligará al alumno al desarrollo de estas habilidades. Imaginemos, por ejemplo, la labor de planificación de una ruta senderista por un terreno desconocido. La fase de planificación previa será imprescindible. Para ello, el uso de plataformas y medios tecnológicos de uso cotidiano será básico.

f) *"Concebir el conocimiento científico como un saber integrado que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia."*

La resolución de problemas en marcha, durante el desarrollo de algunas actividades pondrá en juego la aplicación del método científico: identificación de un problema, planteamiento de una hipótesis, comprobación, correcciones, resolución del mismo, etc.,

g) *"Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades."*

Contenidos como el de la carrera de orientación ponen en juego mecanismos de toma de decisión, evaluación de dichas decisiones, correcciones,...que redundan en un desarrollo de la capacidad de emprendimiento, en el fortalecimiento de la confianza en

uno mismo y la autoestima, tan importantes para cualquier persona y, especialmente, para nuestro alumnado

h) *“Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana textos y mensajes complejos e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.”*

El planteamiento de proyectos, la exposición de temas, actividades, etc., requerirá del alumnado el desarrollo de esta capacidad, vital para cualquier ámbito de la vida.

i) *“Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.”*

La contribución de nuestra materia a este objetivo puede venir por la utilización de algunas fuentes de información, aplicaciones, etc., que forzarán al alumno a utilizar un idioma distinto al materno.

j) *“Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura e historia propias y las de otros, así como el patrimonio artístico y cultural, en especial el de nuestra comunidad.”*

El conocimiento del medio natural y del patrimonio artístico y cultural será un aspecto destacado en el desarrollo de actividades como la bicicleta de montaña, el senderismo, geocaching, etc., actividades en las que no solamente desarrollamos habilidades deportivas, cualidades físicas, sino que sirven para ahondar en el conocimiento del medio que nos rodea.

k) *“Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medioambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.”*

Hemos enmarcado y subrayado este objetivo porque es prioritario para nuestra materia. Para alcanzarlo haremos una importante labor complementaria con nuestra materia obligatoria: Educación Física y Biología y Geología.

Mantenemos la idea de crear hábitos de práctica deportiva, orientada especialmente al mantenimiento y mejora de nuestra salud, al conocimiento de los propios límites y de los demás, siendo esta premisa clave para el respeto y valoración de las posibilidades y aportaciones de cada uno.

De especial importancia es la búsqueda de objetivos relacionados con el medio natural: conocerlo, protegerlo, mejorarlo, ...Será nuestro medio habitual de trabajo y a él prestaremos gran atención en nuestras clases.

l) *"Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación."*

En la SA *"Diversión Verde"* podrán incluirse representaciones, cuentos motores, etc., en los que los alumnos pongan en juego sus capacidades de expresión y aprender a respetar y valorar las creaciones de los demás.

5.- Competencias específicas de la materia

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas propias del medio natural, haciendo un uso saludable de su tiempo libre y mejorando su calidad de vida.
2. Desarrollar las capacidades físicas, cualidades motrices y habilidades deportivas propias de las actividades y deportes del medio natural seleccionadas.
3. Practicar actividades y deportes propios del medio natural, adoptando actitudes de respeto, interés en su conocimiento y conservación del mismo; respeto hacia los demás, tolerancia y trabajo en equipo.
4. Utilizar el entorno natural como espacio adecuado para la recreación y la práctica deportiva, aplicando siempre las medidas de seguridad oportuna.
5. Valorar el patrimonio natural considerando el potencial que ofrece para el establecimiento de actividades físico - deportivas.

6.- Objetivos específicos de la materia

1. Dotar a los alumnos de los recursos básicos para progresar y permanecer con seguridad en el M.N. Técnicas básicas de marcha, orientación y realización de rutas de senderismo y BTT.

2. Motivar hacia la búsqueda de información de tipo geográfico y paisajístico para conseguir suficiencia en lo referente a la interpretación del paisaje y sus interacciones.
3. Dotar de conocimientos básicos sobre el uso y cuidados de material básico (mochilas, calzado, ropa, etc...).
4. Favorecer el desarrollo de actitudes respetuosas y comprometidas hacia el medio ambiente en todas las dimensiones de su entorno cotidiano.
5. Fomentar el conocimiento y el compromiso hacia la riqueza natural y eco-deportiva de la Comunidad Autónoma de Extremadura.

7.- Situaciones de aprendizaje y saberes básicos

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 1 (SA1): “CONOCIENDO NUESTRO ENTORNO CERCANO Y LAS POSIBILIDADES QUE NOS OFRECE”

Objetivos:

- Conocer nuestro medio natural más cercano para descubrir las posibilidades que nos ofrece a nivel de práctica físico deportiva.
- Descubrir el impacto que tiene la acción del hombre sobre el medio natural
- Adoptar actitudes de respeto y cuidado hacia el medioambiente

U1: El Medio Natural más cercano. Morfología. Factores bióticos y abióticos. Ecosistemas del entorno (Geoparque).

U2: La intervención humana en el Medio Natural. Factores antrópicos

U3: Bases de interpretación del paisaje. Elaboración de fichas

U4: Cartografía básica. Mapas y planos

Actividades y tareas que se desarrollarán en esta situación de aprendizaje:

- Investigación sobre los principales ecosistemas del entorno y la relación que guardan con el relieve de la zona.
- Elaboración de podcast sobre los ecosistemas de Geoparque Villuercas - Ibores - Jara.
- Análisis de los cambios producidos en el relieve debidos a los factores antrópicos.

- Elaboración de fichas sobre interpretación del paisaje.
- Interpretación de mapas y planos.
- Elaboración de juegos utilizando herramientas digitales variadas (genially, canva...).
- Elaboración de perfiles topográficos.

S.A. 2: “PROGRESIÓN CON SEGURIDAD POR DIFERENTES TERRENOS”

Objetivos:

- Desplazarse por el medio natural con las técnicas propias de cada actividad practicada
- Hacer un buen uso del material necesario para los desplazamientos
- Aplicar las medidas de seguridad necesarias para evitar contratiempos

U5: La progresión por el medio. Técnicas de marcha en llano y por pendientes. Uso de bastones.

U6: Progresión por pendientes pronunciadas, pendientes de hierba, pedreras y zonas de vegetación espesa. Seguridad

U7: La mochila. Formas y tipos, carga de la mochila. Adaptación al cuerpo. La marcha con mochila.

U8: Calzado de media montaña. Tipos y usos. Prevención. Mantenimiento.

Actividades y tareas que se desarrollarán en esta situación de aprendizaje:

- Realización de diferentes rutas senderistas por el entorno del Geoparque y por diferentes tipos de terrenos. Preparación de una ruta pequeño recorrido (PR) y de sendero local (SL).
- Utilización de los materiales necesarios básicos para la realización de una ruta de senderismo.
- Presentación de los diferentes tipos de calzados y mochilas y su utilización en los diferentes tipos de rutas, mediante juegos.

- Realización de clases invertidas, donde el alumnado, previo asesoramiento del profesor, expliquen a sus compañeros los materiales básicos.
- Creación de un trivial divertido sobre aspectos relacionados con el medio natural y el Geoparque, además de otros juegos, tanto físicos como interactivos.

S.A. 3: ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL

Objetivos:

- Practicar diferentes actividades físicas y deportivas propias del medio natural
- Desarrollar las habilidades específicas propias de las actividades practicadas
- Orientarse en el medio natural con los recursos disponibles

U9: Senderismo y trekking. Elección de rutas. Senderos balizados de Extremadura. Red de senderos de Guadalupe y su entorno. Los PR y SL de la provincia de Cáceres. Marcha nórdica

U10: Actividades de Orientación. Geocaching, orientación por indicios, orientación urbana, juegos de pistas.... Técnicas de brújula y mapa. Mapas interactivos. Carrera de orientación.

U11: La bicicleta de montaña. Anatomía. Técnicas de conducción. Mecánica y mantenimiento básico. Elección de rutas de BTT.

Actividades y tareas que se desarrollarán en esta situación de aprendizaje:

- Realización y preparación de diferentes juegos de orientación: juego de pistas, Geocaching, orientación por indicios, orientación urbana, carreras de orientación... tanto en el medio natural como urbano.
- Realización y preparación de de diferentes juegos con brújulas y planos (tanto en formato físico como interactivos).
- Prácticas sencillas de conducción de pequeños grupos a través de juegos y rutas senderistas. Dinámicas de cohesión grupal.
- Conocer la historia y características propias de los distintos grupos de bicicletas, en especial la bicicleta de montaña.

- Conocer las distintas partes, complementos, material personal y equipo del uso de la bicicleta (cadena, buje, radios, casco, culotes, guantes, parches, botiquín, ...), mediante técnicas jugadas.
- Conocer y aplicar las distintas normas viales sobre conducción de la bici, realizando rutas por el entorno del Geoparque.
- Realización de juegos de destreza básica sobre la bici.

S.A. 4: DIVERSIÓN VERDE

Objetivos:

- Divertirse con diferentes propuestas lúdicas
- Adquirir gusto por la actividad en el medio natural
- Proponer actividades lúdicas para realizarlas en el medio natural
- Respetar el medio donde se desarrollen las actividades y contribuir a su conservación y mejora

U12: Juegos en el Medio Natural. Desinhibición, conocimiento, confianza y cooperación. Grandes juegos. Juegos nocturnos. Escape room en entornos naturales.

U13: Cabuyería básica.

Actividades y tareas que se desarrollarán en esta situación de aprendizaje:

- Elaborar un dossier de juegos relacionados con el medio natural y urbano.
- Poner en práctica los juegos del dossier en salidas al aire libre.
- Exposición de distintos nudos aprendidos en clase en el hall del instituto.
- Exposición de paneles sobre la conservación del medio ambiente, en especial de Geoparque Villuercas - Ibores - Jara.

8.- Secuenciación y temporalización

Los dos profesores responsables de impartir la materia serán quienes establezcan la secuenciación de saberes, teniendo en cuenta: climatología, instalaciones y recursos materiales disponibles.

En ocasiones, podrán acordar desarrollar los mismos contenidos en paralelo (es decir, estando los dos dentro del aula), mientras que en otras será imprescindible no coincidir puesto que comparten horario (cuando uno de los dos docentes está dando clase, el otro está preparando la sesión de la hora de la semana). Sin embargo, habrá actividades en las que tiene que ser necesario coincidir ambos profesores, por ejemplo cuando se realicen rutas de senderismo o de BTT.

9.- Evaluación

A partir de los criterios de evaluación y consideraciones generales establecidas en el P.C.C. en la evaluación habrá que tener en cuenta:

- La evaluación inicial: conocimientos previos de los alumnos. Recogemos los intereses y motivaciones para diseñar actividades significativas.
- La evaluación formativa que mediante la observación:
 - Vamos a detectar las dificultades con las que se encuentra el alumno,
 - Ampliar y enriquecer las actividades y conocer el progreso en relación a los objetivos señalados.
 - Para este tipo de evaluación vamos a considerar: la observación, la asistencia a clase, la actitud del alumno ante la sesión presentada.
- La evaluación sumativa para comprobar el grado de consecución de los objetivos específicos y competencias. Se aplicarán de forma flexible los criterios en relación a los tres tipos de contenidos. También nos evaluamos como docentes mediante:
 - Una hoja de evaluación donde el alumnado opina sobre la actuación del profesorado y lo que le ha parecido la S.A.

9.1 Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación expuestos deberán concretarse en la programación de aula de cada profesor, especificándose según el contexto concreto en que se encuentren: características del grupo (nivel de condición física, habilidades específicas,

conocimientos teóricos previos, experiencia en el medio natural), recursos disponibles, tiempo, etc..

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas propias del medio natural, haciendo un uso saludable de su tiempo libre y mejorando su calidad de vida.

1.1. Realizar propuestas de actividades recreativas en el medio natural, de acuerdo con las premisas establecidas previamente (seguridad, uso de materiales, etc.) (20%)

2. Desarrollar las capacidades físicas, cualidades motrices y habilidades deportivas propias de las actividades y deportes del medio natural seleccionadas.

2.1. Mostrar suficiencia en las maniobras básicas de conducción de una BTT y senderismo. (5%)

2.2. Conocer y manejar los nudos básicos vistos en clase. (5%)

2.3. Llevar a cabo las reparaciones básicas en la bicicleta y aplicar correctamente los protocolos básicos de mantenimiento y revisión. (5%)

2.4. Usar correctamente el material específico de las diferentes modalidades deportivas en el Medio Natural (orientación, BTT, ...). (5%)

3. Practicar actividades y deportes propios del medio natural, adoptando actitudes de respeto, interés en su conocimiento y conservación del mismo; respeto hacia los demás, tolerancia y trabajo en equipo.

3.1. Mostrar objetivamente actitudes respetuosas y comprometidas hacia el Medio Natural. (5%)

3.2. Orientarse correctamente, utilizando las técnicas aprendidas en clase. (15%)

4. Utilizar el entorno natural como espacio adecuado para la recreación y la práctica deportiva, aplicando siempre las medidas de seguridad oportuna.

4.1. Progresar adecuadamente y con seguridad por el medio aplicando las diferentes técnicas de progresión por diferentes terrenos (senderismo, trekking, marcha nórdica, bici, otros). (20%)

5. Valorar el patrimonio natural considerando el potencial que ofrece para el establecimiento de actividades físico - deportivas.

5.1. Conocer el medio natural más cercano donde vamos a desarrollar nuestras actividades. (10%)

5.2. Interpretar de forma coherente el paisaje estableciendo relaciones entre su morfología y las modificaciones antrópicas. (10%)

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN:

Se utilizarán diferentes y variados instrumentos de evaluación para realizar una evaluación objetiva del alumno. Estos instrumentos, medirán el grado de consecución de los criterios de evaluación. Se podrá realizar una ponderación del valor de cada instrumento utilizado.

Los instrumentos de evaluación se planificarán y se seleccionarán teniendo en cuenta:

- Su capacidad diagnóstica
- Su adecuación a las situaciones de aprendizaje programadas
- Su idoneidad para realizar una evaluación competencial.
- Su grado de fiabilidad para asegurar la objetividad en el proceso de evaluación.
- Su adaptación a la diversidad del alumnado.

Utilizaremos:

- Pruebas escritas variadas en las que el alumnado deberá argumentar, justificar, analizar, comparar, explicar, o crear situaciones que demuestren haber asimilado de forma competencial los saberes.
- Pruebas orales sobre los saberes y actividades propuestas. Se tendrá en cuenta la expresión en el desarrollo de los saberes y el grado de adquisición de los mismos, siempre desde el punto de vista competencial.
- Pruebas de ejecución: (eficacia de habilidades motrices y deportivas, de técnicas aprendidas, aprendizaje motor, superación de retos...) para la evaluación inicial y sumativa de cada SA. Para la evaluación formativa del

aspecto motor y procedimental se hará uso de registros anecdóticos, listas de control, hojas de observación, grabaciones en video, rúbricas...

- Exposiciones orales de los trabajos o situaciones específicas, mandadas por el profesor. Cada exposición, llevará asociada su rúbrica correspondiente.
- Observación del trabajo diario del alumnado, anotando sus progresos, intervenciones y la calidad de las mismas, valorando su participación en los trabajos de equipo y controlando la realización de los procedimientos. La actitud en clase será evaluada atendiendo al seguimiento sistemático en cada periodo lectivo de aquellas actividades propuestas en clase y que tienen como finalidad la correcta adquisición de los objetivos y competencias clave propias del área de educación física.
- Trabajos individuales o en grupos, documentales, de investigación, fichas o murales. Se valorará la secuenciación, la organización, la creatividad, la expresión, la exposición de conceptos, si es completo, la comprensión y el razonamiento y sobre todo la capacidad de trabajar en grupo mostrando iniciativa y con una actitud autónoma y responsable.
- Realización de tareas diarias y trabajos, escritos como orales. El análisis de los trabajos escritos o expuestos puede proporcionar un recurso para valorar su capacidad de organizar la información, de usar la terminología con precisión y su dominio de las técnicas de comunicación. Se comprobará que las tareas propuestas se realicen y corrijan. En ocasiones se propondrán actividades de carácter voluntario que se contabilizarán de forma positiva en la nota final de la asignatura.
- Diario del profesor: donde se registrará, de manera diaria el nivel de autosuperación, esfuerzo, deportividad, tolerancia, aceptación del propio nivel motor y el de los compañeros, respeto de las normas de higiene, seguridad y vestuario, participación constructiva en las actividades, solidaridad, valoración de la actividad física, puntualidad..., a través del proceso, es decir, mediante una evaluación formativa.
- Asistencia y participación en las actividades complementarias y extraescolares.

- Expresión de opiniones sobre situaciones conflictivas. Sus actitudes y comportamientos habituales servirán para evaluar la adquisición de los valores implicados en los temas transversales.
- Recursos TIC: Quizziz, kahoot, Canva, Genially...

Los alumnos serán informados de las rúbricas de evaluación utilizadas en los distintos instrumentos de evaluación.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Las competencias específicas contribuirán por igual al perfil de salida, por lo que el peso de la calificación de cada competencia específica debe ser el mismo. Así mismo, se realizará la ponderación interna que a su vez deben tener cada uno de los criterios de evaluación en cada competencia (especificados en el anterior apartado).

La nota de la evaluación ordinaria será el resultado del trabajo realizado a lo largo de todo el curso teniendo en cuenta todos los procedimientos e instrumentos de evaluación utilizados, la evolución y cualquier otro aspecto importante a considerar que demuestre el grado de adquisición de las competencias y objetivos.

La nota de las dos evaluaciones anteriores, tiene carácter informativo y reflejará hasta dónde ha conseguido alcanzar, hasta ese momento, los diferentes criterios de evaluación.

Los criterios de calificación para los ACNESS, varían teniendo en cuenta sus dificultades de aprendizaje. Se valorará la actitud, el trabajo diario y los resultados de las pruebas realizadas para comprobar el progreso en su adaptación curricular.

El Decreto de currículo autonómico establece que, con carácter general, para la etapa de educación secundaria obligatoria, el resultado de la evaluación se expresará en los siguientes términos: Insuficiente (**IN**) para las calificaciones negativas; Suficiente (**SU**), Bien (**BI**), Notable (**NT**) o Sobresaliente (**SB**) para las calificaciones positivas.

Para superar la materia los alumnos tendrán que obtener como mínimo una calificación igual o superior a 5 en la media de las competencias específicas.

Cuando se acerque el final de cada trimestre, enfocaremos nuestra atención en **revisar las anotaciones que he recopilado para cada alumno/a que aún no tenga nota en ese criterio** (es decir, para quienes están «en proceso», o necesitan refuerzo).

Dichas anotaciones nos servirá de **evidencias para poner una sola calificación** a cada alumno/a por cada criterio. Y, para facilitarnos dicha tarea, usaremos toda la información recopilada a lo largo de los instrumentos de evaluación utilizados, que deberán ser variados.

10.- Metodología

Metodológicamente utilizaremos diferentes técnicas y estilos de enseñanza priorizando aquellos en los que el descubrimiento por parte del alumno sea lo esencial con el fin de motivarlos y hacerlos integrarse en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje. De forma general buscaremos:

- Adquisición de contenidos cognitivos a través de la vivencia y experiencia directa, y la consiguiente aplicación a otras situaciones.
- Implicación directa en el trabajo en equipo cooperando e interactuando con sus compañeros, con el medio y los materiales.
- Priorización de elementos psico-afectivos con objeto de generar crecimiento personal a través del contacto directo con el Medio Natural.
- Trabajo intenso de Educación en Valores. Eje sobre el que gira todo el proceso de enseñanza y aprendizaje.
- Estilos de enseñanza individualizados negociando con los alumnos el ritmo, dinámica e intensidad de las sesiones. Principalmente se seguirá la dinámica de “Flipped Classroom” (aula invertida), donde el principal protagonista del proceso aprendizaje es el alumno. En todo momento contarán con ejemplos que les servirá de apoyo para que puedan elaborar sus propios materiales. De la misma manera, los estilos de enseñanza de búsqueda y resolución de problemas estarán muy presentes en nuestras sesiones.

11.- Recursos

Como ya hemos dicho, disponemos del material para el desarrollo de dicha asignatura.

Entre los recursos materiales, nombrar alguno de ellos: bicicletas de montaña, cascos, brújulas, mapas de orientación, etc.,

Como instalación específica a reseñar, el gimnasio del centro y el entorno natural anexo al centro.

Además de todo esto, señalar que disponemos de un amplio abanico de recursos materiales propios de la materia de Educación Física, que serán usados especialmente en las sesiones de recreación en el medio natural.

DETALLE DE LOS RECURSOS NECESARIOS PARA IMPARTIR LA MATERIA

Todos los recursos materiales que se exponen a continuación **están disponibles en el propio centro educativo** para la materia de Educación Física:

- Bastones de trekking
- Bicicletas de montaña
- Cascos
- Brújulas
- Mapas de orientación

Instalaciones:

- Gimnasio del centro, aulas y pista deportiva.

12.- Actividades complementarias y extraescolares

ACTIVIDAD	FECHA APROX.	DEP. ORGANIZA
1. Ruta de senderismo por el entorno de Extremadura (diurna y nocturna)	Todos los trimestres	Dpto. EF Y BIOLOGÍA/ORIENTACIÓN
2. Convivencia, bien solos o con alumnos de otros centros, ya sea en un albergue o en el propio centro.	Todos los trimestres	Dpto. EF Y BIOLOGÍA/ORIENTACIÓN
3. Participación en actividades de orientación urbana	Todos los trimestres	Dpto. EF Y BIOLOGÍA/ORIENTACIÓN
4. Marcha cicloturística por el entorno urbano y natural de Guadalupe o la Vía Verde	Todos los trimestres	Dpto. EF Y BIOLOGÍA/ORIENTACIÓN

“Geoparque Villuercas - Ibores - Jara: Actividades recreativas en el medio natural”

5. Excursión de 1 ó varios días (según presupuesto), para practicar el deporte de ski, deportes de aventura o marchas de senderismo.	Todos los trimestres	Dpto. EF Y BIOLOGÍA/ORIENTACIÓN
6. Visita al ciclo formativo de AMN de Cáceres.	Todos los trimestres	Dpto. EF Y BIOLOGÍA/ORIENTACIÓN
7. Participación en los diferentes programas de las diferentes Consejerías, relacionados con la Actividad Físico-deportiva y la salud	Todos los trimestres	Dpto. EF Y BIOLOGÍA/ORIENTACIÓN
8. Día de los Juegos y deportes populares.	Todos los trimestres	Dpto. EF Y BIOLOGÍA/ORIENTACIÓN
9. Día de la Bicicleta escolar	Todos los trimestres	Dpto. EF Y BIOLOGÍA/ORIENTACIÓN
10. Salidas cortas por el entorno natural cercano en horario lectivo.	Todos los trimestres	Dpto. EF Y BIOLOGÍA/ORIENTACIÓN