

+ EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS CENTROS ESCOLARES = MEJOR CALIDAD DE VIDA...



6 de abril de 2022

Día Mundial de la Actividad Física

REUNIÓN: MIÉRCOLES 30 DE MARZO. 17.00 h. Salón de Actos del IES Saavedra Fajardo



COLEF
Región de Murcia



Lorca (Murcia)



Área de Didáctica de la Expresión Corporal de la Facultad de Educación de la Universidad de Murcia.

Colectivo en Defensa de la Educación Física de Calidad



PROPUESTAS PARA INCLUIR EN LOS DECRETOS LOMLOE DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE MURCIA.

Ministerio de Educación y FP.	EDUCACIÓN PRIMARIA	EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA	BACHILLERATO	
			PRIMERO	SEGUNDO
Fines	Incorporar las habilidades motrices y los hábitos de vida saludables.		Organización general del Bachillerato: Incorporar el Bachillerato “Calidad de Vida y Actividad Física”. Transversal. (modelo de Bachillerato de Investigación)I Nueva vía en la modalidad general.	
Objetivos	Completar el Objetivo K	Dividir y completar el objetivo K		
Competencias Clave	Incluir la competencia corporal y calidad de vida. Justificación: Art.5.3. LOMLOE. Para garantizar el acceso universal y permanente al aprendizaje, las diferentes Administraciones identificarán nuevas competencias...			
Disposición Adicional	Darle respuesta a la disposición adicional cuadragésima sexta. Promoción de la actividad física y la alimentación saludables.			
Organización de los tres primeros cursos de ESO.		Diseñar e incorporar una materia optativa relacionada con la A.F: Act. Física y Calidad de Vida.		Materia común EF. En caso contrario ofertar en todas las modalidades la asignatura optativa Ciencias para la Act. F.
Organización de cuarto curso ESO		Diseñar e incorporar una materia optativa relacionada con la A.F: Act. En el Medio natural y Cuidado del entorno urbano y natural.	En la modalidad de Artes: Vía de Música y Artes Escénicas ofertar: Anatomía Aplicada y Expresión Corporal y Danza I y II. En las Modalidades de Ciencias y Tecnología, General y Humanidades y Ciencias Sociales.. Ofertar: Calidad de vida y Actividad Física.	
Programas diversificación		Contemplar la EF.		
Ciclos Formativos Grado B.		Incluir en el A. Científico: Educ. Física		
Horario	Tres horas semanales de Educación Física			¿ ?

BENEFICIOS

LIGADOS AL CONTENIDO:

1. FÍSICOS.

- ❖ Incremento bagaje motor, la coordinación, la habilidad...
- ❖ Mejora sistemas corporales.
- ❖ Aporta nutrientes al cerebro y creación de nuevas neuronas.
- ❖ Afecta al desarrollo físico y calidad de vida.
- ❖ Mantiene corazón y arterias fuertes.
- ❖ Disminuye factores de riesgo. Efecto protector enfermedades neurodegenerativas.
- ❖ Reserva cognitiva.

2. MENTAL.

- Buen rendimiento cognitivo.
- Incide y favorece el aprendizaje y Memoria.
- La activación fisiológica de EF predisponen para estar alertas, atentos y activos.
- García (2017) Mayor rendimiento académico.

3. EMOCIONAL.

- ☐ Alivian tensiones, disminuye la ansiedad, la depresión, los estados de animo negativos, mejor dominio de las tareas.
- ☐ Favorece el nacimiento de nuevas neurona, la formación de vasos sanguíneos y la plasticidad cerebral (Alarcón et al, 2017)

4. SOCIAL.

- Se trabajan y desarrollan valores relacionados con la esfera social como relacionados con el ámbito personal.

¿CÓMO SE IMPARTE LA MATERIA?

- ✓ Respeto a la diversidad y justicia social.

¿POR QUÉ ES NECESARIO INCREMENTAR EL NÚMERO DE HORAS?

PALIAR/DISMINUIR

1. INACTIVIDAD/ SEDENTARISMO.

- ❖ OMS (2011): Factor de riesgo más importante.
- ❖ Principal problema de salud pública del S. XXI (Fundación España Activa (2017).
- ❖ 86% de los adolescentes españoles no realiza la actividad física recomendada por la OMS.
- ❖ Alto coste económico y reducción de la esperanza de vida de hasta 10 años.
- ❖ (IRCO, 2014), «1 euro invertido de forma exclusiva en promoción deportiva produce un ahorro aproximado de 50 euros en gastos sanitarios acumulados durante 15 años».

2. OBESIDAD Y SOBREPESO.

- OMS. Alerta 2030. España: 30% de obesidad y 70% de sobrepeso.
- OMS. Epidemia del SXXI.
- Estudio PASOS (8 – 16 años) 34.9% presenta sobrepeso u obesidad y el 23.8% obesidad abdominal (Gasol Foundation, 2019).
- OMS (2016) Dos actuaciones. 1. Incrementar el N.º de horas de EF. 2. Diseño y puesta en práctica de un programa de fomento de la AF.

MOCIÓN: Incrementar hasta TRES horas.

RECOMENDACIONES Y DIRECTRICES DE OMS.

RECOMENDACIONES DE LA UNESCO (2015 y 2021). Un llamamiento a la inversión en EFC para apoyar la recuperación post COVID – 19.

RECOMENDACIONES DE LA UE (2021). Amplíen el tiempo dedicado a la EF en los centros.

Argumentos:

- Evidencia científica sobre influencia positiva sobre la salud y bienestar de la población.
- Alarmante incremento sobrepeso y obesidad.
- Sedentarismo (83%) CSD.
- Desafíos de la UE. Promoción de la actividad física en todos los estados. Garantizar la **práctica diaria de los escolares** (estilos de vida poco saludables y la obesidad).
- Informe Eurydice: 80% solo practican actividad física en horario escolar. **España se sitúa en la franja más baja.**
- **No sólo mejora de la salud sino también sobre procesos de integración y socialización.**
- Igualdad de oportunidades, trabajo inclusivo, cooperativo y colaborativo.
- Informe Pisa. Mejores resultados los países que dedican más % de tiempo escolar a E.F.
- Objetivos. Primaria (14 - 7). Secundaria (11 - 6)
- Disposición adicional cuadragésima sexta.

ORGANISMOS

- OMS (2010): 60 minutos diarios
- PARLAMENTO EUROPEO (2007 – 2021): **Tres horas semanales.**
- UNESCO (2015 – 2021): **Tres horas semanales** con previsión de aumentarlas.
- ASOCIACIÓN NACIONAL PARA EL DEPORTE Y LA EF (NASPE, 2012): **150 Primaria y 225 Secundaria.**
- CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTE (2017): **3 – 4 horas semanales: 83% sedentarismo.**
- MINISTERIO DE SANIDAD (2015) Recomendaciones sobre AF, Sedentarismo y Tiempo de pantalla: 5 a 17 años: **60 minutos al día.**
- LOMLOE. Disposición Cuadragésima sexta.
- SENADO (2021). Moción.
- **PROPOSICIONES NO DE LEY DE PARLAMENTOS AUTÓNOMICOS: 3 horas semanales: Andalucía, Aragón, Asturias, Canarias, La Rioja Madrid, Andalucía, Murcia, Aragón.**

¿POR QUÉ ES NECESARIO AUMENTAR EL N° HORAS EN LA ASIGNATURA DE EF?

BENEFICIOS	<h2>FÍSICOS</h2> <ul style="list-style-type: none"> - Mayor bagaje motor, la coordinación, la habilidad... - Mejora sistemas corporales. - Aporta nutrientes al cerebro y creación de nuevas neuronas. - Afecta al desarrollo físico y calidad de vida. - Mantiene corazón y arterias fuertes. etc. 	<h2>MENTALES</h2> <ul style="list-style-type: none"> - Buen rendimiento cognitivo. Incide y favorece el aprendizaje y Memoria. - La activación fisiológica de EF predisponen para estar alertas, atentos y activos. - Mayor rendimiento académico. 	<h2>EMOCIONALES</h2> <ul style="list-style-type: none"> - Alivian tensiones, disminuye la ansiedad, la depresión, los estados de animo negativos, mejor dominio de las tareas. - Favorece el nacimiento de nuevas neuronas, la formación de vasos sanguíneos y la plasticidad cerebral. 	<h2>SOCIALES</h2> <ul style="list-style-type: none"> - Se trabajan y desarrollan valores relacionados con la esfera social como relacionados con el ámbito personal. <p>¿CÓMO SE IMPARTE LA MATERIA?</p> <p>Respeto a la diversidad y justicia social.</p>
-------------------	--	---	---	--

PALIAR / DISMINUIR

1 INACTIVIDAD/ SEDENTARISMO:

Factor de riesgo más importante. El 86% de los adolescentes españoles no realiza la AF recomendada por la OMS.

2 OBESIDAD Y SOBREPESO

30% de obesidad y 70% de sobrepeso.

Dos actuaciones:

1. Incrementar el nº de horas de Educación Física.
2. Diseño y puesta en práctica de un programa de fomento de la AF.

MOCIÓN: INCREMENTAR HASTA 3 HORAS

3 horas

RECOMENDACIONES Y DIRECTRICES DE OMS.

RECOMENDACIONES DE LA UNESCO (2015 y 2021). Un llamamiento a la inversión en EFC para apoyar la recuperación post COVID – 19.

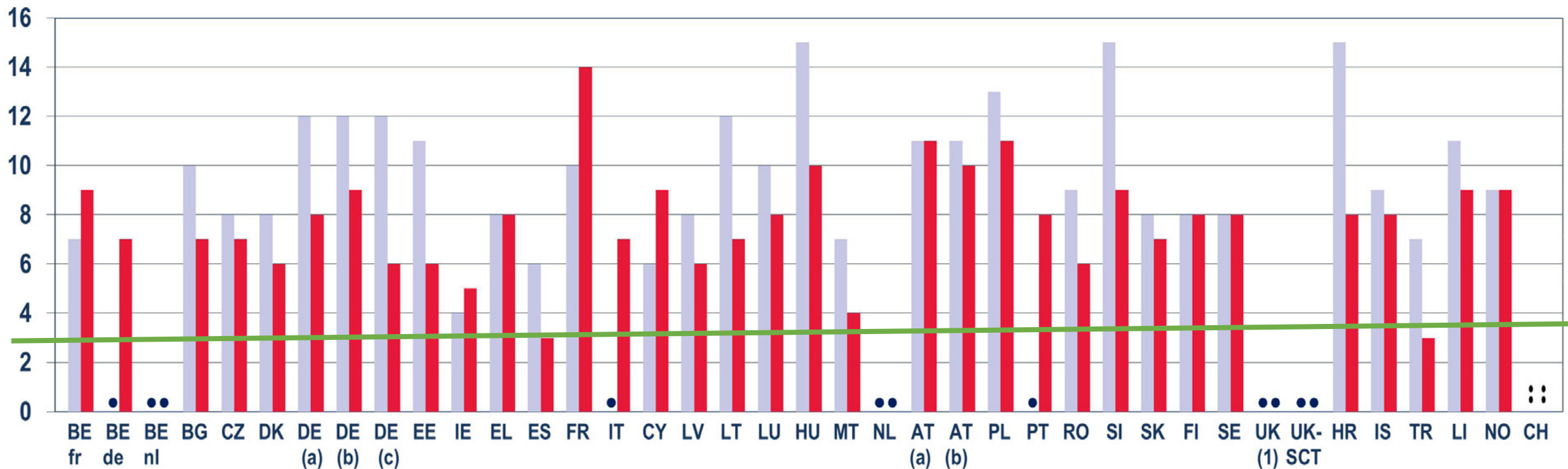
RECOMENDACIONES DE LA UE (2021). Amplíen el tiempo dedicado a la EF en los centros.

Evidencia científica

VS 83%

ORGANISMOS

Comisión Europea/EACEA/Eurydice, 2013. *La educación física y el deporte en los centros escolares de Europa*. Informe de Eurydice. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.



Educación Primaria
 Educación Secundaria obligatoria general obligatoria a tiempo completo.
 Asignatura obligatoria con horario flexible

Mínimo de horas lectivas asignadas a la Educación Física como asignatura obligatoria, como porcentaje del total de horas lectivas de educación primaria y secundaria general obligatoria a tiempo completo, 2011/12.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FP				CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CULTURA			CURSOS					
							1º	2º	3º	4º	5º	6º
AREAS	CICLOS											
	1º	2º	3º	1º	2º	3º						
Conocimiento del medio natural, social y cultural	160 h	160 h	160 h	+120	+120	+120						
Ciencias Naturales	80	80	80	+60	+60	+60	2h	2h	2h	2h	2h	2h
Ciencias Sociales	80	80	80	+60	+60	+60	2h	2h	2h	2h	2h	2h
Educación Artística	120 h	120 h	120 h	+20	+20	+20	2h	2h	2h	2h	2h	2h
Educación Física	100 h	100 h	100 h	+40	+40	+40	2h	2h	2h	2h	2h	2h
Educación en Valores	0	0	50 h			+20	0	0	0	0	0	2h
Lengua Castellana y Literatura	280 h	280 h	280 h	+140	+70	+35	6h	6h	5h	5h	5h	4h
Lengua Extranjera	120 h	120 h	125 h									
Primera Lengua				+20	+90	+90	2h	2h	3h	3h	3h	3h
Segunda Lengua						+140	0	0	0	0	2h	2h
Matemáticas	180 h	185 h	180 h	+170	+165	+100	5h	5h	5h	5h	4h	4h
Religión	70 h	70 h	70 h	+ 70	+ 70	+ 70	2h	2h	2h	2h	2h	2h
Área Transversal				+ 70	+ 70	+ 35	1h	1h	1h	1h	1h	0
Recreo							3h	3h	3h	3h	3h	3h

EDUCACIÓN PRIMARIA

Anexo III Horario semanal							
Áreas		1º	2º	3º	4º	5º	6º
Asignaturas troncales	Ciencias de la Naturaleza	2	2	2	2	1,5	1,5
	Ciencias Sociales	1,5	1,5	1,5	2	2	2
	Lengua Castellana y Literatura	4	4	4	4	4	4
	Matemáticas	4	4	4	4	4	4
	Primera Lengua Extranjera	2	2	2	3	3	3
Asignaturas específicas	Educación Artística	2	2	2	1	1	1
	Educación Física	2	2	2	2	2	2
	Religión	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
	Valores Sociales y Cívicos	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Asignaturas de libre configuración	Lectura Comprensiva	1,5	1,5	1,5	-	-	-
	Área a determinar por el centro	-	-	-	2	2	2
	Conocimiento Aplicado	-	-	-	2	2	2
	Profundización en una troncal	-	-	-	-	-	-
	Español Lengua Extranjera	-	-	-	-	1,5	1,5
	Lengua de Signos Española	-	-	-	-	1,5	1,5
Refuerzo de la Competencia en Comunicación Lingüística	-	-	-	-	1,5	1,5	
Segunda Lengua Extranjera	-	-	-	-	1,5	1,5	
Autonomía de centro		2	2	2	1	-	-
Recreo		2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
Total horas semanales		25	25	25	25	25	25



Anexo III Horario semanal								
Áreas		1º	2º	3º	4º	5º	6º	Ed. Primaria
Asignaturas troncales	Ciencias de la Naturaleza	2	2	2	1,5	1,5	1,5	10,5
	Ciencias Sociales	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	9
	Lengua Castellana y Literatura	4	4	4	4	3,5	3,5	23
	Matemáticas	4	4	4	4	4	4	24
	Primera Lengua Extranjera	2	2	2	3	3	3	15
Asignaturas específicas	Educación Artística	2	2	2	2	2	2	12
	Educación Física	3	3	3	3	3	3	18
	Religión Valores Sociales y Cívicos	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	9
Asignaturas libre configuración	Lectura Comprensiva	1,5	1,5	1,5	-	-	-	4,5
	Área por determinar por el centro	-	-	-	1	1	1	3
	Conocimiento Aplicado	-	-	-	1	1	1	3
	Profundización en una troncal	-	-	-	-	-	-	-
Asignaturas libre configuración	Español Lengua Extranjera	-	-	-	-	1,5	1,5	3
	Lengua de Signos Española	-	-	-	-	1,5	1,5	3
	Refuerzo de la Competencia en Comunicación lingüística	-	-	-	-	1,5	1,5	3
Segunda Lengua Extranjera	-	-	-	-	1,5	1,5	3	
Autonomía de centro		1	1	1	1			4
Recreo		2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	
Total horas semanales		25	25	25	25	25	25	

Anexo III. Horario semanal establecido por el Decreto 198/2014 de 5 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Murcia.

Anexo III. Horario semanal propuesto en el Proyecto de decreto por el que se modifica el Decreto 198/2014 de 5 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Murcia.

Distribución horaria de Educación Primaria. (Primera Opción)

	Primero	Segundo	Tercero	Cuarto	Quinto	Sexto
Ciencias Naturales	2h	2h	2h	2h	2h	2h
Ciencias Sociales	2h	2h	2h	2h	2h	2h
Educación Artística	2h	2h	2h	2h	2h	2h
Educación Física	2h (3 h)	2h (3h)	2h (3h)	2h (3h)	2h (3h)	2h (3h)
Educación en Valores	0	0	0	0	0	2h
Lengua Castellana y Literatura	6h (5,5 h)	6h (5,5 h)	5h	5h	5h	4h
Primera Lengua Extranjera	2h	2h	3h	3h	3h	3h
Segunda Lengua	0	0	0	0	2h (1,5h)	2h (1,5h)
Matemáticas	5h (4,5 h)	5h (4,5 h)	5h (4,5 h)	5h (4,5 h)	4h	4h
Religión	2h	2h	2h (1,5h)	2h (1,5h)	2h (1,5h)	2h (1,5h)
Área Transversal	1h	1h	1h	1h	1h	0
Recreo	3 h	3h	3h	3h	3h	3h

Distribución horaria de Educación Primaria. (Segunda Opción)

	Primero	Segundo	Tercero	Cuarto	Quinto	Sexto
Ciencias Naturales	2h	2h	2h	2h	2h	2h
Ciencias Sociales	2h	2h	2h	2h	2h	2h
Educación Artística	2h	2h	2h	2h	2h	2h
Educación Física	2h (3 h)	2h (3h)	2h (3h)	2h (3h)	2h (3h)	2h (3h)
Educación en Valores	0	0	0	0	0	2h
Lengua Castellana y Literatura	6h	6h	5h	5h	5h	4h
Primera Lengua Extranjera	2h	2h	3h	3h	3h	3h
Segunda Lengua	0	0	0	0	2h	2h (1,5h)
Matemáticas	5h	5h	5h	5h	4h	4h
Religión	2h	2h	2h	2h	2h	2h (1,5h)
Área Transversal	1h (0)	1h (0)	1h (0)	1h (0)	1h (0)	0
Recreo	3 h)	3h	3h	3h	3h	3h

Distribución Horaria del primer ciclo de ESO

Ministerio de Educación Y F.P	Consejería de Educación y Cultura	Primero	Segundo	Tercero
Biología y Geología (105 h) y/o	210 h + 105	Biología (2)	Biología (2)	Biología (2)
Física y Química (105 h).	175 h + 70		Física y Química (2)	Física y Química (3)
Educación Física (105 h)	210 h + 105	Educación Física (2 h)	Educación Física (2 h)	Educación Física (2 h)
Geografía e Historia (195)	315 h + 120	Geografía e Historia (3 h)	Geografía e Historia (3 h)	Geografía e Historia (3 h)
Lengua Castellana y Literatura (325 h)	420 h + 95	Lengua Castellana y Literatura (4 h)	Lengua Castellana y Literatura (4 h)	Lengua Castellana y Literatura (4 h)
Lengua Extranjera (290 h)	420 h + 130	Lengua Extranjera (4 h)	Lengua Extranjera (4 h)	Lengua Extranjera (4 h)
Segunda Lengua Extranjera	140 h + 140	Segunda Lengua Extranjera (2 h)	Segunda Lengua Extranjera (2 h)	
Matemáticas (260 h)	420 h + 180	Matemáticas (4 h)	Matemáticas (4 h)	Matemáticas (4 h)
Música (105) y/o	140 h + 35	Educación Plástica (2 h)	Educación Plástica (2 h)	
Educación Plástica (105)	140 h + 35		Música (2)	Música (2)
Tecnología y Digitalización (140 h)	175 h + 35	Tecnología y digitalización (3 h)		Tecnología y digitalización (2 h)
Educación en Valores (35 h)	35 h			Educación en Valores (1)
Optativas	+ 70 h			Segunda Lengua, Cultura Clásica, Competencia Digital, IAEE, Comunicación Audiovisual, Creación y Expresión Musical
Religión (105 h). Voluntaria	175 h + 70	Religión/Act. Estudio (2h)	Religión/ Act. Estudio (2 h)	Religión/ Act. Estudio (1 h)
Tutoría	105 h	Tutoría (1 h)	Tutoría (1 h)	Tutoría (1 h)

Distribución Horaria del primer ciclo de ESO. Primera Opción: Periodos de 50 minutos

Ministerio de Educación Y F.P	Consejería de Educación y Cultura	Primero	Segundo	Tercero
Biología y Geología (105 h) y/o	210 h + 105	Biología (2)	Biología (2)	Biología (2)
Física y Química (105 h).	175 h + 70		Física y Química (2)	Física y Química (3)
Educación Física (105 h)	210 h + 105	Educación Física: 2 h+1 h= (3 h)	Educ. Física: 2 h+1 h= (3 h)	Educ. Física : 2 h + 1h = (3h))
Geografía e Historia (195)	315 h + 120	Geografía e Historia (3 h)	Geografía e Historia (3 h)	Geografía e Historia (3 h)
Lengua Castellana y Literatura (325 h)	420 h + 95	Lengua Castellana y Literatura (4 h)	Lengua Castellana y Literatura (4 h)	Lengua Castellana y Literatura (4 h)
Lengua Extranjera (290 h)	420 h + 130	Lengua Extranjera (4 h)	Lengua Extranjera (4 h)	Lengua Extranjera (4 h)
Segunda Lengua Extranjera	140 h + 140	Segunda Lengua Extranjera (2 h)	Segunda Lengua Extranjera (2 h)	
Matemáticas (260 h)	420 h + 180	Matemáticas (4 h)	Matemáticas (4 h)	Matemáticas (4 h)
Música (105) y/o	140 h + 35	Educación Plástica (2 h)	Educación Plástica (2 h)	
Educación Plástica (105)	140 h + 35		Música (2)	Música (2)
Tecnología y Digitalización (140 h)	175 h + 35	Tecnología y digitalización (3 h)		Tecnología y digitalización (2 h)
Educación en Valores (35 h)	35 h			Educación en Valores (1)
Optativas	+ 70 h			Segunda Lengua, Cultura Clásica, Competencia Digital, IAEE, Comunicación Audiovisual , Creación y Expresión Musical
Religión (105 h). Voluntaria	175 h + 70	Religión/Act. Estudio (2h)	Religión/ Act. Estudio (2 h)	Religión/ Act. Estudio (1 h)
Tutoría	105 h	Tutoría (1 h)	Tutoría (1 h)	Tutoría (1 h)

EJEMPLO DE HORARIO PARA TERCERO DE ESO. Períodos de 50 minutos. Primera Opción

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8.15 – 9.05	Educación Física	Biología	Optativa	Matemáticas	Inglés
9.05 – 9.55	Lengua	Geografía e Historia	Matemáticas	Lengua	Educación Física
9.55 – 10.45	Optativa	Física y Química	Educación Física	Geografía e Historia	Geografía e Historia
10.45 – 11.10	RECREO				
11.10 – 12.00	Biología	Música	Inglés	Inglés	Música
12.00 – 12.50	Matemáticas	Tutoría	Lengua	Física y Química	Lengua
12.50 – 13.40	Tecnologías	Inglés	Física y Química	Tecnologías	Matemáticas
13.40 – 13.50	RECREO				
13.50 – 14.40	Religión				

Distribución Horaria del primer ciclo de ESO. (Segunda Opción). Períodos de 55 minutos

Ministerio de Educación Y F.P	Consejería de Educación y Cultura	Primero	Segundo	Tercero
Biología y Geología (105 h) y/o	210 h + 105	Biología (2)	Biología (2)	Biología (2)
Física y Química (105 h).	175 h + 70		Física y Química (2)	Física y Química (3)
Educación Física (105 h)	210 h + 105	Educación Física (2 h) + 1 h = 3h	Educación Física (2 h) + 1h=3h	Educación Física (2 h)+ 1 h = 3h
Geografía e Historia (195)	315 h + 120	Geografía e Historia (3 h)	Geografía e Historia (3 h)	Geografía e Historia (3 h)
Lengua Castellana y Literatura (325 h)	420 h + 95	Lengua Castellana y Literatura (4 h)	Lengua Castellana y Literatura (4 h)	Lengua Castellana y Literatura (4 h)
Lengua Extranjera (290 h)	420 h + 130	Lengua Extranjera (4 h)	Lengua Extranjera (4 h)	Lengua Extranjera (4 h)
Segunda Lengua Extranjera	140 h + 140	Segunda Lengua Extranjera (2 h)	Segunda Lengua Extranjera (2 h)	
Matemáticas (260 h)	420 h + 180	Matemáticas (4 h)	Matemáticas (4 h)	Matemáticas (4 h)
Música (105) y/o	140 h + 35	Educación Plástica (2 h)	Educación Plástica (2 h)	
Educación Plástica (105)	140 h + 35		Música (2)	Música (2)
Tecnología y Digitalización (140 h)	175 h + 35	Tecnología y digitalización (3 h)		Tecnología y digitalización (2 h)
Educación en Valores (35 h)	35 h			Educación en Valores (1)
Optativas	+ 70 h (35h)			Segunda Lengua, Cultura Clásica, Competencia Digital, IAEE, Comunicación Audiovisual , Creación y Expresión Musical (1h).
Religión (105 h). Voluntaria	Mantener 105 h	Religión/Act. Estudio (1 h)	Religión/ Act. Estudio (1 h)	Religión/ Act. Estudio (1 h)
Tutoría	105 h	Tutoría (1 h)	Tutoría (1 h)	Tutoría (1 h)

Distribución Horaria de Cuarto Curso de ESO . Primera Opción. Periodos de 50 minutos.

Ministerio de Educación Y F.P	Consejería de Educación y Cultura	CUARTO CURSO
Educación Física (35 h)	70 h + 35	Educación Física (2 h) + 1h= 3h
Geografía e Historia (65 h)	105 h + 35	Geografía e Historia (3 h)
Lengua Castellana y Literatura (115 h)	140 + 35	Lengua Castellana y Literatura (4 h)
Lengua Extranjera (100 h)	140 + 40	Lengua Extranjera (4 h)
Matemática A o B (100 h)	140 + 40	Matemática A o B (4 h)
Elegir tres entre:		
Biología y Geología (65 h) Digitalización (65 h) Economía y Emprendimiento (65 h) Expresión Artística (65 h) Física y Química (65 h) Formación y Orientación Laboral (65 h) Latín (65 h) Música (65 h) Segunda Lengua Extranjera (65 h) Tecnología (65 h)	105 + 35	Biología y Geología (105 h) Digitalización (105 h) Economía y Emprendimiento (105 h) Expresión Artística (105 h) Física y Química (105 h) Formación y Orientación Laboral (105 h) Latín (105 h) Música (105 h) Segunda Lengua Extranjera (105 h) Tecnología (105 h)
Optativa o Trabajo monográfico o colaborativo	70 h	Investigación científica e Innovación tecnológica; El Mundo Clásico; Cultura Financiera y Emprendimiento; Expresión Artística y Audiovisual; Creación e Investigación Musical. (2h)
Religión (35 h)	35	Religión (1 h)
Tutoría (35 h)	35	Tutoría (1h)

EJEMPLO DE HORARIO PARA CUARTO DE ESO. Períodos de 50 minutos. Primera Opción

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8.15 – 9.05	Materia de Opción (1)	Matemáticas A ó Matemáticas B	Matemáticas A ó Matemáticas B	Lengua	Materia de Opción (2)
9.05 – 9.55	Educación Física	Lengua	Educación Física	Matemáticas A ó Matemáticas B	Materia de Opción (3)
9.55 – 10.45	Materia de Opción (2)	Materia de Opción (1)	Inglés	Materia de Opción (3)	Matemáticas A ó Matemáticas B
10.45 – 11.10	RECREO				
11.10 – 12.00	Optativa	Geografía e Historia	Materia de Opción (1)	Optativa	Educación Física
12.00 – 12.50	Geografía e Historia	Materia de Opción (3)	Lengua	Geografía e Historia	Inglés
12.50 – 13.40	Tutoría	Inglés	Materia de Opción (2)	Inglés	Lengua
13.40 – 13.50		RECREO			
13.50 – 14.40		Religión			

Distribución Horaria de Cuarto Curso de ESO . Segunda Opción. Periodos de 55 minutos.

Ministerio de Educación Y F.P	Consejería de Educación y Cultura	CUARTO CURSO
Educación Física (35 h)	70 h + 35	Educación Física (2 h) + 1h= 3h
Geografía e Historia (65 h)	105 h + 35	Geografía e Historia (3 h)
Lengua Castellana y Literatura (115 h)	140 + 35	Lengua Castellana y Literatura (4 h)
Lengua Extranjera (100 h)	140 + 40	Lengua Extranjera (4 h)
Matemática A o B (100 h)	140 + 40	Matemática A o B (4 h)
Elegir tres entre:		
Biología y Geología (65 h) Digitalización (65 h) Economía y Emprendimiento (65 h) Expresión Artística (65 h) Física y Química (65 h) Formación y Orientación Laboral (65 h) Latín (65 h) Música (65 h) Segunda Lengua Extranjera (65 h) Tecnología (65 h)	105 + 35	Biología y Geología (105 h) Digitalización (105 h) Economía y Emprendimiento (105 h) Expresión Artística (105 h) Física y Química (105 h) Formación y Orientación Laboral (105 h) Latín (105 h) Música (105 h) Segunda Lengua Extranjera (105 h) Tecnología (105 h)
Optativa o Trabajo monográfico o colaborativo	35 h	Investigación científica e Innovación tecnológica; El Mundo Clásico; Cultura Financiera y Emprendimiento; Expresión Artística y Audiovisual; Creación e Investigación Musical. (1h)
Religión (35 h)	35	Religión (1 h)
Tutoría (35 h)	35	Tutoría (1h)

Señora Consejera: el futuro de nuestros jóvenes está en sus manos, no miren para otro lado:

- Incapacitación física (analfabetismo físico) → Mutilación Intelectual (Cagigal, 1981)
- Altas tasas de Inactividad – sedentarismo → (86% no realiza la Actividad física recomendada (OMS). El 83% es sedentaria (CSD, 2017)
80% de los escolares españoles sólo realiza actividad física en la escuela (Eurydice y MEC)
- Incremento de la Obesidad/Sobrepeso → OMS. Alerta 2030. España 30% de obesidad y 70% sobrepeso).
- Alto coste económico y la reducción de la esperanza de vida de hasta 10 años → Un euro invertido en actividad física produce un ahorro aproximado de 50 euros en gasto sanitarios acumulados durante 15 años (IRCO 2014).
- Estilos de vida poco saludables.
- **Incremento del número de horas:**
 - Beneficios a nivel físico, mental, social y emocional.
 - Contribuye positivamente a un buen rendimiento cognitivo. Favorece el aprendizaje (alertas, atentos y activos).
 - Mejores resultados en las pruebas PISA y mejores resultados académicos.
 - Mejor calidad de vida.
 - Mejora de los procesos de integración, socialización, igualdad de oportunidades, trabajo inclusivo, cooperativo y colaborativo.
 - De respuesta a las recomendaciones de la OMS, Parlamento Europeo, Unesco, Asociación Nacional para el deporte y la EF (NASPE, 2012), CSD, Ministerio de Sanidad, LOMLOE, Senado, Propositiones no de Ley...
 - Etc.