

## **Plan de Recuperación del Alumnado con Pendientes de EDUCACIÓN FÍSICA**

### **1. Fundamentación normativa**

Este plan se ajusta a la normativa vigente y orienta la actuación de los departamentos didácticos para la recuperación de materias pendientes en ESO, Bachillerato, FP y PFP.

- **LOMLOE (Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre)**: marco general del sistema educativo, currículo competencial, promoción y titulación.
- **Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo**: ordenación y enseñanzas mínimas de la ESO.
- **Decreto 235/2022, de 7 de diciembre (CARM)**: currículo de la ESO en la Región de Murcia.
- **Decreto 158/2024, de 18 de julio (CARM)**: modifica el currículo de la ESO en Murcia.
- **Orden de 4 de julio de 2024 (CARM)**: organización y evaluación en ESO y Bachillerato (actas, expedientes, promoción, titulación).
- **Decreto 359/2009, de 30 de octubre (CARM)**: respuesta educativa a la diversidad (medidas ordinarias y específicas).
- **Resolución de 12 de agosto de 2025 (CARM)**: instrucciones de ordenación y organización de la Formación Profesional Básica (CFGB), con capítulo específico de evaluación, promoción y titulación.
- **Orden de 28 de septiembre de 2023 (CARM)**: regula los Programas Formativos Profesionales (PFP) en la Región de Murcia (modalidades Adaptada y Especial, organización, evaluación y certificación).

## 2. Objetivos generales

- Garantizar que el alumnado con materias pendientes disponga de un itinerario claro, transparente y alcanzable.
- Unificar criterios y procedimientos en todos los departamentos para asegurar coherencia pedagógica y equidad.
- Establecer mecanismos de acompañamiento (tutorías, seguimiento individual, uso de recursos) y de evaluación claros, accesibles y conocidos por alumnado y familias.
- Favorecer la mejora de resultados y la continuidad académica, en consonancia con los perfiles competenciales del currículo.

## 3. Directrices comunes para todos los departamentos

Cada departamento elaborará su plan específico siguiendo parámetros comunes de comunicación y seguimiento

## 4. Supervisión y coordinación

- Cada departamento entregará su plan de recuperación a Jefatura de Estudios antes de la fecha límite establecida: 15 de octubre.
- El Equipo Directivo verificará la coherencia con estas directrices comunes.
- La Comisión de coordinación pedagógica podrá realizar seguimiento y proponer mejoras para cursos sucesivos.

## Plantilla de Plan de Recuperación para Departamentos:

### 1º E.S.O. EDUCACIÓN FÍSICA

Completa una fila por Materia/Curso. Añada filas si es necesario. Sea conciso y refiera, cuando proceda, las competencias específicas y saberes del Decreto 235/2022.

Competencias / Saberes básicos	Actividades de recuperación	Instrumentos de evaluación	Calendario (Entregas / Pruebas)
Bloque A: Vida activa y saludable: 01.- tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Educación postural: relajación. Cuidado del cuerpo. Calentamiento general autónomo. Pautas para prevenir, y en su caso tratar el dolor muscular de origen retardado.	Para aprobar la asignatura pendiente del año/os anterior/es, en todos los cursos, el alumno/a debe aprobar la 1ª y 2ª evaluación (en ambas se debe tener una nota igual o superior a 5). Si el caso que al alumno/a superara este caso, obtendría una nota final de la asignatura pendiente igual a la media de la 1ª y 2ª evaluaciones del nivel que esté cursando.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESCALA DE OBSERVACIÓN,</li> <li>- LISTA DE CONTROL,</li> <li>- EXPOSICIONES,</li> <li>- ACTIVIDADES DE COLABORACIÓN – OPOSICIÓN, COREOGRAFÍA GRUPAL</li> </ul>	Para aprobar la asignatura pendiente del año/os anterior/es, en todos los cursos, el alumno/a debe aprobar la 1ª y 2ª evaluación
Bloque B: Organización y gestión de la actividad física: 03.- La higiene corporal como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva			
Bloque B: Organización y gestión de la actividad física: 06.- Actuación ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112.			
Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices: 01.- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.			
Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices: 03.- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.			

Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: 01.- Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico - deportivos.	De no ser así, tendrán otra oportunidad en la 3ª evaluación, donde deberán realizar 3 tareas competenciales o pruebas específicas de educación física (una por cada trimestre), siendo estas presentadas con fecha límite del 20 de mayo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- RETOS</li> <li>- FICHAS DE E.F.</li> <li>- EXAMEN TEÓRICO</li> </ul>	De no ser así, deberán realizar 3 tareas competenciales o pruebas específicas de educación física (una por cada trimestre),  Fecha límite del 20 de mayo.
Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: 03.- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.			
Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: 04.- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices. Asertividad y autocuidado.			
Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices: 04.- Creatividad motriz. Resolución de retos y situaciones - problema de forma original, en propuestas individuales.			
Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz: 03.- Práctica de actividades rítmico – musicales con carácter artístico – expresivo.			
Bloque F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno: 02.- Análisis del riesgo en las prácticas físico - deportivas en el medio natural y urbano. Medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos			

## Plantilla de Plan de Recuperación para Departamentos:

### 2º E.S.O. EDUCACIÓN FÍSICA

Completa una fila por Materia/Curso. Añada filas si es necesario. Sea conciso y refiera, cuando proceda, las competencias específicas y saberes del Decreto 235/2022.

Competencias / Saberes básicos	Actividades de recuperación	Instrumentos de evaluación	Calendario (Entregas / Pruebas)
<p>A. Vida activa y saludable: Salud física: adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural. Musculatura del tronco (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el control de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física: Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física: La higiene corporal como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física: Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Soporte vital básico (SVB).</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices: Toma de decisiones: Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución, de interacción con un móvil y en deportes individuales.</p>	<p>Para aprobar la asignatura pendiente del año/os anterior/es, en todos los cursos, el alumno/a debe aprobar la 1ª y 2ª evaluación (en ambas se debe tener una nota igual o superior a 5). Si el caso que al alumno/a superara este caso, obtendría una nota final de la asignatura pendiente igual a la media de la 1ª y 2ª evaluaciones del nivel que esté cursando.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESCALA DE OBSERVACIÓN,</li> <li>- LISTA DE CONTROL,</li> <li>- EXPOSICIONES,</li> <li>- ACTIVIDADES DE COLABORACIÓN – OPOSICIÓN, COREOGRAFÍA GRUPAL</li> </ul>	<p>Para aprobar la asignatura pendiente del año/os anterior/es, en todos los cursos, el alumno/a debe aprobar la 1ª y 2ª evaluación</p>

C. Resolución de problemas en situaciones motrices: Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico deportivas.	De no ser así, tendrán otra oportunidad en la 3ª evaluación, donde deberán realizar 3 tareas competenciales o pruebas específicas de educación física (una por cada trimestre), siendo estas presentadas con fecha límite del 20 de mayo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- RETOS</li> <li>- FICHAS DE E.F.</li> <li>- EXAMEN TEÓRICO</li> </ul>	De no ser así, deberán realizar 3 tareas competenciales o pruebas específicas de educación física (una por cada trimestre),  Fecha límite del 20 de mayo.
C. Resolución de problemas en situaciones motrices: Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, en grupo			
D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo			
D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado			
E. Manifestaciones de la cultura motriz: Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas de interpretación			
E. Manifestaciones de la cultura motriz: Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Las danzas como manifestación de la interculturalidad			
F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno: Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible			

### Plantilla de Plan de Recuperación para Departamentos:

#### 3º E.S.O. EDUCACIÓN FÍSICA

Completa una fila por Materia/Curso. Añada filas si es necesario. Sea conciso y refiera, cuando proceda, las competencias específicas y saberes del Decreto 235/2022.



Competencias / Saberes básicos	Actividades de recuperación	Instrumentos de evaluación	Calendario (Entregas / Pruebas)
<p>A. Vida activa y saludable: Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Alimentación saludable, alimentos no saludables y similares. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física: Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física: Actuaciones ante accidentes. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices: Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales básicos en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices: Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.</p>	<p>Para aprobar la asignatura pendiente del año/os anterior/es, en todos los cursos, el alumno/a debe aprobar la 1ª y 2ª evaluación (en ambas se debe tener una nota igual o superior a 5). Si el caso que al alumno/a superara este caso, obtendría una nota final de la asignatura pendiente igual a la media de la 1ª y 2ª evaluaciones del nivel que esté cursando.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESCALA DE OBSERVACIÓN,</li> <li>- LISTA DE CONTROL,</li> <li>- EXPOSICIONES,</li> <li>- ACTIVIDADES DE COLABORACIÓN – OPOSICIÓN, COREOGRAFÍA GRUPAL</li> <li>- RETOS</li> <li>- FICHAS DE E.F.</li> <li>- EXAMEN TEÓRICO</li> </ul>	<p>Para aprobar la asignatura pendiente del año/os anterior/es, en todos los cursos, el alumno/a debe aprobar la 1ª y 2ª evaluación</p> <p>De no ser así, deberán realizar 3 tareas competenciales o pruebas específicas de educación física (una por cada trimestre),</p>

C. Resolución de problemas en situaciones motrices: Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles	De no ser así, tendrán otra oportunidad en la 3ª evaluación, donde deberán realizar 3 tareas competenciales o pruebas específicas de educación física (una por cada trimestre), siendo estas presentadas con fecha límite del 20 de mayo.		Fecha límite del 20 de mayo.
D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.			
D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.			
E. Manifestaciones de la cultura motriz: Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.			
E. Manifestaciones de la cultura motriz: Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.			
F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno: Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.			

### Plantilla de Plan de Recuperación para Departamentos:

#### 1º BACHILLERATO. EDUCACIÓN FÍSICA

Completa una fila por Materia/Curso. Añade filas si es necesario. Sea conciso y refiera, cuando proceda, las competencias específicas y saberes del Decreto 235/2022.

Competencias / Saberes básicos	Actividades de recuperación	Instrumentos de evaluación	Calendario (Entregas / Pruebas)
--------------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------------------



A. Vida activa y saludable: Salud física: programa personal de actividad física	<p>Al no tener continuidad la asignatura por no cursar en 2º bachillerato la asignatura optativa de educación físico - deportiva y salud (al no poder ofertarse), las actividades serán las siguientes: Tendrá que realizar varias tareas competenciales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 plan de desarrollo de la condición física (1er trimestre);</li> <li>- 1 exposición de clases dirigidas (crossfit, pilates o yoga) + 1 exposición de nutrición (2º trimestre);</li> <li>- 1 dramatización de un cuento (3er trimestre).</li> </ul> <p>Dichas pruebas específicas o tareas competenciales serán publicadas en la clase de Classroom creada específicamente por el departamento de Educación Física para ello (código: onhj7qk3). Las directrices de esa tarea las proporcionará el profesorado a principio del curso 2025-26. La fecha límite para la presentación de estas tareas las irá especificando el profesor en el Classroom especificado en el párrafo anterior. La nota final será del curso será la sumatoria de los criterios de evaluación incluidas en las pruebas específicas o tareas competenciales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESCALA DE OBSERVACIÓN</li> <li>- LISTA DE CONTROL,</li> <li>- EXPOSICIONES</li> <li>- ACTIVIDADES DE COLABORACIÓN – OPOSICIÓN,</li> <li>- COREOGRAFÍA INDIVIDUAL</li> <li>- RETOS</li> <li>- FICHAS DE E.F.</li> <li>- EXAMEN TEÓRICO</li> </ul>	<p>Tendrá que realizar varias tareas competenciales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 plan de desarrollo de la condición física (1er trimestre);</li> <li>- 1 exposición de clases dirigidas (crossfit, pilates o yoga) + 1 exposición de nutrición (2º trimestre);</li> <li>- 1 dramatización de un cuento (3er trimestre).</li> </ul> <p>Fecha límite del 10 de mayo.</p>
A. Vida activa y saludable: Salud social: prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva.			
B. Organización y gestión de la actividad física: Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva			
C. Resolución de problemas en situaciones motrices: Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que correspondan a sus intereses.			
D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Desempeño de roles y funciones relacionadas con el deporte: arbitraje, entrenador, participante y otros.			
D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas).			
E. Manifestaciones de la cultura motriz: Técnicas específicas de expresión corporal.			
E. Manifestaciones de la cultura motriz: Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.			
F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno: Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y la del grupo			

## Plantilla de Plan de Recuperación para Departamentos:

### CFGB I. EDUCACIÓN FÍSICA

Completa una fila por Materia/Curso. Añada filas si es necesario. Sea conciso y refiera, cuando proceda, las competencias específicas y saberes del Decreto 235/2022.

Competencias / Saberes básicos	Actividades de recuperación	Instrumentos de evaluación	Calendario (Entregas / Pruebas)
1. Participa de manera activa en las actividades propuestas en clase, respetando las normas establecidas y mostrando actitudes de colaboración y respeto con los compañeros.	Para aprobar la asignatura pendiente del año/os anterior/es, en todos los cursos,		

2. Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	<p>el alumno/a debe aprobar la 1ª y 2ª evaluación (en ambas se debe tener una nota igual o superior a 5). Si el caso que al alumno/a superara este caso, obtendría una nota final de la asignatura pendiente igual a la media de la 1ª y 2ª evaluaciones del nivel que esté cursando.</p> <p>De no ser así, tendrán otra oportunidad en la 3ª evaluación, donde deberán realizar 3 tareas competenciales o pruebas específicas de educación física (una por cada trimestre), siendo estas presentadas con fecha límite del 20 de abril.</p> <p>Estas tareas se las proporcionará el profesor En el classroom de la asignatura</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESCALA DE OBSERVACIÓN,</li> <li>- LISTA DE CONTROL,</li> <li>- EXPOSICIONES,</li> <li>- ACTIVIDADES DE COLABORACIÓN – OPOSICIÓN,</li> <li>- COREOGRAFÍA GRUPAL</li> <li>- RETOS</li> <li>- FICHAS DE E.F.</li> <li>- EXAMEN TEÓRICO</li> </ul>	<p>Para aprobar la asignatura pendiente del año/os anterior/es, en todos los cursos, el alumno/a debe aprobar la 1ª y 2ª evaluación</p> <p>De no ser así, deberán realizar 3 tareas competenciales o pruebas específicas de educación física (una por cada trimestre),</p> <p>Fecha límite del 20 de abril.</p>
3. Conoce y realiza calentamientos específicos adaptados a las modalidades deportivas practicadas en clase.			
4. Resuelve situaciones motrices individuales aplicando fundamentos técnicos y habilidades específicas en las actividades físicas y deportivas propuestas en condiciones adaptadas y reales.			
5. Resuelve situaciones motrices de adversario, deportes de palas y raquetas aplicando fundamentos técnicos y habilidades específicas en las actividades físicas y deportivas propuestas en condiciones adaptadas y reales.			
6. Resuelve situaciones motrices de colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.			
7. Reconoce las posibilidades que ofrecen las actividades físicas y deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.			