

4

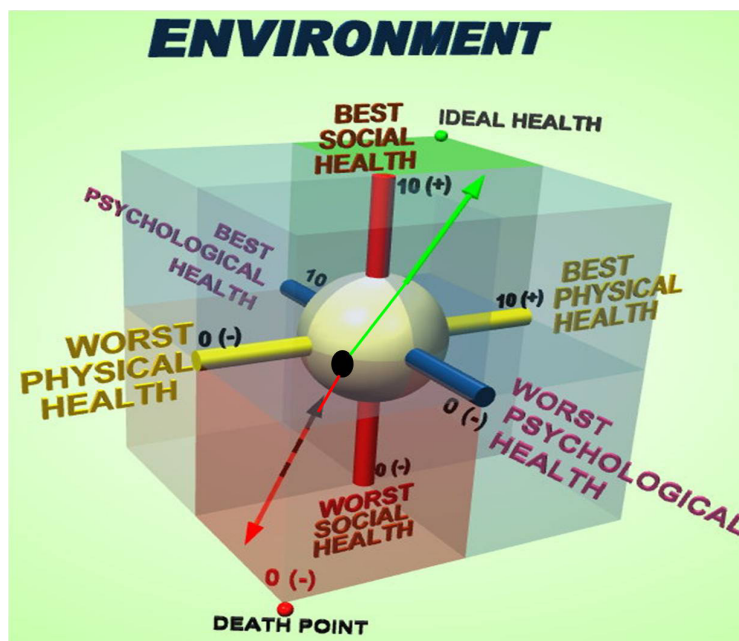
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA

José Muñoa Blas
Vicente Martínez de Haro
Universidad Autónoma de Madrid

INTRODUCCIÓN

En el contexto actual de cambio (ya consolidado) que está sufriendo el sistema educativo, (no conviene olvidar que desde 1990 hasta la actualidad se han sucedido tres leyes educativas: LOGSE, LOCE, LOE) promovido por el debate de consensuar unos aspectos legislativos que, en el ámbito de la educación, tratara de dar respuesta a los cambios sociales que se han producido y se están produciendo en este país en los últimos años, así como contribuir al desarrollo personal y social de los futuros ciudadanos, hablar de actividad física y salud en el marco curricular de la educación física escolar no deja de ser una paradoja, en cuanto que el papel a la asignatura, respecto a su relevancia en la sociedad, no deja de ser débil. Analizar este escaso valor social nos llevaría a un debate estéril y poco productivo, pues todo depende del sentido y significado que se le otorgue, bien como practicante, bien como espectador/formador; y además, ya hay estudios al respecto que ilustran claramente el marco de la asignatura.(Davis 1986).

Nuestro propósito va a orientarse a tratar de analizar, en un primer momento, qué es el currículo, qué viene en él recogido, que intenciones asigna a la educación física, y cuáles son los ejes vertebradores del mismo, y todo con una clara orientación a la salud, tanto individual, como social. Para ello utilizaremos el modelo desarrollado por nosotros, del concepto de salud de la OMS, el cubo de la salud.



El currículum estaría representado por la flecha verde y el análisis se efectúa teniendo en cuenta los tres ámbitos de la salud (físico, psíquico y social) y el ambiente.

Al efectuar el análisis del currículum, concretamente las enseñanzas mínimas para todo el territorio nacional, encontraremos elementos explícitos y elementos implícitos relacionados con la salud. Vamos a tratar de poner en evidencia todos estos.

CONCEPTO DE CURRÍCULO

Siguiendo a Stenhouse, 1991, podemos definir el currículum como “una tentativa para comunicar los principios y rasgos esenciales de un propósito educativo, de forma tal que permanezca abierto a discusión crítica”, en este sentido el currículum recoge las intenciones educativas del sistema concretado en objetivos, contenidos, criterios de evaluación, principios metodológicos y competencias a desarrollar durante las distintas etapas que tiene que cubrir un niño o niña a lo largo de etapa educativa obligatoria.

Con el fin de garantizar (vertebrar) unas enseñanzas mínimas en todo el territorio nacional, el actual currículum supone el 65% del horario escolar del alumnado, delegándose el resto en las competencias que en materia educativa tienen conferidas las administraciones autonómicas, donde tendrán cabida los rasgos culturales y lingüísticos de cada una. Además, introduce las competencias básicas como un elemento esencial del mismo, y entendiéndose éstas como “la capacidad o habilidad de efectuar tareas o hacer frente a diversas situaciones en un contexto determinado y, para ello, es necesario movilizar actitudes, habilidades y conocimientos al mismo y de forma interrelacionada” (Zabala, 2007). Más tarde volveremos sobre esto, ya que consideramos de vital importancia la incorporación de las competencias y su concepción en la educación física actual.

Por tanto, el currículum viene a recoger los intereses sociales y culturales actuales respecto a las manifestaciones del movimiento humano (cultura corporal).

Revisando éstas, podemos afirmar que la educación física escolar, actualmente, tiene tres ejes sobre los que se vertebra, dando sentido y significado a la práctica que se realiza en las clases; por un lado, debe tratar de crear hábitos saludables de práctica activa que disminuyan el actual sedentarismo de la sociedad, por otro, iniciar al niño o niña en el fenómeno sociocultural que se ha convertido el deporte, siendo considerado éste, como la primera manifestación cultural del movimiento humano, considerando su aprendizaje desde una doble vertiente, cómo futuro practicante y como consumidor y espectador del mismo; por último, y siguiendo con la tradición de considerar la actividad físico deportiva como parte esencial de la educación en valores.

Siendo este último punto muy controvertido hoy en día, pues, aunque nadie duda de las posibilidades educativas que tiene el deporte, también se ha demostrado que el modelo actual deportivo lleva más a los contravalores educativos, que a una formación deportiva basada en los valores universales, como ejemplo, bien podríamos analizar el papel que los niños dan a ser como los héroes deportivos actuales (Cristiano Ronaldo, Messi, Gasol y un largo etc., donde prima más la individualidad que el compañerismo, el egoísmo en el juego que la solidaridad, las conductas antideportivas que el respeto por los contrarios y reglas de juego, etc.) Esto es así, al considerarse socialmente la práctica deportiva con planteamientos competitivos, selectivos y restringidos a una única especialidad, y que no siempre son compatibles con las intenciones educativas del sistema educativo. Es por ello, que vamos a centrarnos en analizar estos tres ejes de manera un poco más profunda.

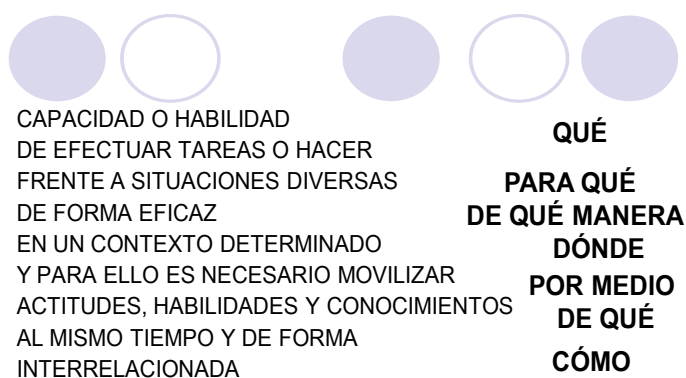
EL CURRÍCULO Y LAS COMPETENCIAS BÁSICAS

El concepto de competencia básica que aparece recogido en el Ley Orgánica de Educación y que es transferido a los distintos currículos de cada asignatura o área de conocimiento, proviene de la transferencia del mundo laboral de los años 70 y hace referencia a la característica de una persona capaz de realizar una tarea concreta de forma eficiente.

COMPETENCIA = ACTUACIÓN EFICIENTE EN UN CONTEXTO DETERMINADO

Esto aplicado al contexto escolar nos hace pensar en la necesidad de enseñar para saber (saber por saber), concepto tradicional asignado a la escuela; o enseñar para saber hacer (saber para saber hacer).

Así, la competencia nos identificaría aquello que necesita cualquier persona para dar respuesta a los problemas a los que se enfrentará a lo largo de su vida, por tanto, interrelaciona las actitudes, los procedimientos y los conceptos. Con esta idea, el Consejo de Europa en 2001 propuso la inclusión de las competencias en los currículos de los distintos países de la UE, y las definía como "La suma de conocimientos, destrezas y características individuales que permiten a una persona realizar acciones". Buscando una definición que nos acerque más a la comprensión de la competencia, encontramos la de Zabala (2007)



Así planteado, este nuevo concepto ha despertado en el profesorado cierto recelo y suspicacia por el desconocimiento, ya que lo ven como una nueva reforma educativa (hay que recordar que desde el año 1990 hasta la actualidad se han desarrollado 3 leyes educativas) y que en la mayoría de los casos (y hablamos por la experiencia de lo que está sucediendo actualmente en los Centros de enseñanza, pero sin datos objetivos que corroboren estas afirmaciones) confunden con las transversalidades, o no las diferencian claramente de las capacidades, sin entenderlas realmente en lo que son: aprendizajes significativos para el alumnado que le permitan resolver situaciones de la vida cotidiana.

En nuestra opinión, el aprendizaje basado en competencias es una oportunidad única que se ofrece desde la educación para conseguir una enseñanza de calidad con un enorme potencial para la educación física para reafirmarnos en su valor educativo, ya que cualquier persona posee unos recursos y unas habilidades que son necesarias trabajar para alcanzar un estado de desarrollo suficiente que le lleve a desenvolverse y ser feliz en su entorno social, cultural y de rendimiento, pero para que ello sea posible, es necesario transformar el enfoque actual de la enseñanza por un cambio metodológico basado en conductas motrices para cuya realización suponga una mayor participación del alumnado, que tengan utilidad (funcionalidad), que sean significantes para quien las realiza, que motiven en su realización y sean mucho más activas.

En Educación Primaria y Secundaria se han identificado ocho competencias básicas:

- Competencia en comunicación lingüística
 Competencia matemática
 3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico
 4. Tratamiento de la información y competencia digital
 5. Competencia social y ciudadana
 6. Competencia cultural y artística
 7. Competencia para aprender a aprender
 8. Autonomía e iniciativa personal

Respecto a estas competencias básicas el currículo dice que la materia de Educación Física contribuye de manera directa y clara a la consecución de dos competencias básicas: la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y la competencia social y ciudadana. Nosotros pensamos que contribuye a todas, si bien es cierto que no hay que forzar esta contribución.

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico

En la etapa de primaria se señala:

Desde el punto de vista explícito hablan del “conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud”, para adquirir hábitos saludables y prevención del sedentarismo (Ministerio de Educación y Ciencia, 2006).

Desde el punto de vista intrínseco se habla de “la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices” (Ministerio de Educación y Ciencia, 2006).

En la etapa de secundaria se dice que:

“Esta materia proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes. [...] Además, aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud” (Ministerio de Educación y Ciencia, 2005).

Competencia social y ciudadana

Las características de la Educación Física, sobre todo las relativas al entorno en que se desarrolla y a la dinámica de las clases, la hacen propicia para la educación de habilidades sociales, cuando la intervención educativa incide en este aspecto. La iniciación deportiva a los deportes colectivos es un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad. Ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente en lo referente a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad. La adquisición de habilidades motrices específicas requiere la capacidad de asumir las diferencias así como las posibilidades y limitaciones propias y ajenas. El cumplimiento de las reglas de los juegos colabora en la aceptación de códigos de conducta para la convivencia, además la competición puede generar conflictos en los que es necesaria la negociación, basada en el diálogo, como medio para su resolución. Además de contribuir a conocer la riqueza cultural. Desde nuestro punto de vista contribuimos a la salud social.

Competencia cultural y artística

El deporte es una manera de expresar y canalizar ideas y sentimientos de forma creativa mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del movimiento y del cuerpo, que debe servir para reconocer y apreciar las manifestaciones culturales específicas y valorar su diversidad. El espectáculo deportivo debe ser analizado críticamente y debe propiciar la reflexión sobre la violencia y otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen. Todo ello canalizado hacia una conservación y mejora de la salud.

Competencia para aprender a aprender

Se conseguirá esta competencia mediante el conocimiento de uno mismo y de sus propias posibilidades y carencias como punto de partida del aprendizaje deportivo, desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a tareas motrices más complejas. Ello permitirá el establecimiento de metas alcanzables cuya consecución generará autoconfianza, a la vez que facilitan la adquisición de recursos de cooperación y colaboración. Además de lograr con todos los contenidos, conocer y practicar actividad física saludable desde los diferentes puntos de vista: físico, psicológico y social.

Autonomía e iniciativa personal

El deporte en la medida en que emplaza al alumnado a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitudes positivas debe ayudar a lograr su autonomía y favorecer la iniciativa para la organización individual y colectiva de este tipo de actividades. Lo que contribuye a la salud psicológica y social.

Competencia en comunicación lingüística

El alumnado a través de los contenidos de esta materia debe ser competente para explicar adecuadamente los beneficios y prejuicios de las actividades físicas así como pedir información relativa a estos aspectos.

Competencia matemática

El alumnado debería manejar los conceptos matemáticos para dosificar su esfuerzo, calculando adecuadamente los valores de carga adecuados a sus intereses respecto a una actividad física saludable.

Competencia en el tratamiento de la información y competencia digital

El alumnado debería saber identificar y buscar informaciones veraces, sobre la actividad física y la salud así como aprovechar los canales de comunicación adecuados para satisfacer sus necesidades de conocimiento e intercambio de información respecto a la actividad física saludable.

LA SALUD EN LAS ENSEÑANZAS MÍNIMAS DE EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA (Ministerio de Educación y Ciencia, 2006)

Desde el punto de vista explícito encontramos las siguientes referencias.

En la introducción de las enseñanzas mínimas de Educación Primaria aparece en primer término la "calidad de vida". Desde nuestro punto de vista la calidad de vida incluye la salud.

El segundo término que aparece es el de "bienestar" el cual identificamos con lo definido por la Real Academia Española como el estado de la persona en el que se hace sensible el buen funcionamiento psíquico y corporal.

El tercer término es el de "salud" el cual identificamos con la definición de la OMS como el completo bienestar físico, psíquico y social.

Explícitamente se dice que la Educación Física debe promover una vida saludable y crear hábitos de práctica saludable.

Se dice que un eje en la estructuración de los contenidos es la educación para la salud, con una gran relación con los bloques 4. Actividad física y salud, señalando en ella la "salud corporal" y 5. Juegos y deportes.

El objetivo "2. Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud" tiene que ver directamente con la salud global.

Indirectamente en el objetivo 1 se habla de "posibilidades motrices, de relación con los demás" (salud física y social), en el 5 de "Regular y dosificar el esfuerzo" (salud física), en el 6 "comunicando sensaciones, emociones e ideas" (salud social) y el 7. "Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales." (salud social). Todos estos apartados de los objetivos, analizados desde los tres ámbitos de la salud, tienen que ver con ella.

En cuanto a los contenidos, que están distribuidos por ciclos, tenemos las siguientes relaciones en el primer ciclo:

En el bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción, señalamos todo lo que está directamente relacionado con el mantenimiento de un cuerpo sano y eficiente, desde un punto de vista físico y psicológico y excluimos aquellos contenidos relacionados con la actividad:

- Posibilidades sensoriales. Exploración y discriminación de las sensaciones.
- Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con la tensión, la relajación y la respiración.
- Experimentación de posturas corporales diferentes.
- Afirmación de la lateralidad.
- Aceptación de la propia realidad corporal.

En el bloque 2. Habilidades motrices, encontramos un solo contenido relacionado con la salud social:

- Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad.

En el bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas, encontramos dos referencias relacionadas con la salud psicológica:

- Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con desinhibición.
- Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo.

Respecto al bloque 4. Actividad física y salud, que es el que está directamente vinculado a la salud, encontramos:

- Adquisición de hábitos básicos de higiene corporal, alimentarios y posturales relacionados con la actividad física.
- Relación de la actividad física con el bienestar
- Movilidad corporal orientada a la salud.

Y en el bloque 5. Juegos y deportes volvemos a encontrar contenidos vinculados a la salud psicológica y social:

- Confianza en las propias posibilidades y esfuerzo personal en los juegos.
- Valoración del juego como medio de disfrute y de relación con los demás.

Respecto a los criterios de evaluación de este ciclo, encontramos tres directamente relacionados con la salud (1, 2 y 8):

“1. Reaccionar corporalmente ante estímulos visuales, auditivos y táctiles, dando respuestas motrices que se adapten a las características de dichos estímulos. Este criterio pretende evaluar la respuesta discriminada a estímulos.”. Con lo cual se refiere explícitamente a un elemento de salud física.

“2. Desplazarse y saltar de forma diversa, variando puntos de apoyo, amplitudes y frecuencias, con coordinación y buena orientación en el espacio.”. Lo que implica un buen funcionamiento senso-neuromotor con lo que volvemos a situarnos en el ámbito de salud física.

“8. Mostrar interés por cumplir las normas referentes al cuidado del cuerpo con relación a la higiene y a la conciencia del riesgo en la actividad física. La predisposición hacia la adquisición de hábitos relacionados con la salud.”. También se sitúa en el ámbito de la salud física.

En el segundo ciclo encontramos en cuanto a contenidos se refiere:

“Bloque 4. Actividad física y salud

- Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables relacionados con la actividad física y consolidación de hábitos de higiene corporal.
- Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Reconocimiento de los beneficios de la actividad física en la salud. Mejora de forma genérica de la condición física orientada a la salud.
- Actitud favorable hacia la actividad física con relación a la salud.”

Y en los criterios de evaluación sólo el 8 está relacionado con la salud:

“8. Mantener conductas activas acordes con el valor del ejercicio físico para la salud, mostrando interés en el cuidado del cuerpo.

Este criterio pretende evaluar si el alumnado va tomando conciencia de los efectos saludables de la actividad física, el cuidado del cuerpo y las actitudes que permiten evitar los riesgos innecesarios en la práctica de juegos y actividades. Además, pretende valorar si se van desarrollando las capacidades físicas, a partir de sucesivas observaciones que

permitan comparar los resultados y observar los progresos, sin perder de vista que la intención va encaminada a mantener una buena condición física con relación a la salud.”

En el tercer ciclo encontramos lo siguiente:

“Bloque 4. Actividad física y salud

- Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.
- Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.
- Mejora de la condición física orientada a la salud.
- Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.
- Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.
- Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.”

Respecto a los criterios de evaluación:

“8. Identificar algunas de las relaciones que se establecen entre la práctica correcta y habitual del ejercicio físico y la mejora de la salud y actuar de acuerdo con ellas.

Es preciso comprobar si el alumnado establece relaciones coherentes entre los aspectos conceptuales y las actitudes relacionados con la adquisición de hábitos saludables. Se tendrá en cuenta la predisposición: a realizar ejercicio físico, evitando el sedentarismo; a mantener posturas correctas; a alimentarse de manera equilibrada; a hidratarse correctamente; a mostrar la responsabilidad y la precaución necesarias en la realización de actividades físicas, evitando riesgos,...”.

70

LA SALUD EN LAS ENSEÑANZAS MÍNIMAS EN SECUNDARIA OBLIGATORIA (Ministerio de Educación y Ciencia, 2005)

Introducción

“a través del ejercicio físico se contribuye a la conservación y mejora de la salud y el estado físico, a la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones y al equilibrio psíquico [...] para compensar las restricciones del medio y el sedentarismo habitual”.

“Se trata, por un lado, de la educación del cuerpo y el movimiento en el sentido de la mejora de las cualidades físicas y motrices y con ello de la consolidación de hábitos saludables.”

“El bloque Condición física y salud agrupa contenidos relativos a la salud física, hábitos de ejercicio físico y de práctica deportiva que inciden en el desarrollo de las capacidades físicas del individuo para la mejora de su calidad de vida”.

Objetivos

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.

4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.”

Contenidos

PRIMER CURSO

Contenidos

Bloque 1. Condición física y salud.

“Valoración del calentamiento como hábito saludable al inicio de una actividad física. Condición física. Cualidades físicas relacionadas con la salud.

Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.”

Bloque 2. Juegos y deportes.

Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud.

Criterios de evaluación

“2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.

Se pretende analizar si el alumnado, durante la práctica de actividad física, identifica y lleva a cabo determinados hábitos, como por ejemplo usar la indumentaria adecuada, hidratarse durante la actividad o atender a su higiene personal después de las sesiones. El alumnado, igualmente, deberá reconocer las posturas adecuadas en las actividades físicas que se realicen y en acciones de la vida cotidiana como estar sentado, levantar cargas o transportar mochilas.

3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial.

Con este criterio se pretende que el alumnado se muestre autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de las cualidades físicas relacionadas con la salud.

Para la evaluación se deberá tener en cuenta, sobre todo, la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza resistencia”.

SEGUNDO CURSO

Contenidos

Bloque 1. Condición física y salud.

Cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad.

Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud.

Efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos como el consumo de tabaco y alcohol.

Criterios de evaluación

“2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.”

TERCER CURSO

Contenidos

Bloque 1. Condición física y salud.

Relación entre la mejora de las cualidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano.

Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta.

Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.

Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal.

Ejecución de métodos de relajación como medio para liberar tensiones.

Criterios de evaluación

“1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquéllos que son más relevantes para la salud.

Se pretende saber si el alumnado conoce los aparatos y sistemas sobre los que incide la práctica de ejercicio físico, así como las adaptaciones que ésta produce. Se hará hincapié en aquellos aparatos y sistemas más directamente relacionados con la salud, es decir, básicamente al aparato cardiovascular y el aparato locomotor. Asimismo deberá mostrar la repercusión que dichos cambios tienen en la calidad de vida y en la autonomía de las personas en el curso de su vida.

2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.

El alumnado conocerá un abanico de actividades y ejercicios que deberá combinar para, a partir de los métodos de entrenamiento establecidos por el profesorado, incrementar el nivel de las capacidades físicas citadas.

Por lo tanto, deberá desarrollar un trabajo regular, autónomo y responsable encaminado al incremento de las cualidades físicas relacionadas con la salud, de acuerdo a sus posibilidades y basado en el esfuerzo diario.

3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.

4. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.

7. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.”.

CUARTO CURSO

Contenidos

Bloque 1. Condición física y salud.

Realización y práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se realiza. El calentamiento como medio de prevención de lesiones.

Sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.

Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma y valoración de dichos métodos para aliviar tensiones de la vida cotidiana.

Valoración de los efectos negativos de determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, .) sobre la condición física y la salud. Actitud crítica ante dichos hábitos y frente al tratamiento de determinadas prácticas corporales por los medios de comunicación.

Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva.

Bloque 4. Actividades en el medio natural.

Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.

Criterios de evaluación

2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.

Con este criterio de evaluación se pretende que el alumnado conozca los efectos y las adaptaciones generales que el trabajo continuado de cada cualidad física relacionada con la salud supone para el organismo y para la mejora del estado del mismo. También deberá reconocer los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y la calidad de vida.

3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.

A partir de la práctica y desarrollo de los sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades relacionadas con la salud, el alumnado elaborará un plan de trabajo de una de esas cualidades, con el objetivo de mejorar su nivel inicial. Se hará necesario guiar al alumnado en todo el proceso y proporcionar unas pautas básicas para el desarrollo del plan y recursos materiales que le permitan compilar ejercicios y actividades para el trabajo de la cualidad que ha decidido mejorar.

4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones.

ENSEÑANZAS MÍNIMAS EN BACHILLERATO (Ministerio de Educación y Ciencia, 2007)

Introducción

“La Educación física como materia común está orientada fundamentalmente a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades motrices como medio para la mejora de la salud en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física.

Asimismo, esta materia puede orientar al alumnado en la dirección de futuros estudios superiores, universitarios y profesionales, relacionados con las ciencias de la actividad física, el deporte y la salud.

La incorporación de un modo de vida activo en el tiempo libre que incluya una actividad física por y para la salud es una de las claves para compensar un sedentarismo creciente

En la sociedad actual, por tanto, el proceso formativo que debe guiar la Educación física se orienta en torno a dos ejes fundamentales: en primer lugar, a la mejora de la

salud como responsabilidad individual y como construcción social. En esta concepción tienen cabida tanto el desarrollo de componentes saludables de la condición física como la adopción de actitudes críticas ante las prácticas que inciden negativamente en la misma. [...]El primero de ellos, *Actividad física y salud*, ofrece al alumnado las herramientas para autogestionar su propia condición física en función de sus objetivos y sus aspiraciones personales. Es un salto cualitativo importante respecto a los contenidos trabajados en la etapa anterior, afianzando de esta manera su autonomía y su capacidad de desarrollar hábitos saludables a lo largo de su vida.

La práctica de las actividades físicas, deportivas y en el entorno natural que se proponen son un excelente medio para conseguir que ejercicio saludable y tiempo libre vayan en la misma dirección.” (p.45390)

Objetivos (8)

“1. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.

2. Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementando las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial.

6. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.

8. Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.” (p.45390)

Contenidos

“1. Actividad física y salud:

– Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.

– Realización de pruebas de evaluación de la condición física saludable.

– Planificación del trabajo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.

– Elaboración y puesta positivos: alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo.

– Análisis e influencia de los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etcétera.

– Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.” (p.45390)

Criterios de evaluación

“1. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud.

Mediante este criterio se pretende comprobar que el alumnado es capaz de evaluar por sí mismo su nivel de condición física inicial, fundamentalmente en aquellas cualidades físicas directamente relacionadas con la salud, es decir resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad.

El alumnado preparará cada prueba, la ejecutará y registrará el resultado, obteniendo así la información necesaria para iniciar su propio programa de actividad física y salud.

2. Realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.

A través de este criterio se evaluará la elaboración de un programa de actividad física para la mejora de la condición física, organizando los componentes de volumen, frecuencia e intensidad de forma sistemática durante un período de tiempo, y adaptándolos al tipo de actividad física elegida. De esta manera, se comprobará el incremento del nivel de la condición física respecto al estado de forma inicial y también el proceso que ha llevado a la mejora. Asimismo, se podrá valorar en el programa el uso autónomo de técnicas de relajación.” (p.45391)

El currículo y la iniciación deportiva

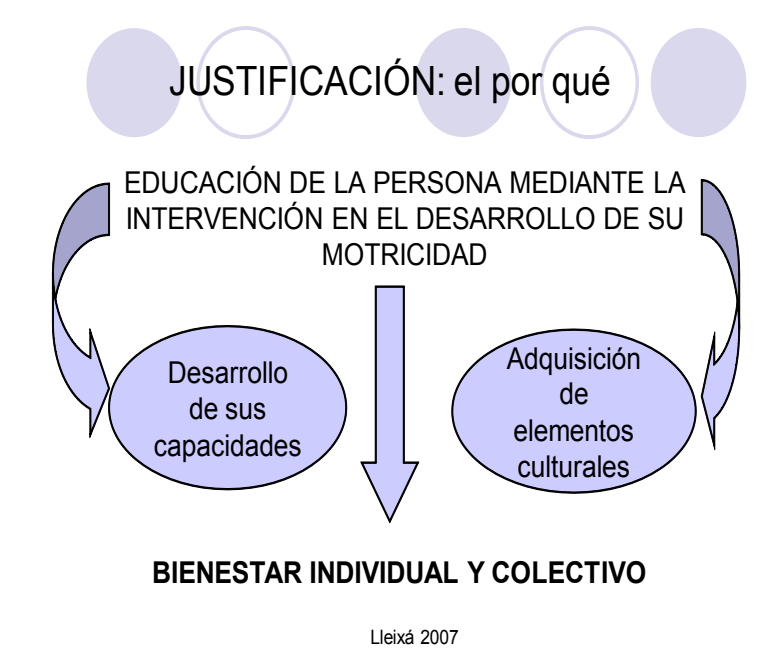
Si analizamos los datos recogidos en un estudio actual (Hernández y Velázquez, 1996) vemos que el deporte es, con significativa diferencia, el contenido que ocupa más tiempo en las clases de E.F. a partir de los 9-10 años. Además, podemos considerarlo un “contenido universal”, ya que se encuentra en la práctica totalidad de los currículos, y al que se le presta una atención constante, y a mi entender excesiva, en los medios de comunicación, no olvidar que el diario de prensa más vendido en nuestro país es un periódico deportivo. Por tanto, podemos considerar al deporte como la manifestación cultural dominante en el ámbito de la actividad física. Pero esto, no quiere decir que su tratamiento sea el adecuado en el ámbito educativo, en el sentido de cómo contribuye su práctica al desarrollo personal y social del niño o de la niña (siguiendo las orientaciones del cubo de la salud desarrollado anteriormente). Es más, uno de los grandes problemas que arrastra actualmente el deporte, viene de concepción acrítica que éste tiene socialmente: desarrolla el carácter, enseña el juego limpio, a valorar el esfuerzo... debido sobre todo al mimetismo con otras épocas y prácticas institucionalizadas (que datan de su origen, allá para finales del S.XIX con la revolución industrial) con el que se ha desarrollado y consolidado, y que ha calado profundamente en la mentalidad del profesorado. Así, su enseñanza se ha basado en un paradigma técnico o tradicional cuyo objeto de aprendizaje se ha centrado en las reglas y aspectos técnico-tácticos de las distintas modalidades deportivas más arraigadas socialmente, y empleando enfoques de enseñanza tradicionales (reproducción de modelos, instrucción directa...) y que en nada favorecen a las necesidades actuales de las personas en una sociedad tan compleja como la que vivimos hoy en día, y con los cambios constantes que se están produciendo.

En este sentido, para que el deporte sea considerado educativo, nada mejor que analizar la siguiente frase:

...“Para constituir un hecho educativo, el deporte ha de tener un carácter abierto, sin que la participación se supedita a características de sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación; y debe, asimismo, realizarse con fines educativos, centrados en la mejora de las capacidades motrices y de otra naturaleza, que son objetivo de la educación, y no con la finalidad de obtener un resultado en la actividad competitiva” (Hernández y Velázquez, 1996)

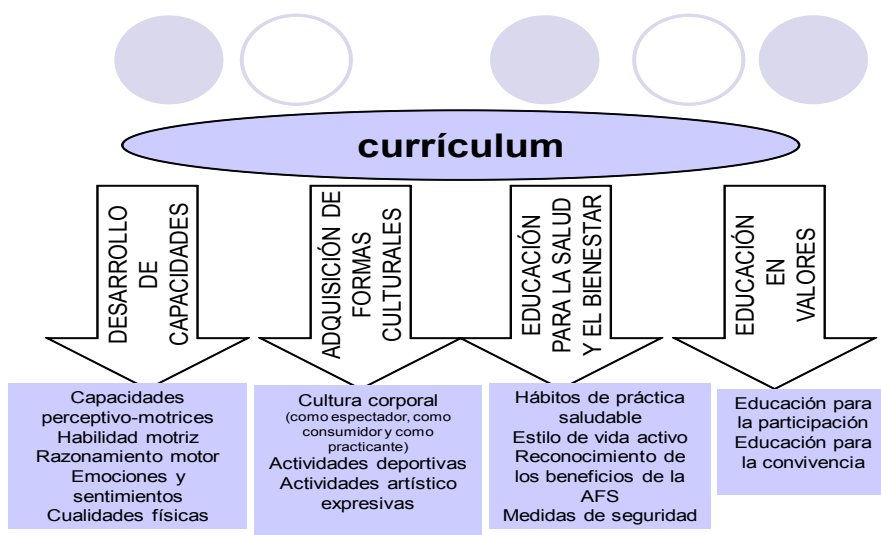
Queremos con ella dar a entender que la práctica deportiva escolar debe ir orientada a que el alumnado llegue a ser capaz de valorar no sólo la práctica de manera autónoma y responsable, sino que además, ésta vaya ligada al cuidado y conservación del cuerpo y de la salud, como practicante y también como consumidor, este disfrute debe ser beneficioso para su desarrollo social y personal, configurando así el sentido de qué entendemos por educación y que compartimos con Pérez Gómez (1995) proceso cuya intención tiene por objeto la formación de los alumnos y alumnas como ciudadanos y ciudadanas comprometidos activamente con la construcción y el desarrollo de la sociedad democrática, mediante el ejercicio de la reflexión crítica y autocrítica, y de su participación activa y cooperativa en el escenario social de la escuela y del aula, así la educación física debe ser

entendida como un proceso intencional que tiene por objeto desarrollar las capacidades cognitivas, motrices, de equilibrio personal, de relación interpersonal, y de integración social de las personas, a través de actividades seleccionadas, organizadas y desarrolladas con la finalidad expresada anteriormente (Velázquez Buendía, 2001)



76

Estas prácticas deben responder, a través de los contenidos, a los pilares sobre los que se asienta el currículum, sin embargo, cuando hacemos referencia a las prácticas deportivas, encontramos claramente dos discursos o posicionamientos al respecto.



Adaptado de Lleixá (2007)

Uno basado en el rendimiento, basado en el predominio de las ciencias biológicas y que se sustenta en las posibilidades de logro, orientado a la competición y en la excelencia (selección de los más hábiles), y que el indicador por excelencia es el éxito en la adquisición de las habilidades y aspectos de desarrollo del juego.

Y otro, basado en la participación, sustentado por las ciencias sociales, cuyo valor está en considerar al deporte como un proceso de socialización y adquisición cultural del movimiento y que tiene una perspectiva muy diferente del deporte basada más en la cooperación-colaboración, en la inclusión de todos y todas en la práctica, en el disfrute personal...

Actualmente, y aunque se está en un significativo cambio hacia esta orientación, proveniente más de la formación que dan las universidades a los nuevos docentes, el discurso de rendimiento sigue muy presente en la escuela, llevándose su enseñanza a copiar los modelos de entrenamiento del deporte de competición.

Con el fin de posicionarnos y profundizar en estas perspectivas, al final vamos a proponer un taller donde vosotros y vosotras seáis los que decidáis como llevar a cabo el proceso de enseñanza y aprendizaje de un deporte (colectivo) y comprobar nuestras creencias y valores respecto al tratamiento del deporte en la escuela.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barbero González, J.I. (1993): *Materiales de Sociología del deporte*. (pp. 6-38). Las ediciones de la Piqueta. Madrid
- Barbero González, J.L. (1995): *La educación física en España (una aproximación genealógica)* en AA.VV.: *El deporte en el S.XXI*. Instituto Andaluz del Deporte. Málaga (pp.29-42)
- Barbero González, J.L. (1999): *¿Deporte en la Escuela?* En *Revista Digital Askesis* nº 4 www.akesis.arrakis.es/numero_4
- Devís Devís, J. (1996): *Educación física, deporte y currículum*. Investigación y desarrollo curricular. Visor-aprendizaje. Madrid
- Giménez Fuentes-Guerra, F.J. (2005): *¿Se puede educar a través del deporte?* En Giménez Fuentes-Guerra, F.J.; Sáenz-López, P.; Díaz, M. (eds) (pp. 85-98) Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva
- Hernández Álvarez, J.L.; Velázquez Buendía, R. (1996): *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Ministerio de educación y Ciencia. Madrid
- Hernández Álvarez, J.L. (2005): *El deporte en el currículum de Educación Física: justificación curricular y educación en valores*. En *Valores del Deporte en la Educación (año europeo de la educación a través del deporte)* Instituto Superior de Formación del Profesorado (pp.127-158) Ministerio de Educación y Ciencia. Madrid
- Lleixá, T. (2007): *Educación física y competencias básicas. Contribuciones del área a la adquisición de las competencias básicas del currículo*. En revista *Tándem. Didáctica de la Educación Física* nº 23. Año VII. Enero (pp.31-37) Graó. Barcelona
- Ministerio de Educación y Ciencia. (2005). REAL DECRETO 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria. B.O.E.(5), 677-773.
- Ministerio de Educación y Ciencia. (2006). REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria. B.O.E.(293), 43053-43102.
- Ministerio de Educación y Ciencia. (2007). REAL DECRETO 1467/2007, de 2 de noviembre, por el que se establece la estructura del bachillerato y se fijan sus enseñanzas mínimas. BOE(266), 45381- 45477.
- Pérez Gómez, A.I. (1995): "La formación del profesor como intelectual", en *Teoría Crítica e Investigación-Acción*, (pp.75-107). Actas del II simposio Internacional sobre Teoría Crítica e investigación-acción (2-4 Marzo, 1992). Facultad de Educación. Universidad de Valladolid. Valladolid
- Stenhouse, L. (1991): *Investigación y desarrollo del currículum*. Ed. Morata. Madrid
- Zabala, A.; Arnau, L. (2007): *11 Ideas clave. Cómo aprender y enseñar competencias*. Ed Graó. Barcelona
- Velázquez Buendía, R. (2001): *Iniciación Deportiva, currículo de Educación Física y Evaluación* (pp.29-77) en Bardisa, T.; García, A.; Hernández Álvarez, J.L.; Velázquez, R. (2001) *Evaluación, Currículo de Educación física y Deporte*. Guía didáctica. UNED. Madrid
- Velázquez Buendía, R.; Castejón Oliva, F.J.; García del Olmo, M.; Hernández Álvarez, J.L.; López Crespo, C.; Maldonado Rico, A. (2003): *El deporte, la salud y la formación en valores y actitudes de los niños, niñas y adolescentes*. (Una investigación en la Comunidad de Madrid) Pila Teleña. Madrid
- Velázquez Buendía, R. (2007): *¿Qué educación física?... ¿Qué educación?* en *Revista Tándem Didáctica de la Educación Física* nº 23. Año VII. Enero (pp.7-17). Graó Barcelona

