

Recibido: 27/05/2013

Aceptado: 18/06/2013

COMPETENCIAS BÁSICAS Y SALUD EN PRIMARIA: PROPUESTAS PRÁCTICAS

BASIC SKILLS AND HEALTH IN PRIMARY: PROPOSED PRACTICES

Autores:

Pérez Soto, J.J.⁽¹⁾; García-Cantó, E.⁽¹⁾; Rodríguez, P.L.⁽¹⁾; Moral, J.E.⁽²⁾; Agudo, F.⁽¹⁾

Institución:

⁽¹⁾ Universidad de Murcia. jupeso@hotmail.com.

⁽²⁾ Universidad Pontificia de Salamanca.

RESUMEN:

En el presente artículo se expone una propuesta de actividades basadas en competencias básicas para trabajar los contenidos relacionados con la salud en tercer ciclo de educación primaria. Con la creación de la Ley Orgánica de Educación, empiezan a cobrar importancia las competencias clave o básicas. Actualmente, se observa una falta de adecuación a las competencias básicas en las programaciones que se llevan a cabo en los centros educativos, pudiendo ser la causa una falta de entendimiento de las posibilidades de la asignatura que enseñan para contribuir al proceso. El presente artículo realiza una revisión del concepto de competencias básicas y unas propuestas de actividades en torno al sistema cardiorrespiratorio, aparato locomotor e higiene postural. Éstas, se llevan a cabo de forma competencial para que el alumnado adquiera el contenido de forma significativa y con ello una concienciación hacia el cuidado de su salud.

Palabras clave: Educación Física, Innovación, tareas motrices, salud.

ABSTRACT:

The present article shows a proposal of activities based on key competencies to work topics related to health in the 5th and 6th grade of primary school. Once the Education Law was made, the key competencies started to be important. At the moment, it can be seen a lack of accuracy in the classroom programming carried out in the schools, which can be due to the lack of understanding of the subject possibilities. The article makes a review of the key competencies concept and several proposal related to the cardiorespiratory system, motion system and posture. Those are implemented taken into account the key competencies in order to teach the topic in a more significative way and make them aware of the importance of their health.

Key words: Physical Education, Innovation, games, health.

1. INTRODUCCIÓN

En la educación primaria, además de desarrollar las capacidades motrices y producir una iniciación deportiva en el alumnado, se han de llevar a cabo planes específicos de concienciación para el conocimiento y cuidado de la salud. Esta consecución se suele cubrir con los contenidos de la materia de Educación Física, sin embargo no se debe olvidar que otras materias como Conocimiento del Medio o Artística poseen a su vez contenidos comunes acerca del cuidado del cuerpo y la obtención de salud. Todo ello puede propiciar la creación de proyectos de actuación interdisciplinares englobando esos contenidos.

En cuanto a la problemática observada en los últimos años referida al cuidado de la salud, Manonelles y cols. (2008) en un documento de consenso sobre la nutrición y la actividad física de la Federación Española de Medicina Deportiva, registran unos malos hábitos alimenticios implantados entre los jóvenes, observándose porcentajes elevados de sobrepeso y obesidad entre los mismos. De igual modo, la actividad física realizada no alcanza las recomendaciones mínimas establecidas por la Organización Mundial de la Salud de 60 minutos diarios de actividad física (Haug y cols., 2009), coincidiendo el paso a la educación secundaria con el punto de mayor descenso de los niveles de práctica de los sujetos.

Otro aspecto a tener en cuenta son las directrices que marcan las leyes educativas. Desde 2006, la LOE (Ley Orgánica de Educación) viene reclamando una educación por *competencias básicas*, estableciéndolas como metas a superar para poder promocionar de curso o ciclo en primaria.

Las competencias básicas fueron creadas por la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico), en lo que se denominó el proyecto DeSeCo (Definición y Selección de Competencias) cuyo objetivo fue la creación de unas premisas o claves elementales que deberían poseer los ciudadanos europeos en los próximos años.

La educación primaria, sería el momento donde se aplicaría un desarrollo generalizado de las competencias así como una introducción de contextos de aplicación específicos, siendo en los cursos posteriores donde se profundizaría más en situaciones reales.

El objetivo del presente artículo es aportar una serie de tareas basadas en competencias básicas con el fin de provocar una concienciación y entendimiento de la importancia del cuidado de la salud en el alumnado de tercer ciclo de primaria. Para ello, se han diseñado tareas centradas en el aparato locomotor, la higiene postural y el sistema cardiorrespiratorio como elementos primordiales de actuación.

2. COMPETENCIAS BÁSICAS Y EDUCACIÓN PRIMARIA.

El proyecto DeSeCo, define las competencias como conjuntos complejos de conocimientos, habilidades, actitudes, valores, emociones y motivaciones que cada individuo o cada grupo pone en acción en un contexto concreto para hacer frente a las demandas peculiares de cada situación.

Según Ferrández (1997) hay que distinguir los conceptos de competencia y de capacidad. Mientras que Zabalza (2000) incluye el término capacidad en su definición de objetivos, afirmando que son las capacidades a adquirir fruto del proceso de enseñanza-aprendizaje, por competencia se entiende un concepto más ambicioso y completo. De esa forma Blázquez y Sebastini (2011) afirman que por competencia se entiende la movilización de un conjunto de conocimientos, capacidades y habilidades en un contexto lo más real posible y de forma eficaz, todo ello con el fin de hacer frente a situaciones diversas de la vida.

En cuanto a la contribución de la educación primaria al proceso de las competencias básicas, encontramos que ésta se sitúa en un punto intermedio en el camino hacia la consecución de las mismas. No se deberán aplicar planteamientos tan globalizadores como en infantil, ni propuestas tan concretas, directas y específicas como en secundaria.

Siguiendo a Ruíz (1995), la educación primaria comprende un periodo en la vida de los alumnos donde se afianzan todos los ámbitos o dominios del desarrollo evolutivo. En este afianzamiento la forma y modo en que se apliquen las enseñanzas será de vital trascendencia para el futuro del alumnado, de ahí se extrae que el aprendizaje en competencias cobra vital importancia para preparar al alumnado a ese salto cualitativo hacia la educación secundaria. El alumnado deberá alcanzar unas capacidades instrumentales que le permitan *ir adquiriendo autonomía a iniciativa en las decisiones que tome*.

A la hora de su aplicación, el Real Decreto de Enseñanzas Mínimas 1513/2006 nos indica que su puesta en práctica reside, entre otras, en las formas de relación que se establezcan entre los integrantes de la comunidad educativa. Es por ello, que se requiere un enfoque interdisciplinar para su puesta en práctica. Diversos autores mencionan la inexistencia de una relación unívoca entre la enseñanza de determinadas áreas y el desarrollo de ciertas competencias (Zabala y Arnau, 2007 y Escamilla, 2008).

Por ello, para desarrollar las competencias básicas en su plenitud en primaria, se necesitan planteamientos entrelazados con las diversas materias. Con ese tipo de planteamientos se le daría un matiz más significativo y práctico a los contenidos a enseñar, lo que facilitaría el desarrollo y la movilización de competencias.

A continuación, se expondrán las 8 competencias básicas que se reflejan en las leyes educativas. De igual modo se podrá observar el descriptor que hace que se cumpla la competencia:

- Competencia Lingüística (CL): expresar las propias ideas, exposición oral, comunicación gestual, diálogo, respetar turnos, argumentar o considerar distintos puntos de vista.
- Competencia Matemática (CM): utilizar números, símbolos y sus operaciones, interpretar y valorar informaciones con instrumentos matemáticos, etc.

- Competencia en el Conocimiento e Interacción con el Mundo Físico (CCIMF): diferenciar el conocimiento científico del que no lo es, identificar problemas relevantes del entorno, formación tecnológica, atención a la salud general y a la salud corporal, etc.
- Competencia en el Tratamiento de la Información y C. Digital (CTIyCD): utilizar las nuevas fuentes de información en Internet para adquirir nuevos conocimientos y resolver problemas: seleccionar, contrastar, tratar reflexivamente, respeto normas y uso responsable de internet, presentaciones, simulaciones, códigos expresivos, etc.
- Competencia Social y Ciudadana (CSC): identificar valores de la realidad social, sociabilidad, cooperación y colaboración en el trabajo grupal con personas diversas, empatía, aceptar y realizar críticas de manera constructiva, resolución de conflictos, etc.
- Competencia Cultural y Artística (CCA): acceder al arte y cultura con sensibilidad, valorar críticamente las manifestaciones artísticas considerándolas parte del patrimonio de las civilizaciones, etc.
- Competencia de Aprender a Aprender (CAA): Aprender de manera autónoma, seleccionar textos con un objetivo, lectura para comprender e interpretar textos, analizar, sintetizar, imaginación, creatividad, curiosidad, plantearse preguntas, aprender de otros, etc.
- Competencia en Autonomía e Iniciativa Personal (CAIP): mostrar autoconocimiento, identificar y lograr objetivos, aprender de los errores, conocer y encauzar las emociones, capacidad de superación ante las dificultades, elegir con criterio evaluando los riesgos, etc.

3. PROPUESTAS PRÁCTICAS.

El aprendizaje basado en competencias no se puede llevar a cabo sin un cambio en la *metodología* del docente. El cambio para aplicar los aprendizajes competenciales radica en la creación de las tareas competenciales y en la

forma de aplicar dichas enseñanzas del educador. Difícilmente podría tratarse cualquier competencia con estilos de enseñanza directivos o instructivos donde no se deja al alumnado construir su propio aprendizaje. Ellos tienen que ser participes y creadores, en muchos casos, de las tareas.

La metodología del docente deberá ser principalmente global, enfatizando la resolución de problemas, el descubrimiento de los nuevos aprendizajes, el establecimiento de nuevas relaciones e interconexiones entre los contenidos y proponiendo tareas que promuevan procesos de construcción de conocimientos. Esto incluiría la relación con otras áreas del currículum.

En cuanto a las tareas que se expondrán a continuación, irán en torno a 3 importantes ejes de la educación primaria:

Aparato Locomotor e Higiene Postural

El conocimiento de las posibilidades del aparato locomotor sobre el medio en que se desenvuelve se hace indispensable en la educación primaria. Aspectos como la localización de las estructuras corporales, sus posibilidades de movimiento, estiramiento y fortalecimiento, son de primera importancia a la hora de construirse su propio autoconcepto físico.

Desde el punto de vista del desarrollo corporal armónico, un conocimiento básico de los estiramientos de los grandes grupos musculares puede relativizar la involución en la flexibilidad que se produce con el paso a la adolescencia. A su vez, el desarrollo de unos conocimientos elementales de las posibilidades de contracción muscular de la musculatura erectora del tronco, parece ser un contenido importante a tratar ya desde el último ciclo de educación primaria.


Por otro lado, uno de los contenidos más importantes a enseñar de forma competencial es la higiene postural. Los cambios experimentados en la morfología corporal a nivel cualitativo y cuantitativo provocan que un correcto trabajo de la musculatura implicada y una enseñanza precisa de las posturas y movimientos adecuados, sean imprescindibles para que el crecimiento se produzca de la forma más adecuada posible.

La transferencia competencial de todo esto se vería claramente en ejercicios de la vida diaria como sentarse, levantarse, colgarse la mochila, andar con ergonomía o cualquier tarea diaria que requiera atención a la columna para no dañarla.

Sistema Cardiorespiratorio

Con un trabajo centrado en el funcionamiento y efectos del desarrollo cardiorespiratorio, el alumnado aprenderá a apreciar los rangos de intensidad donde se tiene que realizar una actividad predominantemente aeróbica para el logro de un bienestar y una calidad de vida superior. A su vez, aprenderá a regular y a dosificar el esfuerzo mejorando así el conocimiento corporal. Por otro lado, empleará la capacidad física de mayor importancia para el cuerpo humano aprendiendo diversas alternativas para su desarrollo.

A continuación se expondrán las tareas competenciales realizadas, incluyendo dentro de cada ficha los objetivos que se cumplen, otros aspectos que se trabajan, las actividades a realizar con otras materias en una posibilidad de trabajo interdisciplinar y las competencias básicas que fundamentan la tarea.

Tercer Ciclo	Aparato Locomotor	¿Conoces tu cuerpo? III	Interconexión Áreas: C. Medio , Lengua y Artística.
<p>Se inicia el juego estableciendo tres subgrupos. A cada grupo se le asigna una zona corporal y se reparte una tarjeta con un grupo muscular a cada miembro. Una vez establecidos los grupos, los niños arrojan la tarjeta al azar por el suelo del gimnasio y se delimitan tres zonas que corresponden al tren inferior, tronco y tren superior. Los niños deben desplazarse conduciendo o botando una pelota intentando sortear las</p>			

tarjetas que están esparcidas por el suelo. A la señal del educador, los alumnos deben coger una tarjeta con un grupo muscular y agruparse en la zona del gimnasio a la que pertenezca (tren superior, tronco o tren inferior). Una vez en la zona concreta, deberá realizar un ejercicio de estiramiento y fortalecimiento correspondiente a dicho grupo muscular. Ganará aquel grupo que logra conformarse en primer lugar y con corrección.

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Afianzar el conocimiento de los diferentes grupos musculares. - Relacionar el grupo muscular con diversas tareas motrices globales (primer curso) y analíticas (segundo curso). - En primer curso: bíceps, tríceps, abdominal, pectoral, cuádriceps, bíceps femoral y gemelos. - En segundo curso: se realizará estiramiento y tonicidad del agonista y antagonista.
Otros aspectos	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio de la coordinación dinámica general y óculo-manual a través del juego organizado. - Perfeccionamiento del dominio de móviles. - Perfeccionamiento del control y dominio del movimiento incidiendo en los mecanismos de ejecución. Afianzamiento de la lateralidad. - Trabajo del segmento no dominante. - Valoración del esfuerzo para lograr una mayor autonomía.
Actividad a realizar con Otras Materias	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar 10 tarjetas por grupo muscular básico (bíceps, triceps, pectoral, abdominales, glúteos, cuádriceps, bíceps femoral y gemelos). - Realización de esquemas básicos donde identifique los grupos musculares.

COMPETENCIAS BÁSICAS


Esta actividad continúa siendo competencial en la línea de la comprensión del movimiento y función de las estructuras del aparato locomotor. En este caso, además de localizar la zona corporal donde se ubica ese segmento deberán fortalecerlo y estirarlo vivenciando de una forma mayor su utilidad. Se tratan las siguientes competencias:

CCL. Argumentando con el compañero el tipo de ejercicio a realizar, si el compañero considera que es erróneo, se debate y valora.

CCIMF. A través de conocimiento de las posibilidades de movilidad articular y contracción del aparato locomotor en el medio, vivenciándolo de forma reflexiva. Todo con el trasfondo del conocimiento del propio cuerpo para una mejor salud postural.

CAA. Cooperación con el compañero en la ejecución de posturas, autoevaluación y rectificación. En las diferentes tareas, serán ellos mismos los que dirijan su proceso de aprendizaje pudiendo elegir de una amplia variedad de ejercicios.

Ya en la ESO se introducirán ejercicios más complejos de calentamiento con una finalidad. Situaciones donde tienes que estirar previamente a conciencia pensando en la mecánica del ejercicio que se realiza a continuación.

Tercer Ciclo	Sistema Cardiorespiratorio	Controla tu esfuerzo	Interconexión Áreas: C. Medio y Lengua.
<p>El educador plantea la realización de un circuito de 6-8 estaciones con ejercicios de naturaleza aeróbica. Divide la clase en tantos grupos como estaciones posea el circuito y los distribuye en cada zona. Cada una de las estaciones se realizará durante 2 minutos en continuidad y, tras ella, se procede a la</p>			

toma individual de pulso. Para poder cambiar de estación, el pulso debe estar entre 140 y 170 pulsaciones. Si estuviese por encima, se debe recuperar 1 minuto antes de cambiar de estación. Si se estuviese por debajo de 140 pulsaciones, la tarea debe realizarse con mayor intensidad.

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Afianzar el conocimiento sobre diversos aspectos del sistema cardio-respiratorio y la actividad física. - Adecuar la intensidad de esfuerzo a los requerimientos de una actividad aeróbica.
Otros Aspectos a Desarrollar	<ul style="list-style-type: none"> - Perfeccionamiento de las formas y posibilidades de movimiento. - Dominio de dimensiones espaciales y temporales. - Desarrollo de operaciones matemáticas relacionadas con la práctica de ejercicio.
Actividad a realizar con Otras Materias	<ul style="list-style-type: none"> - Calcular mi Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM) y de ahí hallar un 70-75% para saber cuál es el rango en el que me tengo que mantener para realizar una actividad aeróbica.

COMPETENCIAS BÁSICAS

Esta actividad ya sería únicamente para el tercer ciclo ya que requiere de un mayor conocimiento de los ritmos e intensidad así como de una localización de la Frecuencia Cardíaca Máxima. De este modo al ser más específica aumenta la competencia, los alumnos vivencian la intensidad que llevan en la práctica e incrementan o disminuyen la misma para llegar al objetivo de 140-170 puls/min. Se observa claramente en las siguientes competencias:


CCIMF. A través del desarrollo vivencial de la Frecuencia Cardíaca. Con el fin del conocimiento del propio cuerpo y de las distintas posibilidades e intensidades a las que puede funcionar.

CM. Calculando el rango de pulsaciones en el que están a través de contar en 15 segundos y multiplicación por 4.

CSyC. En el respeto por las normas planteadas a la hora de realizar las actividades y valoración de forma asertiva de las actuaciones de los compañeros cuando no llegan a los requisitos establecidos.

AIP. A través del conocimiento de sí mismo y de las opciones existentes para incrementar sus pulsaciones, tomar decisiones propias como realizar el circuito a más intensidad o menos para llegar a ese rango.

En primer ciclo simplemente localizaban el latido y como variaba de intensidad dependiendo del ejercicio, ya llegando al tercer ciclo aumenta la competencia llevándolo a la práctica. En cursos siguientes (ESO) realizarán ejercicios donde tengan que planificar su propio programa Aeróbico, calcular su Frecuencia Cardíaca Máxima, basal, y realizar las fórmulas, ver los rangos saludables, etc.

Tercer Ciclo	Higiene Postural	Observa y Corrige	Interconexión Áreas: C. Medio y Lengua.
<p>Utilizando como metodología la enseñanza recíproca, el educador reparte unas hojas de observación, en las cuales, se representan una serie de ejercicios de estiramiento isquiosural y fortalecimiento lumbo-abdominal. Por parejas, el alumno que posee la hoja de observación muestra el ejercicio a su compañero para que lo realice. A partir de aquí, deberá observar y anotar los aciertos y errores en la ejecución de su compañero. Una vez realizado el ejercicio y establecida la observación se deberá discutir y corregir los errores.</p>			

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y realizar los principales ejercicios de estiramiento isquiosural y fortalecimiento lumbo-abdominal.
Otros aspectos a desarrollar	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio de la coordinación dinámica general a través del desarrollo de las tareas propuestas. - Perfeccionamiento del control y dominio del movimiento incidiendo en los mecanismos de ejecución.
Actividad a realizar con Otras Materias	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de observación tamaño A4 con representación de los ejercicios y determinación de puntos de observación. - Realizar en grupo un trabajo mural representando los diferentes ejercicios de fortalecimiento de la musculatura lumbo-abdominal.

COMPETENCIAS BÁSICAS

Este ejercicio es meramente competencial en el sentido que se ejecuta el movimiento y el compañero corrige y ajusta la postura, el ejecutante debate y pregunta lo que está haciendo mal y el compañero se lo indica (postura incorrecta, musculatura implicada, etc.). Las competencias trabajadas son:


CCL. Comunicando, corrigiendo, dialogando y preguntando entre compañeros.

CCIMF. Conociendo diversas formas de estiramiento y fortalecimiento de musculatura implicada en la postura y diferenciando la correcta ejecución para donde no guardamos la correcta higiene postural y llegando a soluciones prácticas guiadas por el compañero.

CDyTI. Búsqueda de imágenes de los estiramientos guiada por el profesor en internet. Discusión en clase de las imágenes que han buscado ellos acerca de cuáles son correctas o incorrectas. Tras ello se alcanza un acuerdo de las correctas que tendrán que imprimir, plastificar y completar con una explicación dada por el profesor.

CAA. Ellos mismos realizan la búsqueda de los ejercicios diferenciando cuáles son

correctos de los que no. Posteriormente los practicarán.

Tercer Ciclo	Aparato Locomotor	Título: adivina que parte se mueve I	Interconexión Áreas: C. Medio.
<p>Se divide la clase en tres grupos a los cuales se les asignará la realización de tres tareas motrices diversas. El grupo A pasará en zig-zag unos aros y un banco sueco. El grupo B realiza una tarea de saltos diversos sobre aros. El grupo C por parejas realizan tareas de lanzamiento y recepción por parejas. Cada grupo irá rotando tras la realización de unos minutos en cada estación. Una vez concluida la actividad, hemos de plantear a los alumnos que nos detallen cuáles son los segmentos corporales que participan en cada estación, así como las articulaciones que más se implican.</p>			
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar las diferentes articulaciones y músculos básicos y relacionarlas con la actividad motriz. Percepción del movimiento 		
Otros aspectos a desarrollar	<ul style="list-style-type: none"> - Mejora de la coordinación dinámica general y óculo-manual través del juego organizado. - Mejora del dominio de móviles. Mejora del control y dominio del movimiento incidiendo en los mecanismos de ejecución. - Afirmación de la lateralidad. Apreciación de dimensiones espaciales y temporales. - Valoración del esfuerzo para lograr una mayor autonomía. 		

Actividad a realizar
en Otras Materias

- Seleccionar deportes en los cuales participen las piernas o los brazos fundamentalmente y hacer murales de exposición de los mismos.

COMPETENCIAS BÁSICAS

Esta tarea es competencial ya que los alumnos reflexionan antes de realizar la acción motriz y posteriormente, evaluando lo realizado y pensando en el movimiento que han llevado a cabo con su aparato locomotor. De esta forma, están vivenciando el movimiento y a su vez dialogando en grupo para llegar a puntos de acuerdo. Se trabajan las siguientes competencias:

CCL. Debate con los compañeros tras la ejecución del ejercicio acerca de la actividad que realizan las articulaciones y segmentos corporales implicados. A su vez, un representante deberá de reflejar por escrito las conclusiones a las que se llega antes de pasar al siguiente ejercicio.

CCIMF. A través de conocimiento de las posibilidades de movimiento de su aparato locomotor en el medio, vivenciándolo de forma reflexiva. Todo con el trasfondo del conocimiento del cuerpo para una mejor salud postural.

CSyC. Se facilitarán tres escenarios en los que el alumnado, en pequeños grupos debe ponerse de acuerdo para lograr la solución requerida en la tarea. En el debate todos hablan unos segundos y dan su opinión. Es la premisa para que haya debate. Además del respeto por las normas planteadas en todas las actividades.

En tercer ciclo se complicarán las ejecuciones motrices, preguntando: ¿qué tren participa en cada estación? (superior, inferior o tronco), ¿qué grupo muscular principal actúa?, ¿qué articulaciones? e indagando más en la competencia.

4. CONCLUSIONES.

Atendiendo a las necesidades actuales del alumnado de tercer ciclo de primaria, uno de los aspectos que se cree más importantes de trabajar para una concienciación futura es el contenido de la salud y todo lo relacionado con las medidas a adoptar para una consecución de un adecuado bienestar y calidad de vida. Para ello, contenidos como el conocimiento del funcionamiento del propio cuerpo y los aspectos a llevar a cabo para un mayor respeto y conservación de la salud, se estiman indispensables desde estas edades.

Para llevarlo a cabo, no se puede dejar de lado las directrices que marcan los decretos educativos. De esa forma, una educación basada en competencias básicas daría respuesta a la legislación en materia de educación a la vez que contribuiría de forma determinante a la adquisición de forma significativa de los contenidos tratados.

Con el presente trabajo se provee a los docentes de unas tareas competenciales a llevar a cabo con alumnado de tercer ciclo de primaria en las clases de Educación Física para la mejora de su salud. A la hora de realizar las propuestas, la metodología del docente marcará la correcta aplicación del aprendizaje basado en competencias. Se deben implementar estilos de enseñanza centrados en el alumnado que debe ser el absoluto protagonista de su proceso de aprendizaje. De igual modo, una programación interdisciplinar tratando la misma temática al mismo tiempo y desde diversas ópticas ayudaría a hacer el contenido más práctico, útil y significativo.

5. BIBLIOGRAFÍA.

1. Blázquez, D. y Sebastiani, E. (2009). *Enseñar por competencias en Educación Física*. Barcelona: INDE.
2. Escamila, A. (2008). *Competencias Básicas: claves y propuestas para su desarrollo en los centros*. Barcelona: Grao.

3. Ferrández, A. (1997). El perfil profesional de los formadores. Bellaterra, Universidad Autónoma de Barcelona.
4. Haug, E., Rasmussen, M., Samdal, O., Iannotti, R., Kelly, C. y cols. (2009). Overweight in school-aged children and its relationship with demographic and lifestyle factors: results from the WHO-Collaborative Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. *International Journal of Public Health*, 54, (Suppl 2), 167–179.
5. Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 106 de 4 de mayo de 2006, 17158-17207.
6. Manonelles, P. y cols (2008). La utilidad de la actividad física y de los hábitos adecuados de nutrición como medio de prevención de la obesidad en niños y adolescentes. Documento de Consenso de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE). *Separata de Archivos de Medicina del Deporte*, 127(5), 333-353.
7. Real Decreto de Enseñanzas Mínimas 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria.
8. Ruíz, L.M. (1995). Competencia Motriz. Gymnos, S.L.
9. Zabala, Z. y Arnau, L. (2007). *11 Ideas Clave. Cómo aprender y enseñar competencias*. Barcelona: Graó.
10. Zabalza, M. (2000). Enseñando para el cambio. Estrategias didácticas innovadoras. En *Sociedad Española de Pedagogía*, 1, 241-271. XII Congreso Iberoamericano de Pedagogía: Madrid.

