

EL CAMBIO DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA DESPUÉS DE LA LOE

CHANGE FROM PHYSICAL EDUCATION AFTER LOE

Autor:

Zagalaz, M.L.¹; Cachón, J.¹; Lara, A.J.¹; Molero, D.¹

Institución:

⁽¹⁾Universidad de Jaén. Grupo de investigación HUM653. lzagalaz@ujaen.es

Resumen:

Para conseguir la interdisciplinariedad que propugna la LOE se proponen *actividades* para Educación Primaria, en las que, partiendo de la Educación Física, pretendemos llegar a otras áreas del currículum que hagan de la enseñanza-aprendizaje una acción global que fomente la cultura, afirme la autoestima y permita a los escolares incrementar todas sus capacidades y prepararse correctamente para asumir su futura vida de adultos.

Palabras Clave:

Educación, Interdisciplinariedad, Formación, Currículum.

Abstract:

To achieve interdisciplinarity advocated by the LOE activities are proposed for primary education, which, based on Physical Education, we aim to reach other areas of the curriculum to make learning and teaching of global action to promote the culture, builds self-esteem and to enable all students to increase their skills and properly prepare to take their future adult.

Key Words:

Education, Interdisciplinary, Training, Curriculum.

INTRODUCCIÓN

Con base en la actual Ley de Educación española (LOE, 2006), en este artículo se definen las competencias y las características de la Educación Física (EF) escolar, se plantea un *mapa curricular* que define el currículum y desarrolla su aplicación en Educación Primaria (EP), para terminar estableciendo los *objetivos específicos* y los *bloques de contenidos*, como elementos curriculares que preceden y escoltan respectivamente a las competencias que, tanto el alumnado como el profesorado han de ser capaces de desarrollar.

Para Lara (2008), el término competencia no es nuevo, ya aparecía en la LOCE (MECD, 2002) aunque no se llegó a desarrollar conceptualmente (Cañas, Martín-Díaz y Nieda, 2007). Es en la LOE cuando las competencias cobran verdadero significado e importancia dentro del currículum, presentando cuatro componentes esenciales, según Marchesi (2005), cognitivo, afectivo, social y personal.

Para conseguir el *desarrollo de las competencias*, que implica la interdisciplinariedad que propugna la LOE, en este artículo se proponen *actividades* para EP, en las que, partiendo de la EF, pretendemos llegar a otras áreas del currículum que hagan de la enseñanza-aprendizaje una acción global que fomente la cultura, afirme la autoestima y permita a los escolares incrementar todas sus capacidades y prepararse correctamente para asumir su futura vida de adultos.

Fundamentación teórica

La **etapa de EP** viene determinada por las finalidades que le señala la LOE (2006), y se corresponden con el nivel y los procesos de desarrollo que, en nuestra cultura, son propios de niños y niñas de la edad en la que se producen, tanto en el plano físico como en el social, afectivo y cognitivo, importantes cambios que deben acompañarse de un tratamiento educativo favorecedor de su adecuada inserción en el medio natural, social y cultural a que pertenecen.

Por su parte, en el **área de EF**, el cuerpo y el movimiento se constituyen en ejes básicos a través de los cuales se organiza la enseñanza, debido a la gran

importancia de sus funciones y en base a las fuentes o bases científicas en que se apoya.

Respecto al profesorado, la autonomía personal y la flexibilidad en el desempeño profesional constituyen elementos esenciales en la comprensión de la competencia, tal como destaca Bunk (1994: 9), citado por González Maura y González Tirados (2008), cuando al definir las competencias señala que *son un conjunto necesario de conocimientos, destrezas y actitudes para ejercer una profesión, resolver problemas de forma autónoma y creativa, y estar capacitado para colaborar en su entorno laboral y en la organización del trabajo*. Se refieren también González y González a Rodríguez González y otros (2007), cuando definen las competencias profesionales como la integración de conocimientos, destrezas y actitudes que permiten el desempeño profesional de calidad. Por tanto, el desarrollo competencial que empieza en la edad escolar, continúa a lo largo de la vida, lo mismo que el aprendizaje, adaptándose a las características personales y profesionales de cada sujeto.

Continuando con la fundamentación o definición de los conceptos que forman parte de este trabajo, la palabra **disciplina** puede referirse al arte, facultad, ciencia, materia o asignatura de las que conforman el currículum escolar. *Interdisciplinariedad*, es lo que se dice de una actividad que se realiza con la cooperación de varias disciplinas, es decir, llegar a una materia a través de otra, estableciendo lazos interdisciplinares y transfiriendo conocimiento entre ellas (*transdisciplinariedad o pluridisciplinariedad*).

La acción *multidisciplinar* abarca varias disciplinas, es un trabajo en conjunto, es dar el aspecto global que pretende la educación en los primeros niveles. Como señala Nicolescu (2007), “la disciplinariedad, la pluridisciplinariedad, la interdisciplinariedad y la transdisciplinariedad son las cuatro flechas de un solo y mismo arco: el del conocimiento”.

Las **competencias básicas** que se recogen en la LOE y los RD 1513/2006 (EP) y 1631/2006 (ESO), que la desarrollan, son aquellas que debe haber

desarrollado un joven al finalizar la enseñanza obligatoria para poder lograr su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

Entre los diferentes autores, que definen las competencias, recogidos por Zagalaz y Cachón (2008), destacamos a Chávez (1998), para quien son “el resultado de un proceso de integración de habilidades y de conocimientos: saber, saber-hacer, saber-ser, saber-emprender...”. Para Bogoya (2000) son “la actuación idónea que emerge de una tarea concreta, en un contexto con sentido” y “la capacidad de realización, situada y afectada por y en el contexto en que se desenvuelve el sujeto”. De la Cruz (2005) las plantea como “un saber hacer complejo, resultado de la integración, movilización y adecuación de capacidades, habilidades y conocimientos utilizados eficazmente en situaciones que tengan un carácter común”. Lasnier (2000), opina que son un “saber hacer complejo que exige un conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes, valores y virtudes que garantizan la bondad y eficiencia de un ejercicio profesional responsable y excelente”.

Según el proyecto de la OCDE denominado *Definición y Selección de Competencias (DeSeCo)*, citado por Gros y Contreras (2006), se define competencia como la capacidad de responder a demandas complejas y llevar a cabo tareas diversas de forma adecuada.

En resumen “las competencias son la capacidad de desenvolverse profesional, cultural y socialmente en distintos contextos, para lo que es necesaria una sólida preparación personal, académica y profesional” (Zagalaz, 2007).

En el ámbito de las enseñanzas básicas las competencias son:

1. Cognitivas: Saber
2. Procedimentales/Instrumentales: Saber hacer
3. Actitudinales: Ser

A las que hay que sumar las que se denominan *transversales o genéricas*, que se adquieren con el desarrollo personal que un estudiante va consiguiendo a lo largo de toda su vida. Son cualidades como la resistencia al estrés, la responsabilidad ante errores, la solución de problemas, el espíritu emprendedor, el compromiso de equipo... imprescindibles para el desarrollo personal y profesional y, con vistas a su futuro laboral, en ocasiones, más valoradas que los conocimientos técnicos:

1. Capacidad de análisis, síntesis y gestión de la información
2. Capacidad de organización y planificación
3. Habilidades en las relaciones interpersonales
4. Capacidad para la comunicación oral y escrita
5. Razonamiento crítico
6. Creatividad
7. Adaptación a nuevas situaciones
8. Capacidad para la utilización de las nuevas tecnologías en la práctica educativa
9. Capacidad para aplicar los conocimientos teóricos a la práctica docente

El Anexo I del RD 1513/2006, sobre las enseñanzas mínimas de EP, afirma que las competencias sirven para integrar diferentes aprendizajes, tanto formales como no formales, relacionarlos con los distintos tipos de contenidos y utilizarlos de manera efectiva. Como consecuencia, en el marco de la propuesta realizada por la Unión Europea, plantea las siguientes competencias que debe adquirir el alumnado en su etapa de educación básica:

1. Competencia en comunicación lingüística
2. 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

Hacemos todas estas aportaciones, extractadas de la LOE, por su oportunidad e innovación en relación a los cambios que empiezan a producirse en la educación, y en este sentido, debemos referirnos también a las líneas de la Unión Europea sobre el modo de aprender de las personas, en cualquier tipo de sistema, e incluso con aprendizajes autodidactas que, de cara al futuro, supone enfocar la enseñanza no desde los contenidos sino buscando la formación en competencias, como se muestra en el Programa de Aprendizaje Permanente (PAP) [*Lifelong Learning Programme (LLP)*] del 2006, a los que se refieren Monclús Estella y Sabán Vera (2008), al relacionar el aprendizaje por competencias con el aprendizaje a lo largo de la vida siguiendo las directrices europeas.

El proceso de aprendizaje se sigue concibiendo como un proceso de adquisición de conocimiento y el aprendiz es como una «tabula rasa», un contenedor que hay que llenar. Esta metáfora del contenedor considera al aprendizaje como un proceso de adquisición. El conocimiento es concebido como una propiedad y una posesión de la mente individual, según Bereiter (2002), citado por Gros y Contreras (2006).

Con respecto a la EF, según la LOE y el RD que la desarrolla para la etapa de EP, el área, como se ha dicho, tiene en el cuerpo y en la motricidad humana los elementos esenciales de su acción educativa. Se orienta al desarrollo de las capacidades vinculadas a la actividad motriz y a la adquisición de elementos de cultura corporal que contribuyan al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida. Pretende dar respuesta a las necesidades, individuales y colectivas, que conduzcan al bienestar personal y a promover una vida saludable lejos de estereotipos y discriminaciones. Asimismo, su carácter recreativo, fomentará las bases de una adecuada educación del ocio.

Además, la EF genera unas relaciones personales que permiten asumir valores como el respeto, la aceptación, la confrontación o la cooperación, transferibles a la vida diaria y, las posibilidades expresivas del cuerpo y de la actividad motriz, potencian la creatividad y el uso de lenguajes corporales que transmiten sentimientos y emociones (Lara y cols., 2008).

A través de la EF nos asomamos a una forma cultural de gran incidencia en la sociedad, el *deporte*, cuya complejidad social exige en el currículo una selección de aspectos que motiven y contribuyan a la formación del alumnado, tanto desde la perspectiva del espectador como desde la del practicante. Al deporte se llega mediante el juego que puede ser utilizado como estrategia metodológica y como contenido específico que considera su valor antropológico y cultural.

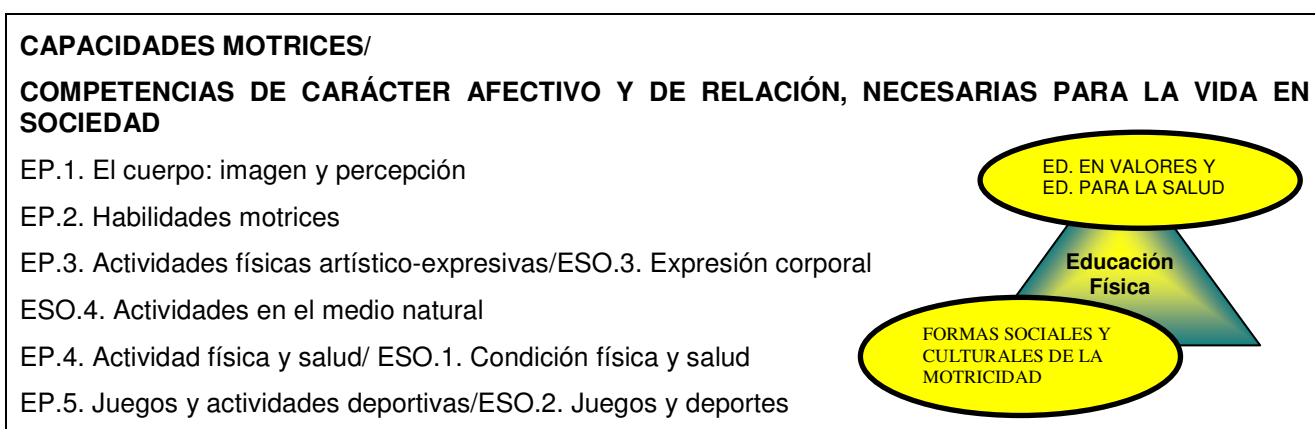
El *profesorado* de esta disciplina (LOE, Art. 91), tiene como funciones, la programación y la enseñanza de la EF; la evaluación del alumnado y del proceso; la tutoría y orientación de alumnos y alumnas en colaboración con las familias y con los departamentos especializados; la atención al desarrollo intelectual, afectivo, psicomotriz, social y moral del alumnado; la promoción, organización y participación en las actividades complementarias; la contribución a que las actividades del centro se desarrollen en un clima de respeto, tolerancia, participación y libertad para fomentar los valores de la ciudadanía democrática; y la información periódica a las familias sobre el proceso de aprendizaje de sus hijos e hijas.

La legislación vigente marca los *objetivos y contenidos* específicos para cada área y etapa, y las pautas para la *evaluación* que se ha convertido, en toda la enseñanza, en un valioso instrumento de seguimiento y valoración de los resultados obtenidos y de mejora de los procesos que permiten obtenerlos. Los criterios de evaluación, además de permitir la valoración del tipo y grado de aprendizaje adquirido, se convierten en referente fundamental para observar el desarrollo de las competencias básicas.

Mapa curricular

Se entiende por currículo el conjunto de objetivos, competencias básicas, contenidos, métodos pedagógicos y criterios de evaluación de cada una de las enseñanzas reguladas en el artículo 6 de la LOE. El currículo del área de EF, va más allá de la adquisición y el perfeccionamiento de las conductas motrices.

Figura nº 1.- Capacidades motrices y competencias de carácter afectivo



Educación Física en Educación Primaria

La EF es una disciplina obligatoria en esta etapa, que se imparte durante 105 horas en cada curso y para la que, de entre los catorce objetivos generales establecidos (Art. 17, LOE), los siguientes hacen, de alguna forma, referencia a ella:

- h) Conocer y valorar su entorno natural, social y cultural, así como las posibilidades de acción y cuidado del mismo.
- j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales.
- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la EF y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

Objetivos específicos de la EF en Primaria

Los niveles de concreción curricular han de posibilitar la transición de los fines generales a la práctica educativa, de manera que los objetivos de etapa se concretan en objetivos de área, con los que se intenta precisar la aportación que, desde cada una de ellas, ha de hacerse a la consecución de los objetivos de etapa y ciclo. Todos, finalmente, han de adecuarse a cada realidad escolar, con las condiciones propias de cada contexto y de cada persona.

Para ello será necesario buscar el equilibrio entre los objetivos tradicionales u **operativos**, a fin de establecer una meta a la hora de diseñar la Unidad Didáctica (UD) (por ejemplo: *Ser capaz de encestar cinco veces consecutivas desde una distancia determinada*), y los **experienciales**, para añadir un aspecto innovador a dicha UD, formulados desde la perspectiva del proceso educativo, es decir que el alumnado asimile lo que se le propone como aprendizaje, cuidando aspectos de expresión y creativos, de cooperación y colaborativos, así como motivación y afianzamiento de su propia autoestima (Por ejemplo: *¿Cómo encestarías desde una distancia determinada? ¿Serías capaz de compartir esa habilidad con tus compañeros?*). Unos y otros han de clarificar el proceso de enseñanza (Por ejemplo: *¿Qué han de saber del baloncesto los alumnos y alumnas de 6º de primaria?*). Zagalaz y Cachón (2008).

Tabla nº 1.- Objetivos específicos de la EF en Primaria

La enseñanza de la EF en esta etapa tendrá como objetivo específico el desarrollo de las siguientes capacidades:	
1.	Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre. 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
2.	Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación
3.	Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas
4.	Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea
5.	Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas
6.	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
7.	Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador

Contenidos de la EF en Primaria

La estructuración de los contenidos refleja cada uno de los ejes que dan sentido a la EF en toda la EP: el desarrollo de las capacidades cognitivas, físicas, emocionales y relacionales, vinculadas a la motricidad; la adquisición de formas sociales y culturales de la motricidad; y la educación en valores y para la salud. Desde este planteamiento el área se estructura en cinco bloques, cuya finalidad es organizar los conocimientos de la EF, que se presentan de forma integrada en *conceptos* para facilitar la comprensión de la realidad corporal y del entorno físico y social; *procedimientos*, que les permitirán sentirse competentes en el plano motor; y *actitudes*, que harán posible afrontar, desde una perspectiva ética, las numerosas y difíciles situaciones que envuelven la actividad física y deportiva, y las relativas a la cultura corporal.

Tabla nº 2.- Contenidos de la EF en Primaria

Bloques de contenidos	Características de los contenidos	Actividades dirigidas a conseguir
1. El cuerpo imagen y percepción	Dirigido a adquirir el conocimiento y control del propio cuerpo que resulta determinante tanto para el desarrollo de la propia imagen corporal como para la adquisición de posteriores aprendizajes motores	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo las capacidades perceptivo-motrices - Desarrollo y afianzamiento de la lateralidad - Equilibrio estático y dinámico - Organización espacio-temporal - Control postural y aceptación de la realidad corporal
2. Habilidades motrices	Contenidos que facilitan la toma de decisiones para la adaptación del movimiento a nuevas situaciones. Adquisiciones relativas al dominio y control motor	<ul style="list-style-type: none"> - Formas y posibilidades del movimiento. Ajuste y consolidación de los elementos fundamentales en la ejecución de las habilidades motrices básicas - Mejora de las cualidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la ejecución motriz - Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor - Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando las diferencias en el nivel de habilidad
3. Actividades físicas artístico-expresivas	Contenidos dirigidos a fomentar la expresividad a través del cuerpo y el movimiento. La comunicación a través del lenguaje corporal	<ul style="list-style-type: none"> - Exploración y conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal - Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales. Elaboración de bailes y coreografías simples - Expresión y comunicación de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento - Representaciones e improvisaciones artísticas con el lenguaje corporal y con la ayuda de objetos y materiales - Valoración de los usos expresivos y comunicativos del cuerpo - Participación y respeto ante situaciones que supongan comunicación corporal
4. Actividad física y salud	Estos aprendizajes, que se incluyen transversalmente en todos los bloques, aportan aquí, específicamente, los conocimientos necesarios para que la actividad física resulte saludable a lo largo de la vida, como fuente de bienestar físico y emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y de 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 - Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación. Prevención de lesiones en la actividad física - 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
5. Juegos y actividades deportivas	Contenidos entendidos como manifestaciones culturales de la motricidad humana	<ul style="list-style-type: none"> - El juego como actividad común a todas las culturas: juegos libres y organizados - Descubrimiento de la cooperación y la oposición con relación a las reglas de juego Aceptación de distintos roles - Reconocimiento y valoración hacia las personas que participan en el juego - Comprensión y cumplimiento de las normas de juego - Confianza en las propias posibilidades y esfuerzo personal en los juegos - Valoración del juego como medio de disfrute y de relación con los demás

Actividades prácticas para Educación Primaria

La metodología *interdisciplinar*, en el caso de la EF, es determinante ya que permite acercar al alumnado a las disciplinas que les resultan menos motivantes a través de la EF por la que se sienten, mayoritariamente, más atraídos.

Veamos a continuación cómo contribuye la EF a la consecución de las competencias básicas, destacando el papel del profesorado y su capacidad creativa, el trabajo para la adquisición de conocimientos, la consecución paralela de competencias genéricas o transversales y la forma en que se presenta la interdisciplinariedad. Todo ello dirigido a incidir en una educación de calidad, a fomentar la cultura y a motivar para seguir aprendiendo y practicando actividad física a lo largo de toda la vida.

Tabla nº 3.- Actividades de EF para la competencia en comunicación lingüística

1. Competencia en comunicación lingüística	
El área de EF contribuye a su adquisición ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos, el uso de las normas que los rigen y del vocabulario específico que el área aporta	
Actividades:	Competencias transversales que desarrolla:
1. Dibujar para afianzar las habilidades motrices finas	Ayuda a perfeccionar la escritura: Capacidad para la comunicación escrita
2. Elaborar un diccionario con las palabras más usuales en los ambientes deportivos	Desarrollo de vocabulario: capacidad de comunicación escrita
3. Explicar a los compañeros las normas de cualquier juego	Desarrollo de la expresión oral: Capacidad de comunicación oral
4. Representación de cuentos tradicionales	Lectura de las obras, conocimiento de los autores y de los personajes, distribución de los papeles
5. Búsqueda en las obras literarias infantiles de alusiones a la actividad física	Fomento de la lectura que establece la LOE para todos los niveles educativos

Tabla nº 4.- Actividades de EF para la competencia en matemática

2. Competencia matemática	
Aunque el RD no enuncia la relación de la EF con ella, tradicionalmente se han trabajado conceptos relacionados	
Actividades:	Competencias transversales que desarrolla:
1. Medir el perímetro del gimnasio o patio y saber cuanto tiempo se tarda en recorrerlo	Relación espacio-tiempo: Adaptación a nuevas situaciones
2. Medir las porterías, altura de las canastas y de la red de voleibol. Pesar los balones respectivos	Conocer las características de las equitaciones deportivas. Capacidad para aplicar los conocimientos teóricos a la práctica docente
3. Medirse y pesarse a sí mismos. Comprobar su peso en relación con su altura	Conocer su cuerpo. Capacidad para aplicar los conocimientos teóricos a la práctica docente
4. Aprender a tomarse las pulsaciones en 10", 15" o 25" y saber realizar el cálculo en un minuto	Regla de tres simple. Capacidad de análisis, síntesis y gestión de la información
5. Calcular los pasos y evoluciones de una coreografía en función de la duración de la música y el tipo de compás	La música se basa en las matemáticas y en los ritmos corporales. Adaptación a nuevas situaciones

Tabla nº 5.- Actividades de EF para la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico

3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico	
La EF contribuye esencialmente a su desarrollo mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices, y con el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud. La EF es clave para mejorar y mantener la condición física que les acompañe durante la escolaridad y a lo largo de la vida. En la sociedad actual, se hace imprescindible la práctica de la actividad física, y su aprendizaje y valoración como medio de equilibrio psicofísico, como factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y como alternativa de ocupación del tiempo de ocio	
Actividades:	Competencias transversales que desarrolla:
1. El desayuno escolar para que conozcan los aportes energéticos y nutricionales de los alimentos, fomentando la ingesta de la fruta	Adaptación a nuevas situaciones
2. El calentamiento y los estiramientos antes de hacer ejercicio. La relajación después de su realización	Capacidad para aplicar los conocimientos teóricos a la práctica
3. Importancia del aseo personal después del ejercicio físico cuidando el gasto de agua	Relaciones interpersonales y cuidado del medio ambiente
4. Actividades físicas recreativas para compartir con la familia y los amigos fuera del entorno escolar	Habilidades en las relaciones interpersonales
5. Aportar el número de horas que pasan sentados en clase y en casa y buscar la compensación mediante actividad física en la lucha contra el sedentarismo y la obesidad	Razonamiento crítico

Tabla nº 6.- Actividades de EF para la competencia en el tratamiento de la información y la competencia digital

4. Tratamiento de la información y la competencia digital	
La EF colabora a la valoración crítica de los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo, procedentes de los medios de información y comunicación, que pueden dañar la propia imagen corporal	
Actividades:	Competencias transversales que desarrolla:
1. Cada niño y niña expondrá su idea de cuerpo perfecto diciendo de donde la ha obtenido. Contarán los programas que ven en TV y por qué les gustan	Capacidad de análisis, síntesis y gestión de la información
2. Imitarán mediante coreografías a sus ídolos musicales	Capacidad de organización y planificación
3. Imitarán mediante escenificaciones a sus ídolos deportivos	Creatividad
4. Análisis de las noticias deportivas en la prensa especializada	Capacidad para la comunicación oral y escrita; razonamiento crítico
5. Elaboración de un dossier de prensa con las noticias deportivas del centro	Capacidad de organización y planificación

Tabla nº 7.- Actividades de EF para la competencia social y ciudadana

5. Competencia social y ciudadana	
La EF contribuye de forma esencial a su desarrollo, puesto que las características de la materia, sobre todo las relativas al entorno en el que se desarrolla y a la dinámica de las clases, la hacen propicia para la educación de habilidades sociales. Las actividades físicas, especialmente las colectivas, son 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. La EF ayuda a aprender a convivir, sobre todo en lo que se refiere 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. Las actividades dirigidas a la adquisición de las habilidades motrices requieren la capacidad de asumir las diferencias, posibilidades y limitaciones propias y ajenas. El cumplimiento de las normas que rigen los juegos colabora en la aceptación de códigos de conducta para la convivencia. Las actividades físicas competitivas pueden generar conflictos en los que es necesaria la negociación, basada en el diálogo, como medio para su resolución. Asimismo se contribuye a conocer la riqueza cultural, mediante la práctica de diferentes juegos y danzas	
Actividades:	Competencias transversales que desarrolla:
1. Jugar a BC aplicando las reglas progresivamente	Incidir en la cohesión del grupo: equipo colaborador. Habilidades en las relaciones interpersonales
2. Jugar a BM aplicando las reglas progresivamente	Incidir en la defensa del contrario –tareas de oposición-. Habilidades en las relaciones interpersonales
3. Jugar a Fútbol aplicando las reglas progresivamente	Conocer la importancia de la táctica deportiva para progresar adecuadamente en el deporte, alegrándose de la victoria y respetando al vencedor. Adaptación a nuevas situaciones
4. Jugar a Fútbol sala aplicando las reglas progresivamente	Importancia del juego de equipo frente al deporte individual. Habilidades en las relaciones interpersonales
5. Realizar una competición con diferentes pruebas de atletismo	La lucha contra uno mismo. Razonamiento crítico

Tabla nº 8.- Actividades de EF para la competencia social y ciudadana

6. Competencia cultural y artística	
<p>La EF contribuye a su adquisición, mediante la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa, la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y del movimiento, la apreciación y comprensión del hecho cultural, y la valoración de su diversidad, con el reconocimiento y la apreciación de las manifestaciones culturales específicas de la motricidad humana (deportes, juegos tradicionales, actividades expresivas o la danza y su consideración como patrimonio de los pueblos). Es importante acercarse al fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen</p>	
Actividades:	Competencias transversales que desarrolla:
1. Práctica de juegos tradicionales propuestos por el alumnado que los habrá conseguido de sus abuelos	Se facilita la integración y se fomentan las relaciones con otras generaciones. Habilidades en las relaciones interpersonales
2. Un juego de cada continente	Se aprende a localizar cada continente y a conocer sus características. Adaptación a nuevas situaciones
3. Bailes populares	Conocimiento del folclore local, regional, nacional e internacional, las características de sus músicas y de sus formas danzadas. Creatividad
4. Deportes afianzados en la zona y su relación con los que se practican habitualmente	Desarrollo de la cultura popular. Razonamiento crítico
5. Escenificación de la obra pictórica de un pintor de reconocido prestigio	Capacidad de análisis, síntesis, gestión de la información, de organización y planificación. Creatividad.

Tabla nº 9.- Actividades de EF para la competencia de aprender a aprender

7. Competencia de aprender a aprender	
<p>La EF contribuye a su afianzamiento mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias como punto de partida del aprendizaje motor, desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a tareas motrices más complejas, lo que permite el establecimiento de metas alcanzables cuya consecución genera auto-confianza. Al mismo tiempo, los proyectos comunes en actividades físicas colectivas facilitan la adquisición de recursos de cooperación</p>	
Actividades:	Competencias transversales que desarrolla:
1. Composición de equipos de diferentes deportes con la selección de los integrantes hecha por el propio alumnado	Habilidades en las relaciones interpersonales
2. Repetición de gestos técnicos para afianzar su conocimiento y dominio	Capacidad para aplicar los conocimientos teóricos a la práctica
3. Práctica de distintos tipos de calentamiento para un mejor rendimiento en cada actividad	Capacidad para aplicar los conocimientos teóricos a la práctica
4. Adaptar distintas músicas a las coreografías que se ensayen	Capacidad para la utilización de las nuevas tecnologías en la práctica educativa
5. Ayudar a los compañeros en sus aprendizajes	Cooperación en la práctica

Tabla nº 10.- Actividades de EF para la Autonomía e iniciativa personal

8. Autonomía e iniciativa personal	
La EF ayuda a su consecución en la medida en que emplaza al alumnado a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar auto-superación, perseverancia y actitud positiva. También lo hace, si se le da protagonismo al alumnado, en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas	
Actividades:	Competencias transversales que desarrolla:
1. Por grupos, establecer un calendario de competición deportiva en varios deportes	Capacidad de organización y planificación
2. Cada alumno o alumna propondrá una actividad física diferente a las que se realizan habitualmente en clase	Capacidad para la comunicación oral y creatividad
3. Por grupos, todo el alumnado dirigirá una actividad de clase, previamente acordada con el profesorado	Adaptación a nuevas situaciones y capacidad de organización y planificación
4. En la escenificación de un cuento motor, el alumnado elegirá el papel que quiere desempeñar	Desarrollo de las características personales, observación de los comportamientos
5. Cada niño o niña explicará y demostrará que actividad cree que desarrolla mejor	Afirmación de la autoestima

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOE (2006). *Ley Orgánica de Educación 2/2006, de 3 de mayo*. BOE, 106, 4 de mayo: Madrid.

BOE (2006). *Real Decreto 1513/2006, 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la EP*. BOE, 293, 8 de diciembre: Madrid.

BOE (2007). *Real Decreto 1631/2006, 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la ESO*. BOE, 5, 5 de enero: Madrid.

BOGOYA, D. y cols. (2000). *Educación para el desarrollo de las competencias: Una propuesta para reflexionar (cap. I). Competencias y Proyectos Pedagógicos*. Bogotá. Santa Fe de Universidad Nacional de Colombia.

CAÑAS, A.; MARTÍN-DÍAZ, M.J.; NIEDA, J. (2007). *Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. La competencia científica*. Madrid. Alianza Editorial.

CHÁVEZ, U. (1998). *Las Competencias en la Educación para el trabajo*. Seminario sobre Formación Profesional y Empleo. México.

- DE LA CRUZ, M.A. (2005). *Taller sobre el proceso de aprendizaje-enseñanza de competencia*. Zaragoza. ICE: Universidad de Zaragoza.
- GONZÁLEZ MAURA, V. y GONZÁLEZ TIRADOS, R.M. (2008). "Competencias genéricas y formación profesional: un análisis desde la docencia universitaria". *Revista iberoamericana de educación*, 47, 185-209. < <http://www.rieoei.org/rie47a09.pdf> >. [Consulta: nov 2008]
- GROS, B. y CONTRERAS, D. (2006). "La alfabetización digital y el desarrollo de competencias ciudadanas". *Revista iberoamericana de educación*, 42, 103-125. < <http://www.rieoei.org/rie42a06.pdf> >. [Consulta: nov 2008]
- LARA, A. (2008). Las competencias básicas en la nueva ley de educación y la educación física escolar. Cap. II. En Zagalaz, M.L., Cachón, J. y Lara, A. (coords.), *La educación física en primaria a partir de la ley orgánica de educación (LOE, 2006). Especial atención a la enseñanza por competencias*. Jaén. Jabalcuz/Logos.
- LARA, A., MIRANDA, M.D. y ABIÁN, J. (2008). "Evaluación y diagnóstico de la capacidad motriz. Revisión de contenidos". *The international journal of medicine and science in physical education and sport*, 14(4), 65-76.
- LASNIER, F. (2000). *Réussir la formation par compétences*. Montreal. Guérin.
- MARCHESI, A. (2005). "La lectura como estrategia para el cambio educativo". *Revista de educación*, número extraordinario, 15-35.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTES (MECD) (2002). *Ley Orgánica 10/2002 de Calidad de la Educación de 23 de diciembre*, Madrid, BOE de 24/12/2002.
- MONCLÚS ESTELLA, A. y SABÁN VERA, C. (2008). "La enseñanza en competencias en el marco de la educación a lo largo de la vida y la sociedad del conocimiento". *Revista iberoamericana de educación*, 47, 159-183. < <http://www.rieoei.org/rie47a08.pdf> >. [Consulta: nov 2008]

- NICOLESCU, B. (2007). Presentación del 8º Congreso ISKO- España. León, 18-20 de abril 2007. <<http://www3.unileon.es/dp/abd/ISKO2007.pdf>>. [Consulta: enero 2006].
- ZAGALAZ, M.L. (2007). *Apuntes para el cambio educativo*. Actas al II Congreso Internacional y XXIV Nacional de Educación Física. Palma de Mallorca. Universidad de las Islas Baleares.
- ZAGALAZ, M.L. y CACHÓN, J. (2008). El currículum de la educación física escolar. En Zagalaz, M.L., Cachón, J. y Lara, A. (coords.), *La educación física en primaria a partir de la ley orgánica de educación (LOE, 2006). Especial atención a la enseñanza por competencias*. Jaén. Jabalczuz/Logos.