

Capítulo 9. Elementos curriculares necesarios de la educación física en la etapa de Educación Primaria. Competencias, objetivos, contenidos y proceso de evaluación

Leandro Álvarez Kurogi

9.1. Contenidos

Inicialmente, cabe resaltar que los contenidos pueden considerarse el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que son tratados en clase, los cuales contribuyen a la consecución de los objetivos propuestos y a la adquisición de competencias, acorde con la legislación vigente que establece el currículo básico de Educación Primaria.

En consecuencia, es imprescindible saber que la aplicación de cualquier contenido, independientemente del centro educativo y del área, va precedida por los siguientes niveles de concreción curricular:

- Primer nivel: es competencia del Ministerio de Educación, que contempla las enseñanzas mínimas para cualquier área, entre las que figura la educación física. Así, debe tenerse en cuenta tanto la legislación estatal como autonómica de cada Comunidad Autónoma.
- Segundo nivel: se aproxima más a la realidad educativa, dado que hace referencia al Proyecto Educativo de Centro existente en cada colegio; este nivel es el intermedio entre las legislaciones y el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Tercer nivel: se corresponde a la programación didáctica, la cual es responsabilidad del profesorado; en la misma, se determinan y secuencian los contenidos elaborados por un docente para un grupo de alumnos concreto.

De este modo, y a partir de la aclaración anterior, nos centraremos fundamentalmente en los contenidos necesarios de la asignatura de Educación Física que deben ser trabajados con el alumnado de Educación Primaria (véase Figura 1):

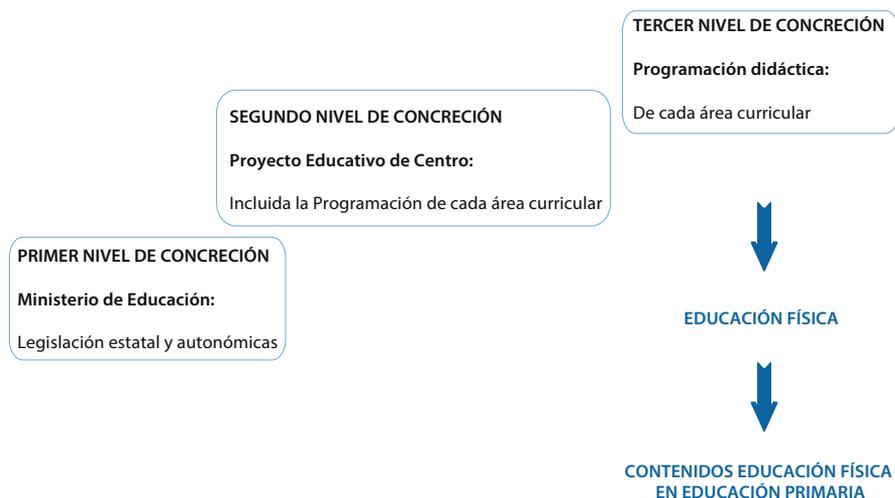


Figura 1. Niveles de concreción del currículo adaptados al área de Educación Física. Fuente: Elaboración propia.

Primeramente, cabe destacar que los dos contenidos principales de la Educación Física en Educación Primaria son el cuerpo y la motricidad, los cuales son desarrollados en todos los bloques de contenido (Díez et al., 2008; A. M. González y C. H. González, 2010). No obstante, la educación integral por la que se aboga actualmente (Bernardo, 2011) representa una ampliación oportuna del área, caracterizándola de manera correcta y realista, puesto que no solo se educa el control y dominio del cuerpo, además de sus movimientos, sino también los contenidos directamente relacionados con lo cognitivo, psicológico, emocional, afectivo-social y volitivo. Es decir: si un niño, con un compañero, aprende a saltar con los dos pies simultáneamente, además de adquirir los conocimientos psicomotrices correspondientes (niveles cognitivo y motriz), estará interactuando con él mismo, pudiendo obtener tanto habilidades psicológicas, emocionales y afectivas (autoconfianza, felicidad y cariño)

como conductas relativas a valores asociados al respeto, colaboración, etc. (nivel social); así mismo, se estará educando en la voluntad de cada persona (nivel volitivo), como se observa en la Figura 2:



Figura 2. Bloques de contenidos generales para la educación integral en la Educación Física. Ejemplo: salto simultáneo con los dos pies, por parejas. Fuente: Elaboración propia.

Por lo tanto, la educación física es única por la posibilidad y necesidad de educar contenidos propios necesarios para la vida cotidiana, como la motricidad, esquema corporal, capacidades físicas, habilidades motrices básicas, etc., además de trabajar contenidos transversales e interdisciplinarios (véase Figura 2). De esta forma, el futuro de la educación física debe estar garantizado, acorde con Bernardo (2011).

En este sentido, se antoja necesario abordar los contenidos imprescindibles de esta área, independientemente de la legislación educativa, de modo que suponga un instrumento perfectamente válido para el docente, aplicado en función de su contexto educativo (alumnado, materiales, sociedad, padres, etc.), en la misma línea que Díez et al. (2008), quienes efectúan una propuesta curricular para la Educación Física desde la Educación Infantil hasta la Educación Secundaria Obligatoria.

El presente capítulo será más exhaustivo al profundizar en cinco bloques de contenidos considerados indispensables para cualquier docente

que pretende intervenir en la Educación Primaria, además de su relación directa con la posibilidad de educar contenidos psicológicos, emocionales, afectivos-sociales y volitivos. Asimismo, se evitarán otros conceptos curriculares, ya que su exceso puede propiciar una mayor confusión en el docente al programar, en consonancia con Muñoz (2014).

Por consiguiente, cabe subrayar que todos los contenidos pueden trabajarse simultáneamente, tal y como se lee en el ejemplo práctico anterior a la Figura 2, como se observa en dicha Figura y como se verá en el apartado 9.3., denominado «Integración de los diferentes contenidos».

9.1.1. Percepción y conocimiento corporal

En este primer bloque es fundamental trabajar con los estudiantes los siguientes contenidos: percepción corporal, conocimiento, control y dominio del cuerpo; y desarrollo de la imagen corporal.

- *Percepción corporal, conocimiento, control y dominio del cuerpo:* en lo relativo a la percepción, es esencial desarrollar en los niños los elementos sensoriales: vista, olfato, audición, tacto, cinestesia y gusto. Este último probablemente se relacione menos con este bloque de contenidos, aunque es posible su tratamiento en diferentes actividades, como por ejemplo el juego de la gallina ciega, en el que se ha de descubrir el alimento que está degustando cuando llegue a un determinado momento y lugar.

Con respecto al conocimiento de los segmentos corporales y sus posibilidades de movimiento, el cuerpo debe ser comprendido, pues es el medio de relación con su entorno, debiendo ser controlado y dominado por la propia persona. Por ello, es fundamental trabajar los contenidos del esquema corporal (control tónico, control postural, control respiratorio, lateralidad, coordinación y estructuración espaciotemporal), para los cuales también se emplean los elementos sensoriales, por ejemplo: manipular una mano o ambas requiere al menos una percepción táctil y cinestésica. A este respecto, conviene destacar que un esquema corporal estructurado incorrectamente supone un déficit de la relación del

sujeto con el mundo exterior en diferentes aspectos primordiales para la vida diaria, en congruencia con Le Boulch (1987):

- *Motricidad*: descoordinación, torpeza, disposición postural inadecuada...
- *Percepción*: dificultad en la estructuración espaciotemporal.
- *Interacción con los demás*: inseguridad, agresividad...
- Dificultad para la lectoescritura, efectuar cálculos...
- *Desarrollo de la imagen corporal*: lo abordado anteriormente contribuirá al conocimiento y desarrollo de la propia imagen corporal (Cantero, 2012). En primer lugar de forma estática y posteriormente en movimiento, ambas relacionadas con el entorno (Martín, 2013), lo cual podrá tener relación directa con contenidos psicológicos (como el autoconcepto físico, afectivo-sociales, cariño, respeto, etc.) y emocionales (alegría, tristeza, etc.), que han sido estudiados por diferentes autores (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003; Contreras et al., 2010; Gil y Díaz, 2012; Sklad et al., 2012; Conde y Almagro, 2013; Merchán, Bermejo y de Dios, 2014; Hortigüela y Pérez, 2015; Miralles et al., 2017).

En consecuencia, a continuación se finaliza este primer bloque con una Figura que representa sus contenidos fundamentales:

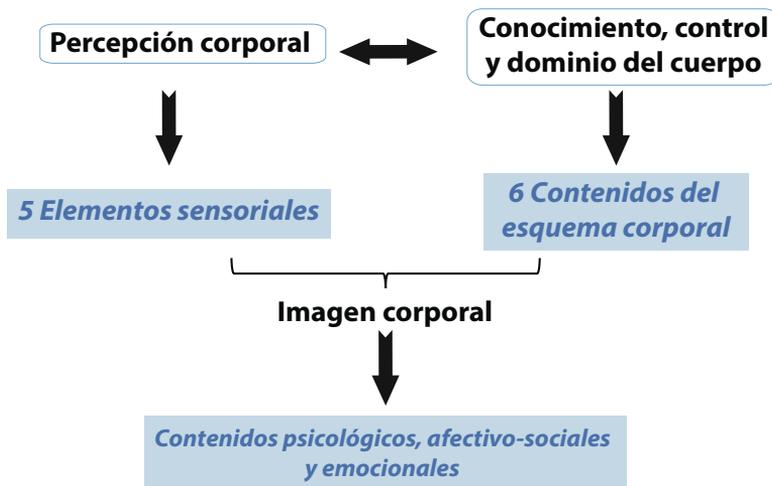


Figura 3. *Contenidos imprescindibles del bloque «Percepción y conocimiento corporal».* Fuente: *Elaboración propia.*

9.1.2. Habilidades motrices básicas

Este segundo bloque contempla cinco habilidades motrices necesarias para que el niño pueda ser autónomo, posibilitando así controlar y dominar sus movimientos. Esta clasificación es consecuencia del análisis de Sánchez Bañuelos (2000), Castañer y Camerino (2006) y Ureña et al. (2008). De este modo, como se observa a continuación, cada habilidad posee contenidos más específicos que pueden ser trabajados de manera independiente y combinada:

- *Desplazamientos*: significa desplazarse de un lugar a otro mediante un movimiento corporal parcial o total, como caminar, trotar, correr, desplazarse en cuadrupedia, zancada y de espaldas. En esta habilidad se ha de tener en cuenta el control interno y externo del cuerpo: el primero caracterizado por la cinestesia (percepción del equilibrio y de la posición de las partes corporales) y el tacto; el segundo por la estructuración espaciotemporal (orientación y duración de cada desplazamiento), coordinación, lateralidad, control tónico, control postural y la trayectoria, dirección y velocidad de los segmentos corporales (véase Figura 4):

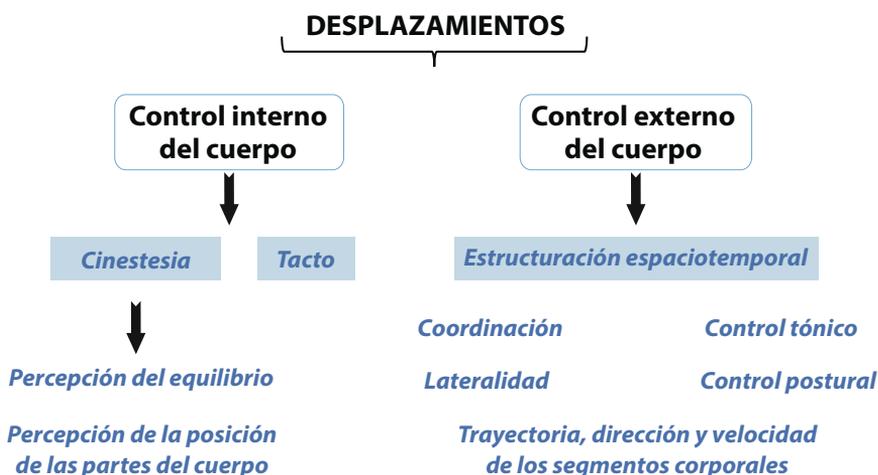


Figura 4. Desplazamientos y contenidos vinculados. Fuente: Elaboración propia.

- *Giros*: moverse en los tres ejes del cuerpo humano (vertical, anteroposterior y transversal); el primero es perpendicular al suelo y consiste en efectuar movimientos de rotación, mientras el segundo atraviesa el cuerpo de delante atrás y sobre el mismo se realizan movimientos de abducción y aducción; por último, el eje transversal es paralelo al suelo, atravesando el cuerpo de derecha a izquierda y en él se ejecutan movimientos de flexión y extensión, como se observa en la siguiente Figura:

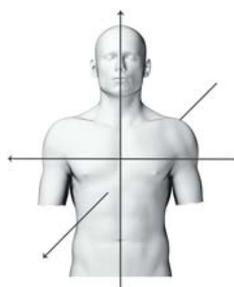


Figura 5. Ejes del cuerpo humano. Fuente: Elaboración propia.

Con los giros se requiere el mismo control interno y externo del cuerpo detallados en los desplazamientos:

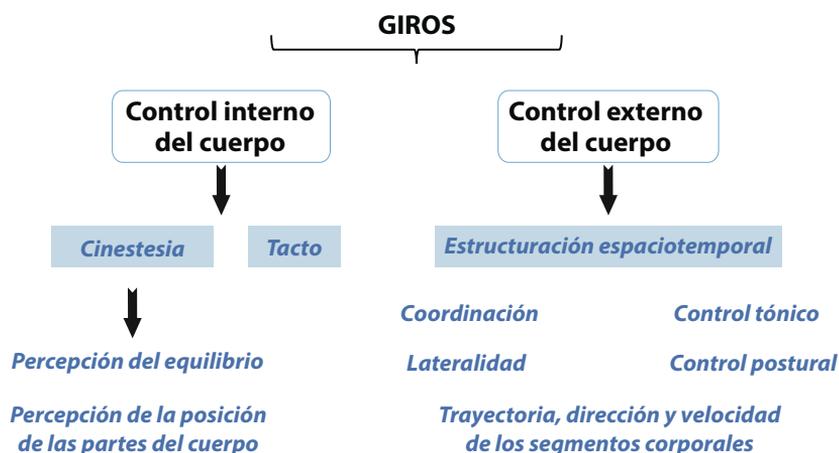


Figura 6. Giros y contenidos vinculados. Fuente: Elaboración propia.

- *Salto*: consiste en impulsarse contra cualquier superficie separándose de la misma, tanto con un pie como con los dos. Por otro lado, es necesario trabajar el control interno y externo del cuerpo del mismo modo que los desplazamientos y giros (véase Figura 7):

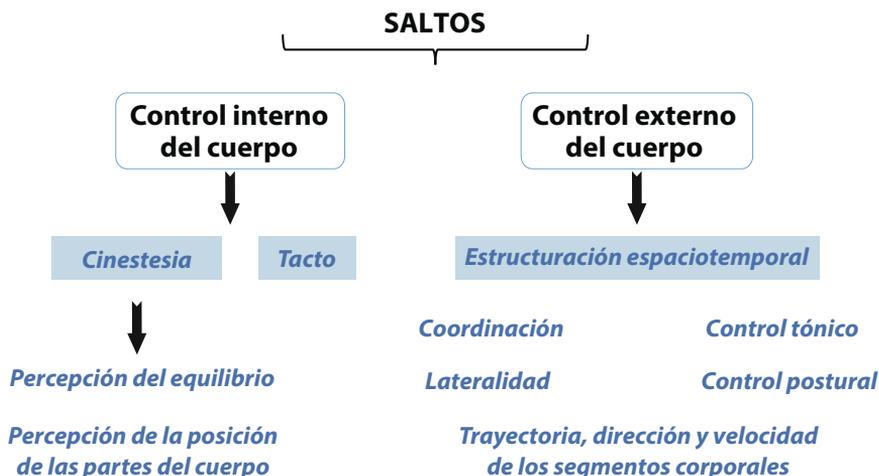


Figura 7. Saltos y contenidos vinculados. Fuente: Elaboración propia.

- *Manipulación de objeto*: implica tanto manejar cualquier objeto como lanzarlo, recibirlo y botarlo.
 - Manejo: establecer contacto/s con un objeto ejerciendo un dominio total o parcial sobre el mismo.
 - Lanzamiento: enviar un objeto hacia algún lugar, siendo necesario trabajar los seis contenidos del esquema corporal.
 - Recepción: habilidad más compleja requiriéndose cierto dominio de la coordinación, lateralidad y estructuración espaciotemporal.
 - Bote: se considera una sucesión de lanzamientos (golpeos y amortiguaciones) y recepciones, de acuerdo con Ureña *et al.* (2008).

Para manipular un objeto también es necesario tener en cuenta tanto el control interno como externo descritos anteriormente; además, en lo relativo al control externo del cuerpo, también se debe tener en cuenta la trayectoria, dirección y velocidad del objeto utilizado (véase Figura 8):

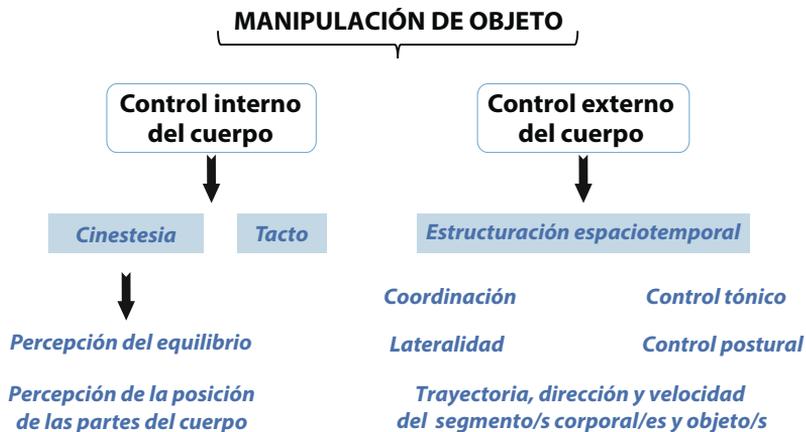


Figura 8. Manipulación de objetos y contenidos vinculados. Fuente: Elaboración propia.

- *De estabilidad:* se trata de mantener estable el cuerpo mediante un equilibrio estático y dinámico, como levantarse, empujar, tirar, inclinarse, colgarse y estirarse, acorde con Castañer y Camerino (2006). En esta habilidad, los contenidos vinculados son los indicados precedentemente en manipulación de objeto.

Por lo tanto, en las cinco habilidades motrices básicas se trabajan prácticamente los mismos contenidos (en diferentes proporciones), con la única diferencia de que en la manipulación de objeto y habilidades de estabilidad se añade la trayectoria, dirección y velocidad del objeto que se esté manipulando (véase Figura 9):

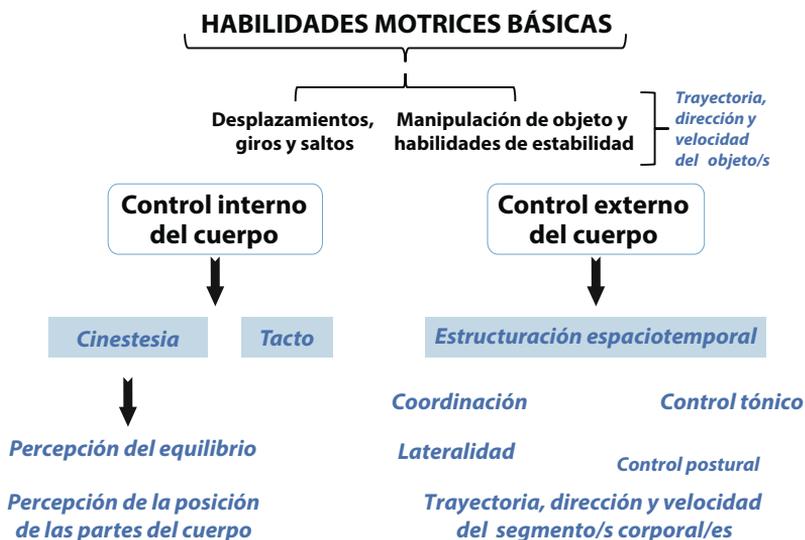


Figura 9. Habilidades motrices básicas y contenidos vinculados. Fuente: Elaboración propia.

Por último, cabe enfatizar que la realización de cualquier habilidad motriz estará sostenida por alguna capacidad física condicional y coordinativa (ejemplo: fuerza y equilibrio para saltar), las cuales serán tratadas con detenimiento en el siguiente bloque de contenidos. También hay que tener en cuenta la anteriormente mencionada velocidad del segmento corporal, que se considera una de las cuatro capacidades físicas condicionales: velocidad, fuerza, resistencia y movilidad.

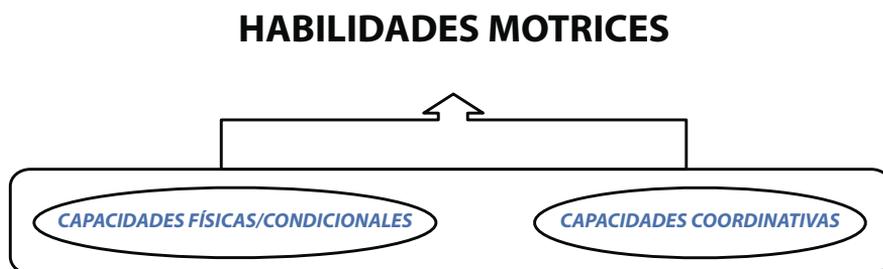


Figura 10. Capacidades condicionales y coordinativas son la base de las habilidades motrices. Fuente: Elaboración propia a partir de García Manso et al., 1996.

9.1.3. Actividad física y salud

Este tercer bloque de contenidos engloba:

- Tanto los conocimientos relativos a los beneficios e inconvenientes de la actividad física para la salud, definida esta como el completo bienestar físico, psíquico y social, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud —OMS— (2010).
- Como los contenidos relacionados con la misma: capacidades físicas básicas/condicionales, capacidades coordinativas, condición/aptitud física, hábitos saludables y no saludables, higiene postural y corporal y calidad de vida y autonomía para su gestión.

Por otro lado, a medida que se vayan adquiriendo los conocimientos mencionados en los dos puntos anteriores, lo más relevante de este

bloque es concienciar a las personas de que el ejercicio físico⁴ realizado de forma adecuada proporciona efectos beneficiosos para el ser humano en todas sus dimensiones: física, psíquica y afectivo-social, en la misma línea que diversas publicaciones (Delgado y Tercedor, 2002; Latorre y Herrador, 2003; Strong et al., 2005; Rodríguez, 2006; Márquez y Garatachea, 2009; Janssen y LeBlanc, 2010; OMS, 2010; Biddle y Asare, 2011; Ekelund et al., 2012; Pastor-Vicedo et al., 2015; Gill et al., 2017); sin embargo, también se añaden las dimensiones emocional y volitiva al considerar que la primera puede ser trabajada mediante el conocimiento, regulación y autorregulación de cualquier emoción en la realización de una actividad (no solo física), mientras la segunda, en consonancia con Harre (1987), debe ser educada a través de la concienciación y necesaria asociación entre la voluntad y cualquier actividad llevada a cabo. Por lo tanto, en la siguiente Figura se observa de forma didáctica los contenidos que se deben trabajar en este bloque de actividad física y salud:

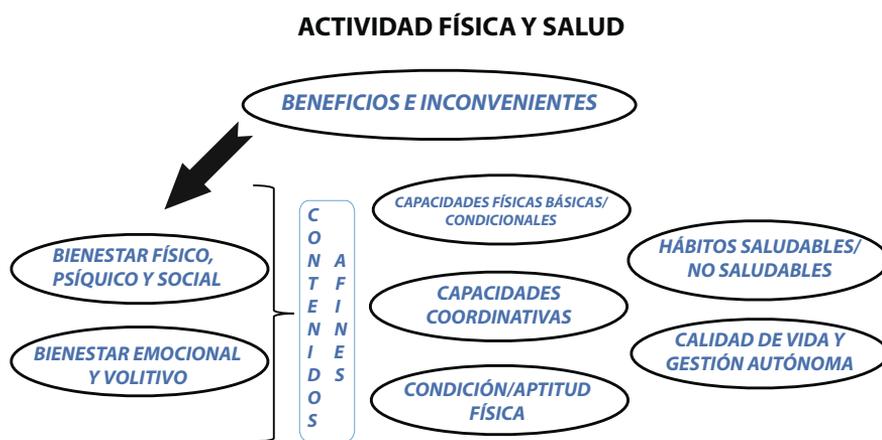


Figura 11. *Contenidos del bloque «Actividad física y salud». Fuente: Elaboración propia.*

Una vez determinados los contenidos imprescindibles, a continuación, se describirán cada uno de los cinco conjuntos de conocimientos relacio-

4 *Ejercicio físico* es una actividad física realizada con el fin de mejorar y/o mantener la condición/aptitud física, mientras que la *actividad física* se refiere a un concepto más global: significa cualquier movimiento corporal.

nados con los beneficios e inconvenientes de la actividad física y los cinco bienestar referentes a la salud, los cuales se observan en la Figura anterior:

- *Capacidades físicas básicas/condicionales*: hacen referencia a aquellas capacidades necesarias para la realización de cualquier movimiento corporal, por ejemplo: para caminar se requiere una determinada resistencia, fuerza, velocidad y movilidad. Además, dependen de los sistemas musculoesqueléticos, neuromuscular y cardiorrespiratorio, como es posible apreciar en el ejemplo indicado. Por lo tanto, las capacidades pueden ser trabajadas simultáneamente o de manera más independiente, teniendo en cuenta que lo más importante en el período de formación del ser humano es el enfoque multilateral, es decir, tratando todas las capacidades de forma equilibrada buscando un desarrollo físico general. Para finalizar, tanto estas capacidades como las coordinativas, que serán detalladas a continuación, se corresponden con contenidos comunes a todos los bloques de contenido, del mismo modo que la educación en valores y la educación para la salud (esta última es inherente a este bloque «Actividad física y salud»).
- *Capacidades coordinativas*: son todas aquellas que posibilitan al ser humano ser eficiente en sus movimientos y adaptarse al entorno mediante la relación entre el sistema muscular y sistema nervioso central, como se observa en Solana y Muñoz (2011). A partir de García Manso et al. (1996) y del oportuno análisis de Lorenzo (2006) se consideran siete que deben ser trabajadas en Educación Primaria:
 - *Capacidad de equilibrio*: capacidad para mantener el centro de gravedad en la base de sustentación de la persona.
 - *Capacidad de ritmización*: capacidad para organizar cualquier movimiento tanto en el espacio como en el tiempo.
 - *Capacidad de diferenciación*: está relacionada con la capacidad de discriminar los estímulos del propio movimiento posibilitando una acción eficiente y precisa; dicha discriminación se establece mediante la información visual, acústica, cinestésica (acerca de cada parte corporal) y vestibular (relativa a las aceleraciones y orientación en el espacio de la persona).

- *Capacidad de orientación*: capacidad para percibir el espacio y el tiempo tanto de la propia persona como de su entorno, como objetos, compañeros, etc.
- *Capacidad de acoplamiento*: capacidad para coordinar los movimientos parciales del cuerpo en el global.
- *Capacidad de cambio*: capacidad para adaptarse a las nuevas situaciones que surgen (adversarios, compañeros, objeto, etc.).
- *Capacidad de relajación*: capacidad para relajar la musculatura de forma voluntaria, permitiendo una ejecución más eficiente del movimiento.
- *Condición/aptitud física*: hace referencia al correcto funcionamiento de los sistemas funcionales del organismo, lo cual posibilita una mayor eficiencia fisiológica, en consonancia con González-Gallego (1992). Por lo tanto, los elementos son los siguientes: muscular, morfológico, motriz, cardiorrespiratorio y metabólico. De este modo, estos elementos que conforman la condición física dependerán de algunos factores, como la alimentación, herencia genética, actividad física... En este sentido, la labor docente y familiar son esenciales para que la condición física del estudiante sea correcta y esté asociada una buena salud.
- *Hábitos saludables y no saludables*: se contemplan diferentes conocimientos necesarios para que el alumnado pueda adoptar medidas saludables en su día a día. En lo relativo a los hábitos saludables se incluyen los siguientes: alimentación equilibrada, actividad física regular a una intensidad adecuada, descanso oportuno, higiene postural e higiene corporal; mientras los no saludables se refieren principalmente al alcohol y tabaco.

En cuanto a la higiene postural, aglutina los conocimientos referentes a las posturas más idóneas para cada situación determinada: correr, sentarse, levantar y transportar un objeto, transportar un compañero, etc.; por otro lado, la higiene corporal trata contenidos correspondientes a la limpieza corporal e indumentaria correcta.

Para concluir este bloque de contenidos, conviene señalar la legislación vigente que establece el currículo básico de Educación

Primaria, dado que, al referirse a la adopción de hábitos saludables, se afirma que la educación física debe estar presente de manera relevante en la escuela si se pretende contribuir a atenuar el sedentarismo, que constituye uno de los factores de riesgo que influye en algunas enfermedades propagadas en la sociedad actual.

- *Calidad de vida y su gestión autónoma*: de acuerdo con diferentes publicaciones, la calidad de vida es una percepción subjetiva acerca de su satisfacción en seis áreas consideradas fundamentales en cualquier cultura (Carr et al., 2001; Gómez Mengelberg, 2009; OMS, 2010):
 - Área física.
 - Área social (relaciones sociales).
 - Área psicológica.
 - Nivel de independencia (lavarse, vestirse, etc.).
 - Entorno (seguridad, población, economía, medioambiente, etc.).
 - Creencias personales espirituales.

Existen herramientas para medir la calidad de vida, las cuales deben estar adaptadas lo máximo posible a la realidad de la población. De esta manera, se observa que las cinco primeras áreas son abordadas en la educación física y deben ser tratadas igualmente con las familias e instituciones, mientras que la última también constituye un contenido trabajado en diferentes centros educativos, familias y organismos. En consecuencia, la gestión autónoma de cada persona para lograr la mejor calidad de vida posible dependerá de la educación responsable y sistematizada de todas las áreas, en colaboración con los dos entes mencionados.

9.1.4. Actividades físicas artístico-expresivas

Este bloque consiste en educar el conocimiento del cuerpo y sus posibilidades motrices con el fin de desarrollar la capacidad comunicativa. Así, dicha educación, inicialmente, posee relación con el primer bloque de contenidos («Percepción y conocimiento corporal») justificando la posibilidad de trabajar más de un bloque de manera simultánea, aunque

lo primordial es la capacidad comunicativa de la persona mediante gestos y/o movimientos (emisión y recepción de mensajes), posibilitando no solo relacionarse con eficiencia en el día a día, sino también en el ámbito artístico, con el baile, la danza, la dramatización o el mimo. Por consiguiente, y en la misma línea que el currículo básico actual de Educación Primaria, las acciones que se deben llevar a cabo con el alumnado deben poseer un enfoque estético y comunicativo, pudiendo ser individuales o en grupo. Además, se concreta la «transmisión de sentidos y significados» mediante mensajes simbólicos (López, 2009). De esta forma, a continuación se proponen los tres conjuntos de contenidos que deben ser tratados en Educación Primaria, teniendo en cuenta que los mismos también son mencionados en la legislación vigente (véase Figura 12):

ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS



Figura 12. Conjunto de contenidos del bloque «Actividades físicas artístico-expresivas». Fuente: Elaboración propia.

- *Lenguaje corporal*: hace referencia al conjunto de movimientos, comportamientos (relativos a la actitud corporal) y miradas que permiten manifestar significados, como emociones, hechos, sentimientos, etc. En la educación primaria, los elementos del lenguaje corporal se realizan normalmente de forma intencionada

- y más elaborada respecto de los primeros estadios del desarrollo humano. Asimismo, la estructuración espaciotemporal (uno de los seis elementos del esquema corporal especificado en el primer bloque de contenidos) posee una importancia puntual, puesto que los movimientos, comportamientos y miradas se producen en un espacio y tiempo determinado.
- *Baile y danza*: estos contenidos también son relevantes al contribuir a la consolidación del esquema corporal de cada persona. Además, favorecen el desarrollo de prácticamente los cinco elementos sensoriales, habilidades motrices básicas, contenidos del bloque «Actividad física y salud» (por ejemplo: capacidades condicionales y coordinativas) y pueden complementarse con el lenguaje corporal, mimo y dramatización.

El proceso de enseñanza-aprendizaje debe comenzar por el baile, ya que este ayuda al desarrollo del ritmo, ejecución de cadencias (secuencias rítmicas), elaboración de estructuras rítmicas elementales y fomento de la creatividad para la expresión de ritmos más libres. Una vez asentados los conocimientos anteriores, la danza se irá volviendo más compleja, al requerir también los elementos del lenguaje corporal para la interpretación (véase Figura 13):



Figura 13. Proceso de enseñanza-aprendizaje del baile y danza. Fuente: Elaboración propia.

- *Mimo y dramatización*: el primero engloba el lenguaje corporal sin la utilización de la voz (también denominado pantomima), en la misma línea que Macías (2011), mientras el segundo está compuesto por el lenguaje corporal y la voz; ambos contenidos están relacionados con la representación.

Por último, se hace necesario mencionar el análisis de Mateu y Torrents (2012) en su artículo relativo a la lógica interna de las actividades físicas artístico-expresivas, el cual puede significar una referencia oportuna para la comprensión, profundización, reflexión y aplicación de este bloque de contenidos.

9.1.5. Juegos y actividades predeportivas y deportivas

Inicialmente, cabe resaltar que este bloque de contenidos es aplicable a cualquiera de los cuatro bloques anteriores, dado que el juego es un excelente medio para interrelacionar contenidos, incluyendo los referentes a otras áreas. Además, es necesario recalcar que el enfoque predominante debe ser lúdico, en consonancia con el significado del término *jugar*, de acuerdo con el diccionario de la Real Academia Española.

Por lo que respecta a las actividades deportivas, en realidad también se deben contemplar los juegos/actividades predeportivas, es decir, las que poseen al menos un elemento común a una modalidad deportiva, pero con carácter más básico, que permite posteriormente una transferencia proactiva de este elemento, ejemplo: con un balón de espuma o similar, se organizan dos equipos con el fin de pasarse el mismo y conseguir lanzarlo a uno o más cubos del equipo contrario situados en el suelo (similitud con el baloncesto). Asimismo, los juegos tradicionales y populares también deben ser considerados, por su riqueza cultural y, consecuentemente, educación interdisciplinar, así como los juegos adaptados/creados (véase Figura 14):

TIPOS DE ACTIVIDADES BLOQUE DE CONTENIDOS JUEGOS Y ACTIVIDADES PREDEPORTIVAS/DEPORTIVAS

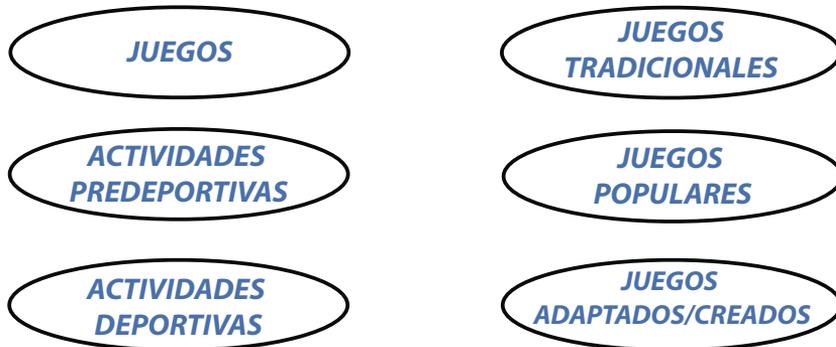


Figura 14. Tipos de actividades del bloque «Juegos y actividades predeportivas y deportivas». Fuente: Elaboración propia.

De esta manera, a partir de diversos autores que han tratado de definir las *características principales* del juego con un objetivo educativo, como Huizinga (1972) o los estudios de Collado (2005) y Omeñaca y Ruiz (2005), a continuación, se presentan las *primordiales* que deben tenerse en cuenta, sabiendo que las mismas también pueden ser aplicadas a las actividades predeportivas y deportivas:

- 1) *Placentero y divertido.*
- 2) *Implica participación activa de los participantes.*
- 3) *Actividad incierta:* el resultado no puede predecirse al depender de las acciones de los participantes.
- 4) *Debe ser improductivo:* no generar beneficios materiales ni daños o perjuicios. Ganar o perder no debe tener trascendencia, sino que es simplemente un resultado.
- 5) *Se justifica en sí mismo:* por ser fuente de acción para los estudiantes y un instrumento de aprendizaje.
- 6) *Asumido por la persona:* la obligatoriedad eliminaría o reduciría el enfoque lúdico.
- 7) *Favorece el aprendizaje* (también para la vida cotidiana): en todas las dimensiones del ser humano (psicomotriz, cognitiva, psico-

lógica, afectivo-social, emocional y volitiva), ya que sus acciones son experiencias extrapolables al día a día.

- 8) *Puede considerarse independiente u alejado de la realidad*: la diversión del juego posibilita a la persona abstraerse de las situaciones reales.

Asimismo, una vez interiorizadas las principales características que debe poseer cualquier juego y actividad predeportiva/deportiva, a la hora de considerarlas es fundamental tener en cuenta las siguientes *pautas didácticas*:

- 1) *Adaptarse tanto al nivel evolutivo de los estudiantes (psicomotriz, cognitivo, afectivo-social, psicológico y afectivo-social) como al entorno y material disponible.*
- 2) *Detectar y solucionar las dificultades en el progreso del alumno*: psicomotriz, cognitivo, psicológico, afectivo-social, emocional y volitivo.
- 3) *Duración e intensidad adecuadas para el cumplimiento del objetivo*: se han de realizar los ajustes oportunos en función del transcurso del juego, es decir, es posible tanto reducir la duración e intensidad, si se considera que el objetivo ha sido cumplido y la intensidad de los movimientos era elevada, como incrementar las mismas, si se observa la necesidad de más tiempo y más intensidad en los movimientos para alcanzar el objetivo propuesto.
- 4) *Favorecer la máxima participación*: inexistencia o reducción del tiempo de espera para intervenir y evitar la eliminación de los participantes, a no ser que esta signifique seguir participando en otro espacio del juego, por ejemplo.
- 5) *Organización en grupos homogéneos o heterogéneos*: la utilización de uno u otro grupo es para propiciar el mejor desarrollo posible del juego en los siguientes aspectos: comportamientos afectivo-sociales (cooperación, respeto, motivación, etc.) y dinamismo buscando la eficiencia y fluidez.
- 6) *Las reglas pueden ser modificadas*: según las características de los participantes y el objetivo que se pretende conseguir.

Por último, simplemente enfatizar que, independientemente del juego o actividad planteada, lo esencial son los conocimientos tratados anteriormente.

9.2. Contenidos transversales

Este segundo apartado tratará, de forma más concreta, conocimientos que son aplicables a cualquier área y también a la vida cotidiana, con un enfoque funcional. Por consiguiente, se consideran contenidos desarrollados anteriormente, como: los bloques de contenidos generales para la educación integral en la Educación Física representados en la Figura 2, (contenidos psicomotrices, cognitivos, psicológicos, emocionales, afectivo-sociales y volitivos); los contenidos del bloque «Actividad física y salud»; algunos contenidos del bloque «Actividades físicas artístico-expresivas»; y determinadas pautas didácticas contextualizadas en el bloque «Juegos y actividades predeportivas y deportivas».

9.2.1. Conductas docentes

Una vez contextualizado este apartado relativo a los contenidos transversales, a continuación, se profundizará en las conductas docentes consideradas importantes e imprescindibles que estimulen en el alumnado la adopción de comportamientos éticos y responsables, otorgándoles, de este modo, la relevancia correspondiente, en la misma línea que Prat y Soler (2003), quienes relacionan brevemente algunas conductas con el currículo oculto. No obstante, seguidamente se especifican cinco distintivas con base empírica:

- 1) *Mostrar con lenguajes corporal y verbal elementos referentes a la positividad*: alegría, entusiasmo, cordialidad, empatía, capacidad resolutoria y motivaciones intrínseca y extrínseca; los tres últimos (empatía, capacidad resolutoria y motivaciones) están asociados al enfoque competencial de la educación actual, acorde con Bisquerra (2003) y De la Hoz (2011).

- 2) *Actuar para la educación integral del alumnado*: preparar a las futuras generaciones para el desempeño eficiente de sus funciones vitales, lo cual requiere diferentes conocimientos y habilidades de elevada dificultad, como los tres elementos descritos en la primera conducta, en la misma línea que De la Hoz (2011) y de acuerdo con su sugerencia de contemplar una competencia general, cuyos requerimientos serían generales: conocimientos amplios genéricos y utilización apropiada de las capacidades intelectuales. En consecuencia, el docente siempre debe actuar, independientemente de la situación de enseñanza-aprendizaje, pensando en la educación de los seis contenidos generales mencionados en la Figura 2.
- 3) *Interrelacionar contenidos transversales*: para relacionar contenidos didácticos entre dos o más áreas (por ejemplo: suma y resta en los saltos y en los cálculos de la frecuencia cardíaca máxima, es decir, Matemáticas y Educación Física), el docente no solo debe poseer conocimientos correspondientes al primer y segundo nivel de concreción curricular, además de los relativos a los diferentes cursos de la etapa en la que actúa, en consonancia con Romero (2004), sino que también ha de saber abordar dichos contenidos de forma explícita con los estudiantes. Cabe subrayar que la higiene postural y corporal, así como la educación en valores (detalladas en capítulos precedentes), también constituyen contenidos transversales para la educación integral de la persona.
- 4) *Flexibilizar el intercambio de conocimientos*: actualmente, en la sociedad caracterizada por el acceso a la información y la digitalización, el conocimiento ha trascendido las barreras existentes antiguamente; por ello, y en consonancia con el marco pedagógico actual caracterizado por el protagonismo del estudiante, el docente debe fomentar asiduamente la participación del alumnado, dado que este, además de la necesidad de desarrollar diferentes habilidades, puede disponer de conocimientos adquiridos en otro entorno (familia, actividad extraescolar, Internet, etc.), los cuales podrán propiciar un incremento del aprendizaje y una mayor dinamización de la actividad/sesión; prueba de ello es que,

de acuerdo con Sawyer (2006), el aprendizaje es más eficiente cuando el alumnado analiza y maneja su propio conocimiento. Asimismo, González-Peiteado (2013) efectúa un estudio relativo a la importancia de vincular los estilos de enseñanza y estilos de aprendizaje, personalizando la educación. En este sentido, el docente ha de establecer el proceso educativo más oportuno, determinando su rol (Romero, 2004).

- 5) *Reflexionar sobre la práctica docente*: el docente, en cualquier situación de enseñanza-aprendizaje, siempre debe reflexionar sobre su actuación con el fin de mantenerla/mejorarla/modificarla, de manera similar a lo puntualizado por Schön (1992).

9.3. Integración de los diferentes contenidos

Tal y como se ha ido ejemplificando a lo largo de los dos primeros apartados, este tercero enfatizará la posibilidad, y a veces necesidad, de trabajar simultáneamente más de un bloque de contenidos, es decir, no únicamente los referentes al área de educación física sino también a los contenidos transversales. Por lo tanto, siempre se debe pensar en trabajar de manera conjunta más de un contenido, recomendándose la actuación docente en torno a tres aspectos (véase Figura 15):



Figura 15. Actuación docente para la integración de contenidos. Fuente: Elaboración propia.

- Proponer actividades en las que se puedan trabajar más de un contenido.
- Favorecer la participación del alumnado para que desarrollen dichos contenidos mediante cuestionamientos, reflexiones, actuaciones, etc., fomentando, según Jonassen et al. (2002), su capacidad de relacionar e integrar los nuevos conocimientos que están llevando a cabo.
- Intervenir con los estudiantes siempre pensando en la posibilidad de trabajar los seis bloques de contenidos generales para la educación integral en la Educación Física (Figura 2).

De esta forma, un ejemplo de aplicación docente para integrar contenidos podría ser el siguiente:

- En grupos de cuatro se forman dos parejas: una, cuyos miembros están de espaldas con un globo entre ellos, debe llevar dicho globo sin que se caiga a una de las dos cajas establecidas al efecto: una correspondiente a hábitos saludables (color azul) y otra relativa a hábitos no saludables (color rojo). Mientras tanto, la otra pareja debe ayudarles, caminando a la par, orientándoles en la posición correcta de los miembros superiores, tronco, cadera, rodilla y pies, así como evitando la caída del globo y encaminándoles hacia una de las dos cajas. Una vez colocado el globo en una caja, la otra pareja es la que debe realizar lo mismo hacia el otro lado, donde también habrá dos cajas. Cabe resaltar que los globos serán blancos y estarán situados en el centro, ligeramente apartados del espacio de locomoción: habrá en cada uno una pegatina con un hábito saludable o no saludable para que, cuando se hayan llevado todos los globos a las cajas correspondientes, el alumnado reflexione acerca de la ubicación de cada uno. Gana el equipo que tenga más globos en cajas y justifique correctamente la ubicación de cada uno, es decir, el por qué es saludable o no saludable (véase Figura 16):

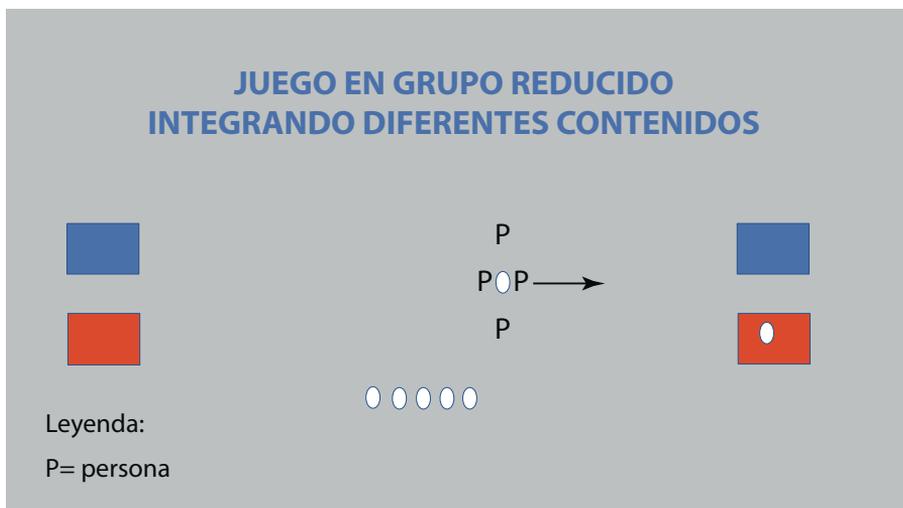


Figura 16. Juego en grupo reducido integrando diferentes contenidos. Fuente: Elaboración propia.

Este juego está elaborado inicialmente para el bloque de contenidos «Actividad física y salud», aunque se pretende trabajar también los bloques «Habilidades motrices básicas» y «Juegos y actividades deportivas»; además, es viable aplicar los seis bloques de contenidos generales para la educación integral del alumnado (*psicomotriz*: movimientos controlados y voluntarios; *cognitivo*: pensar en el tipo de hábito; *psicológico*: motivación intrínseca/extrínseca y esfuerzo; *emocional*: satisfacción, sorpresa, etc.; *afectivo-social*: cariño, cooperación, etc.; y *volitivo*: ganas de divertirse, de ganar, de practicar el juego, etc.).

Por último, evidentemente puede ocurrir que en otra tarea sea más difícil tratar todos los contenidos descritos anteriormente, aunque la actuación docente siempre debe ser la más eficiente posible, interviniendo para la educación integral de cada estudiante.

9.4. Competencias y objetivos

El enfoque competencial de la educación posibilita que se profundice en los objetivos y competencias de forma conjunta, ya que, por un lado, los objetivos están considerados capacidades o habilidades que debe adquirir el alumnado y, por otro, las competencias están relacionadas

con las capacidades del desempeño de algo con éxito, es decir, ser capaces/competentes para algún cometido, acorde con De la Orden (2011), quien define la competencia como «...la capacidad para el desempeño con éxito de funciones y papeles en un ámbito específico de la actividad humana o en el marco general de la vida» (pp. 47). Por consiguiente, si una persona es competente se interpreta que tiene afianzado el objetivo correspondiente, por ejemplo: si el objetivo de aprendizaje es caminar coordinadamente por encima de un banco sueco sin caerse y el estudiante es capaz de andar de manera coordinada por encima de dicho banco sin caerse, es posible afirmar que el objetivo ha sido alcanzado y, además, es competente para caminar de forma coordinada por encima de un banco sueco sin caerse. De este modo, en el proceso de enseñanza-aprendizaje, la consecución de uno o más objetivos debe viabilizar la adquisición de la/s competencia/s correspondiente/s.

Por otro lado, cabe destacar que la educación basada en competencias, según este autor, posee su origen en el ámbito del entrenamiento, el cual está relacionado con la práctica que, a su vez, es necesaria para el desarrollo de la gran mayoría de los contenidos de Educación Física. En este sentido, considerar competente a un alumno puede estar relacionado con una habilidad adquirida y aplicada con eficiencia, así como un comportamiento, un conocimiento, etc. necesario para una actuación con éxito en una función desempeñada.

Una vez contextualizadas las definiciones de ambos términos, se procederá a ahondar de manera independiente en las competencias y, posteriormente, en los objetivos:

- *Competencias*: las capacidades, habilidades, conocimientos, comportamientos, etc. que permiten a una persona ser competente para algo; hacen referencia a todos los objetivos didácticos que deben alcanzar los estudiantes, los cuales, al obtenerlos, les posibilita ser competentes en diferentes ámbitos, que, actualmente, se diferencian en siete competencias clave:
 - a) Comunicación lingüística.
 - b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
 - c) Competencia digital.

- d) Aprender a aprender.
- e) Competencias sociales y cívicas.
- f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- g) Conciencia y expresiones culturales.

Además de estas competencias, el área de educación física tiene como objetivo principal conseguir que el alumnado desarrolle su *competencia motriz*, la cual está formada por los conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos asociados al comportamiento motor, de acuerdo con la legislación vigente que establece el currículo básico de Educación Primaria. Para la adquisición de dicha competencia, se indica que no solo es necesaria la práctica sino también el análisis crítico. No obstante, conviene señalar que, aunque estas competencias específicas/transversales pueden ser modificadas, de forma genérica la educación ha de ir dirigida hacia la obtención de una competencia general, concebida por De la Orden (2011) como «...las funciones y papeles vitales, pero solo en aquellos aspectos del desempeño comunes a todos ellos» (pp. 58).

Por último, para lograr el desarrollo y consecución de cada competencia, es imprescindible que las actividades planteadas favorezcan comportamientos, acciones y conocimientos inherentes a cada competencia, pudiendo existir tareas que trabajen una o más competencias paralelamente. Por ejemplo: en la aplicación de un juego tradicional de cooperación-oposición de una determinada región se producirán situaciones que contribuyen al desarrollo de las competencias sociales y cívicas, conciencia y expresiones culturales y motriz.

- *Objetivos*: la consecución de los objetivos de la Educación Física debe propiciar fundamentalmente el afianzamiento de la competencia motriz, a pesar de que las demás competencias también serán forjadas a partir de esta área. Asimismo, los conocimientos/comportamientos/acciones correspondientes a los objetivos deben auspiciar al logro de los objetivos de la etapa educativa, los cuales giran en torno a una educación integral del estudiante destinada a su actuación diaria de la manera más eficiente posible. Así, a continuación, se formula un objetivo principal para

cada uno de los 5 bloques de contenidos y uno genérico, teniendo en cuenta que su especificación/concreción estará supeditada primordialmente a la edad evolutiva del alumnado, recursos materiales y espaciales, conocimientos previos de los estudiantes, sus motivaciones, intereses y tiempo disponible:

- Conocer el propio cuerpo y el de los demás para distinguir las posibilidades motrices y realizar los movimientos requeridos.
- Dominar su motricidad y la de los demás.
- Ser consciente de los hábitos saludables y no saludables con el fin de adoptar un estilo de vida saludable.
- Usar el cuerpo y su movimiento para comunicar ideas, acciones, emociones, etc., de manera estética y creativa.
- Actuar del modo más eficiente posible en cualquier juego, actividad predeportiva, deportiva, etc., tanto en lo psicomotriz, como en lo afectivo-social, cognitivo, psicológico, emocional y volitivo.
- Relacionar los conocimientos/habilidades/comportamientos con la vida cotidiana.

Como conclusión de este apartado, se observa, en la Figura 17, la representación de todo lo detallado anteriormente:

COMPETENCIAS Y OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

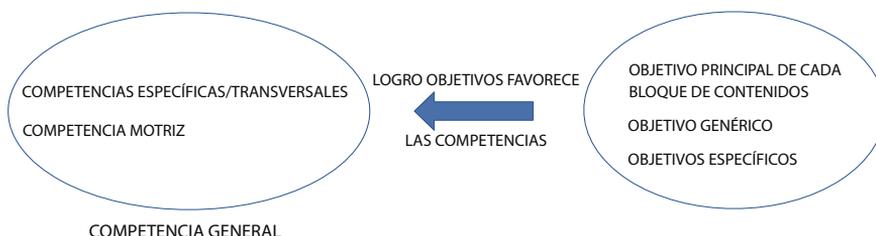


Figura 17. *Competencias y objetivos fundamentales de la Educación Física en Educación Primaria.*
Fuente: *Elaboración propia.*

9.5. Proceso de evaluación

Como indica el propio nombre de este apartado, la evaluación es un proceso que engloba la recogida de información, valoración y toma de decisiones con respecto a los dos elementos fundamentales del proceso de enseñanza-aprendizaje: docente y alumnado. Además, dicho proceso ha de suceder de forma continua durante todo el período educativo, es decir, desde el comienzo hasta el final de este. No obstante, es imprescindible resaltar que el docente debe disponer de los conocimientos y habilidades suficientes para llevar a cabo una evaluación objetiva y precisa. En consecuencia, las funciones/objetivos del proceso de evaluación son las siguientes, teniendo en cuenta la contribución de Blázquez (1998):

- *Detectar los conocimientos iniciales del alumnado*: recogiendo esta información, se podrá valorar y crear actividades para que los aprendizajes sean significativos, es decir, a partir de los conocimientos de los estudiantes.
- *Motivar a los estudiantes mediante el conocimiento de su evolución*: Para ello, se prioriza la actuación constructiva con refuerzos positivos. Al respecto, Moreno-Murcia et al. (2013) detectaron, en el grupo experimental compuesto por estudiantes del último curso de Educación Primaria, un incremento de la motivación autoderminada y de las creencias de la propia habilidad en las clases de Educación Física.
- *Recoger de manera continua la máxima cantidad posible de información de cada estudiante*: esto permitirá no solo motivarles (función anterior), sino también propiciar que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea más eficiente.
- *Valorar sistemáticamente la práctica docente*: a través del análisis y evaluación de los diferentes elementos didácticos, como la metodología, objetivos, aplicación de los contenidos, evaluación, comunicación verbal y no verbal, organización, habilidad observadora, habilidades psicológicas, creatividad...
- *Conocer el nivel de los estudiantes para comprobar el grado de consecución de los diferentes objetivos* (de actividades, de sesión, de unidades didácticas...).

- *Asignar las calificaciones y realizar informes individualizados.*

Tras la comprensión de las seis funciones/objetivos esenciales de la evaluación, conviene sugerir unos elementos/instrumentos recomendables para efectuar la *evaluación del aprendizaje del estudiante*:

- *Observación*: es indispensable para la recogida de la información visionada, la cual será valorada y calificada.
- *Actividades/test/pruebas* que contengan las siguientes características: validez, fiabilidad y objetividad. A modo de ejemplo, el conocido test de *Course-Navette*, que mide la capacidad aeróbica de una persona, puede no ser fiable, dado que, aunque se tenga el dato obtenido del período alcanzado por una persona, los factores psicológicos y adaptativos posiblemente ejerzan cierta influencia sobre el rendimiento, una vez que el test consiste en correr de una línea a otra separadas a una distancia de 20 metros y, a cada minuto, suena una señal sonora que indica un incremento de la velocidad de carrera. Por ello, se propone que las actividades/test/pruebas sean consideradas cotidianas/convenionales por los estudiantes, es decir, aplicadas por el docente con un enfoque rutinario, natural y, a poder ser, lúdico; así, la influencia psicológica y adaptativa de estas en el alumnado será escasa o inexistente.
- *Escala de estimación descriptiva*: consiste en un conjunto de habilidades, capacidades, comportamientos y conocimientos detallados de manera precisa, cuyos niveles de consecución de cada uno también están especificados de forma rigurosa. Ejemplo: si una conducta/comportamiento es pasar el balón con las dos manos a un compañero situado entre dos y cinco metros, algunos niveles de consecución de esta conducta podrían ser: no pasa el balón con las dos manos a un compañero situado entre dos y cinco metros; y pasa el balón con las dos manos a un compañero situado hasta cuatro metros.
- *Listas de control*: también son un conjunto de conductas/comportamientos definidos de manera exacta, pero cuyo nivel de consecución es afirmativo o negativo, es decir, sí o no.

- *Cuestionario de autoevaluación*: en función del nivel de los estudiantes relativo a los bloques de contenidos generales para la educación integral en la Educación Física, indicados en la Figura 2, el alumnado podrá rellenar este cuestionario, siendo el docente el responsable del proceso de valoración.
- *Cuestionario de coevaluación*: explicación equivalente al cuestionario anterior, pero en este caso el cuestionario se cumplimenta para valorar al compañero/s.

Por lo que respecta a la *evaluación de la enseñanza*, los instrumentos más aconsejables y empleados son los siguientes:

- *Escala de autoevaluación*: es similar a las listas de control, pero las conductas/comportamientos se refieren al docente con relación a los objetivos de aprendizaje del alumnado. Ejemplo: motivo a menudo a los estudiantes; refuerzo los comportamientos positivos, etc.
- *Escala de evaluación*: también es semejante a las listas de control, pero en vez de conductas/comportamientos, se valoran los elementos del proceso: objetivos, contenidos, evaluación y actividades y metodología. Este instrumento, en esta etapa educativa, será utilizado fundamentalmente por el docente.

Por último, la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y las tecnologías del aprendizaje y el conocimiento (TAC) también debe ser considerada tanto para la evaluación del alumnado como del docente y su práctica, dado que, actualmente, se emplean diferentes dispositivos (ordenador, *tablet*, pulsómetro, etc.), programas (Activilandia, Webquest, etc.) y aplicaciones (Educación Física, Coach's Eye, etc.) cuya evolución se intuye constante. Al respecto, Álvarez-Kurogi y Montes (2016) elaboraron una *eRúbrica* que permite detectar y evaluar de manera exhaustiva el grado de adquisición de conocimientos técnico-tácticos ofensivos con el balón, independientemente del momento del proceso educativo; entre dichos conocimientos se encuentran contenidos relativos al área de educación física que también pueden ser valorados.

9.6. Propuestas prácticas

Este último apartado pretende ser una referencia real funcional de cada uno de los cinco bloques de contenidos del área de la educación física, mediante actividades prácticas correspondientes a cada uno de ellos; posteriormente, se propone alguna tarea que integra más de un bloque de contenido, representando así el trabajo simultáneo. De este modo, a continuación, se sugieren dos actividades para cada bloque: una para los primeros cursos y otra para los últimos.

9.6.1. Tareas para percepción y conocimiento corporal

- *Primeros cursos:*
 - Los niños caminan, trotan, bailan, se mueven por el espacio disponible (patio, pista polideportiva, etc.) al ritmo de una música seleccionada por el docente y/o estudiantes; al pararla, deberán realizar lo que represente cada pitido del silbato del profesor: uno se corresponde con trotar hacia adelante y atrás, dos con trotar de un lado a otro realizando pequeñas zancadas de forma coordinada. Todo ello se realizará durante unos cuatro minutos, aproximadamente, manteniendo el siguiente orden propuesto: medio minuto al ritmo de la música y medio minuto representando uno o dos pitidos del silbato, de manera que se llevará a cabo cuatro veces cada tarea.
- *Últimos cursos:*
 - Juego por equipos de parejas, tríos o cuartetos, según la cantidad de estudiantes. Consiste en proteger su propia portería colocada de forma equidistante a la contraria; por lo tanto, cada equipo, que podrá estar formado, por ejemplo, por dos tríos (véase Figura 18), deberá defender su portería y marcar en la del equipo adversario, lo cual se consigue llegando el miembro que tiene el balón a la línea imaginaria de la portería contraria; los tríos nunca pueden separarse, el balón debe ser llevado en las manos y puede ser pasado entre los tríos de cada equipo, pudiendo tener uno en un momento deter-

minado hasta dos o tres balones. No obstante, el balón deja de pertenecer a un trío si una persona del equipo adversario toca al poseedor del balón.

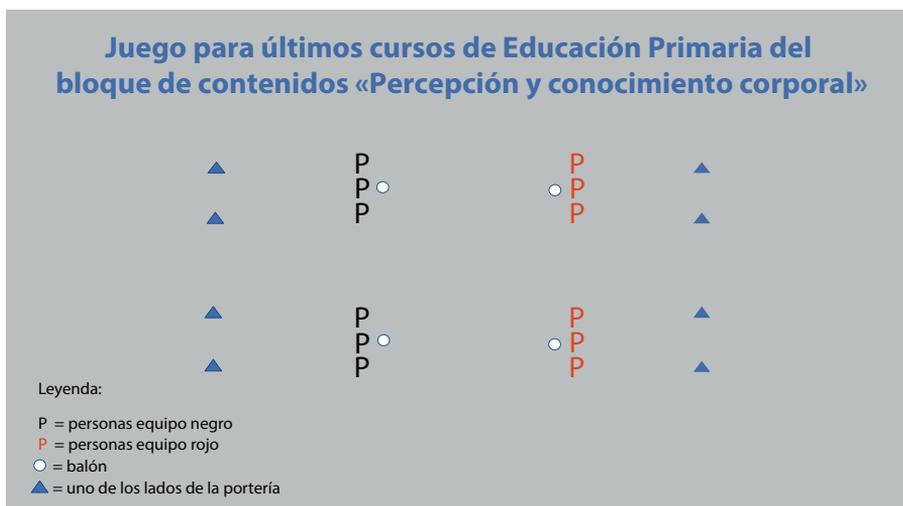


Figura 18. Juegos para últimos cursos de Educación Primaria del bloque de contenidos «Percepción y conocimientos corporal». Fuente: Elaboración propia.

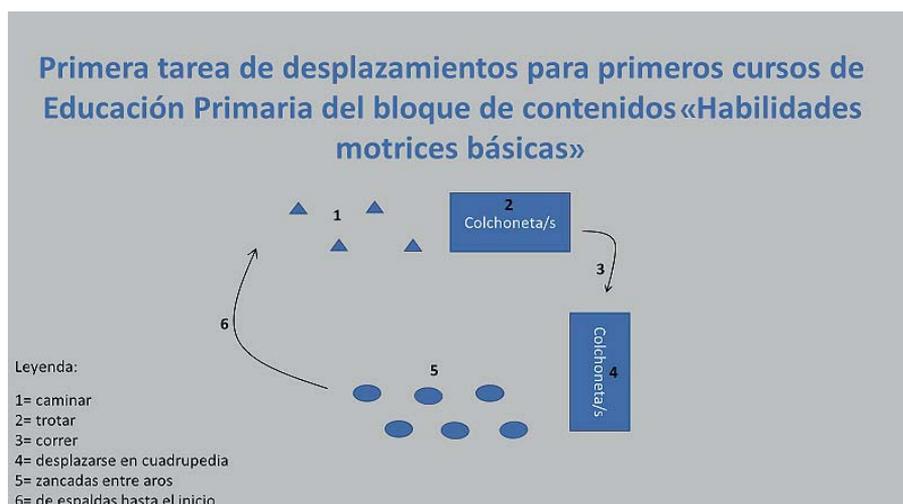


Figura 19. Primera tarea de desplazamientos para primeros cursos de Educación Primaria del bloque de contenidos «Habilidades motrices básicas». Fuente: Elaboración propia.

9.6.2. Tareas para habilidades motrices básicas

Desplazamientos:

- *Primeros cursos:*
 - Circuito en el que cada estación se corresponde con un tipo de desplazamiento: caminar, trotar, correr, desplazarse en cuadrupedia, zancada y de espaldas (véase Figura 19):
 - Así, como en la primera tarea se fusionan todos los desplazamientos, también se pueden llevar a cabo actividades con un solo tipo de desplazamiento o combinando algunos, como, por ejemplo, jugar al pilla pilla en el que se camina, se trota y se corre, pero cuando una persona es tocada, debe moverse en cuadrupedia por el espacio y únicamente se reincorpora en bipedestación cuando un compañero le toca. Cada treinta segundos, aproximadamente, se cambia de pillador.
- *Últimos cursos:*
 - Teniendo en cuenta la posibilidad de plantear una tarea con un tipo de desplazamiento o combinando más de uno y sabiendo que el alumnado dispondrá de conocimientos para realizar cualquiera de los desplazamientos, el calentamiento es una sugerencia para aplicarlos. Otras propuestas son adaptar juegos existentes a algún desplazamiento (por ejemplo, juego del pañuelo en cuadrupedia) y crear otros en los que los estudiantes deben efectuar uno o más tipos de desplazamientos.

Giros:

- *Primeros cursos:* de los tres tipos de giro (rotación, voltereta y *estrella*), la rotación es la más sencilla, por lo tanto, se propondrán tres tareas para la misma con algunas variantes, dado que la voltereta y *estrella* requieren: ayuda del docente, colchonetas con el fin de amortiguar el impacto en el suelo, cierto dominio de algunos elementos de los controles interno y externo del cuer-

- po, así como una fuerza determinada (fundamentalmente en la *estrella*). Así, se sugieren las siguientes tareas:
- En filas de cuatro o cinco personas, van caminando y cuando el docente lo indique, todos deben rotar hacia la derecha o izquierda hasta volver a la posición inicial y continuar caminando. Variante: establecer una carrera entre equipos.
 - Tumbados encima de una colchoneta, rotar libremente en el mismo eje vertical hacia la derecha e izquierda. De forma similar, efectuar una carrera por equipos en la que cada miembro esté separado de un compañero unos tres metros, aproximadamente; el primero va rotando hasta el segundo, cuando le toque, este realiza lo mismo hasta el siguiente y así sucesivamente hasta la meta establecida.
 - En grupos que permiten estar en forma de círculo, un estudiante se coloca en el centro de cada uno para poder rotar hacia la derecha e izquierda indistintamente y/o como lo indique el docente, durante unos 20 segundos, aproximadamente; dicho estudiante podrá caerse hacia cualquier lado, bien en cualquier momento, o al finalizar su turno, de modo que los compañeros podrán sujetarle. Variantes: el alumno que rota podrá estar con los ojos abiertos o cerrados y quienes rotan a este estudiante son los compañeros que conforman el círculo.
 - Últimos cursos:
 - Normalmente, la rotación va incorporada como movimiento implícito en tareas más abiertas, ya que el alumnado suele dominarla en los últimos cursos, ejemplos: rotar en el juego del pañuelo para huir del adversario; rotar para volver a una posición, etc. En cuanto a la voltereta y *estrella*, su utilización se produce habitualmente en situaciones/deportes más concretos, como coreografías, judo, gimnasia rítmica, gimnasia artística, etc.

Salto:

- *Primeros cursos:*
 - Por parejas, un estudiante se sitúa en un aro central disponiendo de cuatro aros más en las siguientes posiciones:

- delante, detrás, izquierda y derecha; el otro compañero se coloca enfrente y sin aros, debiendo decidir la dirección del salto para que le imite su par. Variantes: salto con los dos pies, salto con un pie y efectuando zancadas de un aro a otro.
- Jugar al pilla pilla realizando saltos o zancadas en grupos reducidos, de tres personas, o más amplios.
 - Juego del reloj, también en grupos reducidos o más amplios, pudiendo incluir una persona más en el centro de modo que haya dos cuerdas circulando por los compañeros.
 - Circuito de saltos pudiendo incluir desplazamientos entre una y otra estación, como andar, trotar o correr.
- Últimos cursos:
 - Juego cruz y raya en el que en cada tablero participen dos equipos de tres jugadores. Variantes: salto con los dos pies, salto con un pie y efectuando zancadas de un aro a otro.
 - Circuito de saltos pudiendo incluir desplazamientos entre una y otra estación, como andar, trotar o correr.
 - Juego del pilla pilla por parejas o en grupos reducidos, pudiendo cambiar de lado solo por los tres aros situados en el centro. Variante: imitar el tipo de salto que realiza el primer compañero. En la Figura 20 se indican dos sugerencias de tableros:

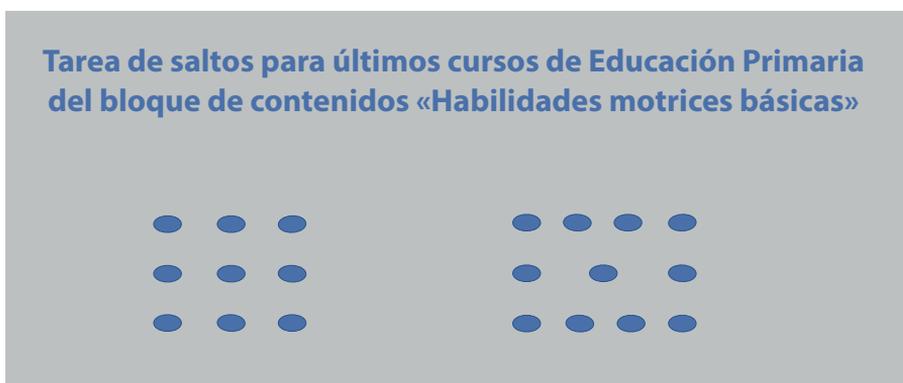


Figura 20. Tarea de saltos para últimos cursos de Educación Primaria del bloque de contenidos «Habilidades motrices básicas». Fuente: Elaboración propia.

Manipulación de objeto:

- *Primeros cursos:*
 - Individualmente, con un balón/pelota de espuma u otro que permita su manejo manual, cada alumno, en estático, realiza las siguientes tareas: lanzamiento vertical con relación a la mano ejecutora y recepción del balón/pelota con la misma mano; ídem, con la otra mano; ídem, efectuando el lanzamiento de una mano a la otra, las cuales deben estar situadas a la altura de los hombros, por lo tanto, la trayectoria del objeto será curvilínea; lanzamiento vertical, como la primera actividad, pero con las dos manos. Variantes: en función del nivel de los estudiantes pueden realizarse las mismas tareas en movimiento, por parejas, dos objetos de manera individual y por parejas o los ejercicios sugeridos anteriormente, pero realizando la manipulación con los pies.
 - Por tríos, caminando o trotando por el espacio disponible: el del centro recibe el pase de cada uno de los compañeros alternativamente. Variantes: pase con bote o si es con los pies, permitir un control previo del objeto antes del pase.
 - En grupos de tres o cuatro estudiantes estáticos, además de un alumno en el centro, que debe tocar el balón para salir de su posición; los demás deben pasarse el objeto disponiendo para ello de unos dos segundos.

Cabe subrayar que la manipulación contempla cualquier objeto que pueda ser manejable por un estudiante: dado, monopatín, cuerda, raqueta, etc., por lo tanto, las tareas propuestas se consideran las más sencillas progresivamente. En consecuencia, y dependiendo de los conocimientos del alumnado, las actividades pueden ser modificadas incluyéndose, por ejemplo, una raqueta para la realización de la primera actividad planteada.

- *Últimos cursos:*
 - Partiendo, como referencia, de los conocimientos relativos a las tareas anteriores, pueden añadirse variantes que favorezcan el control y dominio del objeto, como una mayor canti-

dad de participantes, tiempo para manipularlo o espacio de la actividad.

De estabilidad:

- *Primeros cursos:*
 - Empujar en estático y dinámico: por parejas y de espaldas, deben empujarse hacia atrás hasta llegar a una línea delimitada con algún objeto. Cada alumno dispondrá de una línea.
 - Inclinarsse y equilibrio estático y dinámico: confeccionar un circuito compuesto por bancos suecos, líneas marcadas en el suelo, aros debiendo caminar por encima de los mismos, etc.
 - Por tríos o parejas: uno de los miembros deberá caminar por el espacio con los ojos cerrados manteniendo el equilibrio, mientras, el compañero le empujará y empleará de vez en cuando la fuerza para simular tirarle.
 - En equipos, tirar la máxima cantidad posible de globos o pelotas de espuma al campo contrario, ganando el que tenga el menor número en su propio terreno.

Por otro lado, las tareas en las que los estudiantes pueden colgarse y/o estirarse deben ser aplicadas con la máxima seguridad y precaución, empleándose medios materiales y humanos, como colchonetas, ayudante/s, etc.

- *Últimos cursos:*
 - En algunos juegos y actividades predeportivas y deportivas se producen empujones, mantenimiento del equilibrio estático y dinámico, inclinaciones, colgarse de algún sitio y estirarse. Ejemplo: jugar al baloncesto adaptado con una canasta en el suelo, sin necesidad de botar el balón y con desplazamientos con un solo pie, propiciará equilibrio estático y dinámico, tirar el balón, inclinarse y estirarse. Asimismo, las tareas sugeridas en los primeros cursos pueden ser aplicadas en estos últimos modificándose alguna variante.

9.6.3. Tareas para actividad física y salud

- *Primeros cursos:*
 - Globos o pelotas de espuma de colores azul y rojo cuya distinción se refiere a hábitos saludables (azules) y no saludables (rojos) que estarán escritos y/o con una pegatina. Para cada hábito existen al menos dos globos/pelotas disponibles. Por parejas, en un espacio amplio que posibilite el desplazamiento, cada una es poseedora de un rincón en el cual debe tener al menos un hábito saludable y no saludable al finalizar el tiempo estimado por el docente, es decir, un globo/pelota azul y uno rojo. El juego consiste en tener en su rincón la máxima cantidad de globos/pelotas, además de, al menos, comenzar a tomar conciencia sobre dichos hábitos intentando explicar el motivo/s del por qué se consideran así, cuando termine el tiempo establecido. Para ello, cada pareja debe correr por el espacio con el fin de apoderarse de los globos/pelotas y evitar que los demás les quiten los situados en sus rincones tocándoles cuando tengan un globo/pelota extraído de su rincón.
- *Últimos cursos:*
 - Juego de un equipo contra el otro o entre diferentes equipos que se van enfrentando cada dos minutos, aproximadamente, de manera que cada equipo juega contra todos los demás. Consiste en sobrepasar la línea imaginaria de la portería adversaria con los diferentes balones de espuma, bien en posesión de estos o realizando un lanzamiento. Gana el equipo que más veces haya sobrepasado la portería contraria y explique un hábito saludable o no saludable por cada tanto marcado y las consecuencias del mismo; la puntuación se contabiliza de tres formas: superación de la portería rival, explicación de cada hábito y sus consecuencias.

9.6.4. Tareas para actividades físicas artístico-expresivas

- *Primeros cursos:*
 - Por parejas, cada uno deberá expresar, alternativamente, durante un máximo de un minuto, la emoción o comportamiento

- que se indica en el papel que haya extraído; como comportamiento puede considerarse cualquier acción cotidiana, motriz, animal, etc. Variante: ídem, pero en grupos reducidos.
- Desplazándose por el espacio, a cada alumno se le asignarán dos o tres compañeros, debiendo adivinar lo que estos están representando (emoción o comportamiento), mientras, cada estudiante ha de estar interpretando continuamente su cometido. El tiempo estimado será de dos minutos hasta pararse y comunicar sus opiniones; si se adivina, se cambia la emoción/comportamiento, bien mediante el docente, bien a través del propio estudiante, pero si no se consigue descubrir, se continúa dos o tres minutos más. Variante: añadir música mientras se desplazan.
 - Últimos cursos:
 - Al ritmo de más de una música, cada estudiante debe ir realizando movimientos articulares propuestos por el docente, como flexionar rodillas por encima del ombligo, talones hacia los glúteos, subir los brazos alternativamente, etc. Variantes: cada alumno efectúa los movimientos articulares de manera individual y libre; por parejas, uno ha de imitar al compañero; en grupos reducidos se copia a un compañero; y todo el grupo imitando a una persona.
 - En grupos reducidos y con la posibilidad de diferentes materiales (pelotas de espuma, pelotas de tenis, cuerdas individuales, etc.), deben elaborar coreografías a través de la creación de estructuras rítmicas musicales con una duración máxima de un minuto. Para ello, dispondrán de diferentes ritmos musicales, pudiendo elegir uno o más de uno. Si es posible confeccionar cuatro grupos, se distribuirán en forma de cuadrado de modo que uno represente su coreografía a un grupo y posteriormente a otro; así, actúan dos veces seguidas y los otros dos observan tomando nota de lo que identifican; posteriormente se cambian los roles.

9.6.5. Tareas para juegos y actividades predeportivas y deportivas

Ante todo, resaltar que en este bloque de contenidos existe una inmensa cantidad de tareas, además de las que se pueden crear.

- *Primeros cursos:*
 - Se forman dos equipos cuyos miembros deben sobrepasar la línea del equipo contrario, la cual está situada al principio del campo propio (véase Figura 21). Dentro del campo de cada equipo no se puede inmovilizar a ningún jugador del mismo, sino solo en campo adversario, aunque una persona puede estar inerte si se detiene cuando un contrincante intenta inmovilizarle; si esto ocurre, se salvará cuando un compañero le toque con cualquier parte del cuerpo. Gana el equipo cuyos participantes hayan conseguido superar más veces la línea rival al finalizar el tiempo previsto; cada vez que se logre, la persona debe volver a su campo sin ser inmovilizado en campo contrario. Variante: se añade un balón y/o una pelota de espuma/tenis y en caso de pasarla a alguna persona, se puntúa doble.

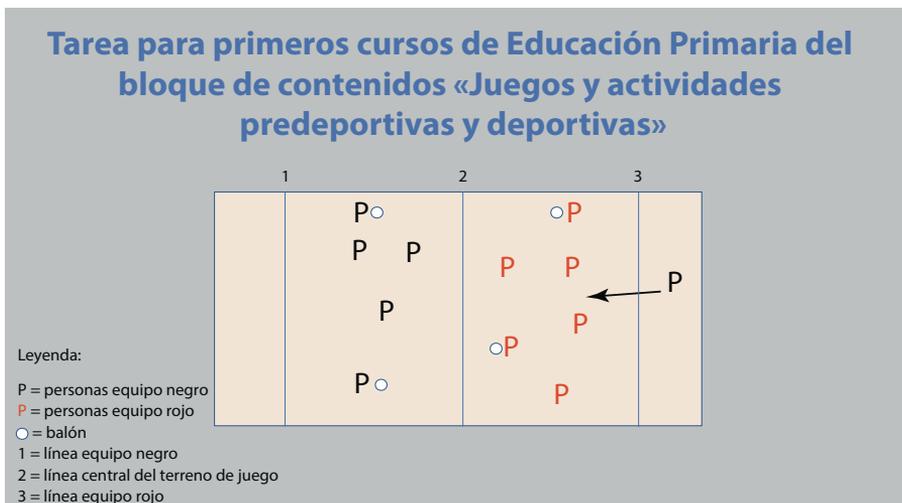


Figura 21. Tarea para primeros cursos de Educación Primaria del bloque de contenidos «Juegos y actividades predeportivas y deportivas». Fuente: Elaboración propia.

Últimos cursos:

- Por equipos, deben pasarse el balón con cualquier parte del cuerpo hasta obtener 15 pases, cinco en cada una de las tres zonas. El cálculo se realiza en voz alta o de forma individual en silencio. Variantes: al que se toque en posesión del balón se queda inmobilizado esperando a que algún compañero le pase el balón para reincorporarse al juego; se añade más de un balón; tras los pases se debe marcar un punto en alguna zona/portería, etc.

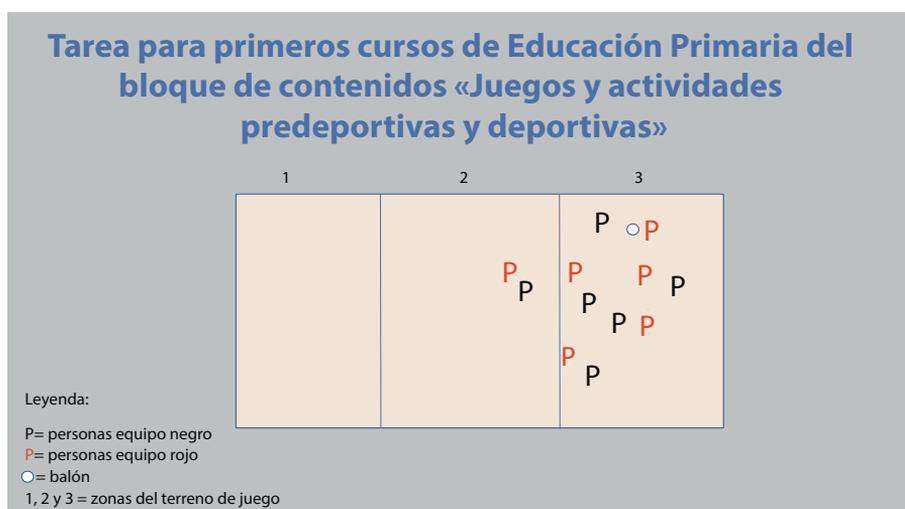


Figura 22. Tarea para últimos cursos de Educación Primaria del bloque de contenidos «Juegos y actividades predeportivas y deportivas». Fuente: Elaboración propia.

9.6.6. Tareas integradoras con más de un bloque de contenidos

- *Primeros cursos:*
 - Por parejas, deben desplazarse según las indicaciones del docente (de espaldas, con un apoyo, zancadas, de lado, etc.) recorriendo hasta tres zonas delimitadas por él mismo, en las cuales habrá en el suelo diferentes pegatinas relativas a alimentos, con el fin de recoger con las manos al menos una de cada zona, llevarlas a su rincón y elaborar

una dieta sana y equilibrada, la cual será explicada por cada pareja al terminar el tiempo previsto por el docente. Variante: en vez de alimentos, pueden ser pegatinas referentes a comportamientos o emociones, etc., que serán representadas también al final.