

I. LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA

La configuración definitiva de la Educación Física en la Educación Primaria, se produce con la promulgación de la LOGSE (1990), en la que aparece como materia fundamental y la necesidad de ser impartida por maestros/as especialistas.

Aparece la Educación Física, como materia obligatoria por su contribución a la finalidad educativa de la Educación Primaria, la educación integral. Pocas materias pueden influir como la Educación Física, en todos los ámbitos educativos (cognitivo, motriz, afectivo y social). Además, la Educación Física contribuye a las finalidades educativas de la Educación Primaria, por su visión integradora de la educación (aprendizajes básicos, socialización, autonomía) y por tratarse de un conocimiento práctico (que implica conocimiento, comprensión y habilidades), que realiza aportaciones en la vida real de los alumnos: vivenciar su cuerpo, conocer sus posibilidades y limitaciones, desarrollar sus capacidades de movimiento, potenciar su salud, mejorar su higiene y cuidado corporal.

Los ejes básicos de la acción educativa de la Educación Física son el cuerpo y el movimiento (conducta motriz); incorporando los conocimientos, habilidades y destrezas que relacionan el cuerpo con la actividad motriz, para contribuir a la formación integral del individuo. Por tanto, la Educación Física en esta etapa, se debe dirigir al desarrollo de las capacidades y habilidades instrumentales que mejoren las posibilidades de conocimiento de la conducta motriz y asumir las actitudes, normas y valores, relacionados con el cuerpo.

La Educación Física en la Educación Primaria, ha de conseguir que los alumnos adquieran una comprensión significativa de su cuerpo y sus posibilidades, que les permita dominar su conducta motriz y su ajuste al medio; mejorando sus condiciones de vida, de disfrute del ocio y el tiempo libre, y establecer unas interrelaciones fluidas con los demás.

1. LA EDUCACIÓN PRIMARIA

La Educación Primaria es una etapa educativa situada entre la Educación Infantil y la Educación Secundaria, que comprende desde los seis a los doce años de edad. Los fines de la Educación Primaria persiguen la formación integral del individuo: la adquisición por los niños y niñas, de los instrumentos básicos que les permitan el desarrollo de sus capacidades cognitivas, socio-afectivas y perceptivo-motrices; además de la socialización y la autonomía personal.

La LOE (Ley 2/2006, Orgánica de Educación, de 3 de mayo 2006) en su artículo 16, concreta las finalidades de la Educación Primaria, en proporcionar a todos los niños y niñas una educación que les permita:

- Afianzar su desarrollo personal y su propio bienestar.
- Adquirir las habilidades culturales básicas relativas a la expresión y comprensión oral, a la lectura, a la escritura y el cálculo.
- Desarrollar las habilidades sociales, los hábitos de trabajo y estudio, el sentido artístico, la creatividad y la afectividad.

La acción educativa de esta etapa procurará la integración de las distintas experiencias y aprendizajes del alumnado y se adaptará a sus ritmos de trabajo (el niño y la niña deben ser los principales protagonistas de su educación).

1.1. OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

La Educación Primaria (LOE. 2006, art. 17), contribuirá a desarrollar en los niños y las niñas las capacidades que les permitan:

OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA (LOE, 2006)

- a. Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- b. Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje.
- c. Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- d. Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.
- e. Conocer y utilizar de forma apropiada la lengua castellana y, si la hubiere, la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma y desarrollar hábitos de lectura.
- f. Adquirir en, al menos, una lengua extranjera la competencia comunicativa básica que les permita expresar y comprender mensajes sencillos y desenvolverse en situaciones cotidianas.
- g. Desarrollar las competencias matemáticas básicas e iniciarse en la resolución de problemas que requieran la realización de operaciones elementales de cálculo, conocimientos geométricos y estimaciones, así como ser capaces de aplicarlos a las situaciones de su vida cotidiana.
- h. Conocer y valorar su entorno natural, social y cultural, así como las posibilidades de acción y cuidado del mismo.
- i. Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje de las tecnologías de la información y la comunicación desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.
- j. Utilizar diferentes medios de representación y expresión artística.
- k. **Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la Educación Física y el Deporte, como medios para favorecer el desarrollo personal y social.**
- l. Conocer y valorar los animales más próximos al ser humano y adoptar modos de comportamiento que favorezcan su cuidado.
- 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.

1.2. ESTRUCTURACIÓN POR CICLOS

La Educación Primaria comprende tres ciclos académicos de dos años cada uno, conformando dos niveles de enseñanza por ciclo.

CICLOS	EDAD	NIVEL
PRIMERO	6 a 8 años	1º (6 a 7 años) 2º (7 a 8 años)
SEGUNDO	8 a 10 años	3º (8 a 9 años) 4º (9 a 10 años)
TERCERO	10 a 12 años	5º (10 a 11 años) 6º (11 a 12 años)

La organización en ciclos de dos años, facilita la programación haciéndola más operativa. La diferenciación de los ciclos, viene determinada por las características evolutivas de cada edad y la creciente dificultad y complejidad de los aprendizajes.

A partir de los objetivos generales de etapa y de los objetivos generales del área correspondiente, en cada ciclo se concretarán unos objetivos específicos.

Los ciclos se organizan en áreas (entre las que se incluye la Educación Física), con un carácter global e integrador.

1.3. LAS ÁREAS CURRICULARES

Las áreas curriculares de esta etapa educativa, la LOE 2006 (art. 18), las concreta en las siguientes:

- Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural.
- Educación Artística.
- **Educación Física.**
- Lengua Castellana y Literatura y, si la hubiere, Lengua cooficial y Literatura.
- Lengua Extranjera.
- Matemáticas.

En uno de los cursos del tercer ciclo de la etapa, se añadirá a las anteriores áreas; la Educación para la ciudadanía y los derechos humanos.

2. EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Desde la LOGSE (1990), se produce en el DCB la introducción del cuerpo y la actividad física, como fundamento de los nuevos planteamientos educativos de actividad física.

A ello, contribuye la aparición de nuevas tendencias (corrientes psicomotriz y expresivo-motriz), que junto a la salud corporal (condición física-salud), las

habilidades motrices y el juego; configuran los contenidos de la actual Educación Física escolar o básica.

Se produce así, una profundización en el conocimiento del cuerpo, el movimiento significativo y la consideración de todas las normas, actitudes y valores con referencia al cuerpo y la conducta motriz. Al mismo tiempo, que el desarrollo de las capacidades y habilidades, aumentan las posibilidades de movimiento de los niños y niñas; potenciado todo, por los procesos de socialización y afectivos, y el desarrollo de la expresividad y comunicación.

La necesidad de movimiento de niños y niñas, les predispone a todo tipo de actividades físicas. A partir de sus potencialidades, se convierten en protagonistas de sus procesos de aprendizaje. La experimentación con el propio cuerpo y la vivencia de la acción motriz, son la base de la fuerza educativa de la Educación Física. Nuestra materia, que no descuida ningún ámbito educativo (cognitivo, motriz y socio-afectivo), se centra en finalidades educativas relacionadas con el cuerpo y el movimiento (conducta motriz):

- a) *Conocimiento del cuerpo.* Asumir actitudes y valores con referencia al cuerpo y el movimiento. Es el fundamento de la motricidad corporal: su organización anatómico-funcional, las capacidades perceptivo-motrices, con los contenidos relativos a la salud e higiene corporal y los hábitos relacionados con la actividad física.
- b) *Conocimiento de la conducta motriz.* La intervención sobre el medio y los objetos por medio de habilidades motrices (desarrollo de patrones motrices), tanto manipulativas como locomotrices, cumplen distintas finalidades utilitarias, adaptativas, lúdicas, de imitación y representación,...; facilitan en definitiva, el desarrollo de habilidades y destrezas motrices. La evolución y desarrollo de las habilidades (básicas, genéricas y específicas) y de la condición física-salud, permitirá a los alumnos, la práctica de juegos y los procesos de iniciación deportiva.
- c) *De relación con los demás.* La utilización del cuerpo (gesto) y el movimiento, como medios de expresión y comunicación. Y la socialización (el juego colectivo), favorece la integración de los niños en el grupo (acepta sus normas, asume diferentes roles,...).

Así la Educación Física, se convierte en un medio educativo de primer orden en la Educación Primaria, por su participación en el ideal de educación integral, al no descuidar ninguno de sus ámbitos (cognitivo, motriz y socio-afectivo), mediante tareas motrices que atienden a la necesidad de movimiento de los niños y niñas; y siempre con su motivación, al basarse en movimiento significativo, por medio de estrategias lúdicas.

3. EL DISEÑO CURRICULAR

El diseño curricular, es el esquema más adecuado para optimizar la enseñanza y facilitar la adquisición de los aprendizajes formativos por los alumnos.

Entre sus elementos, tendremos en cuenta:

1. Los objetivos.
2. Los contenidos.

3.1. LOS OBJETIVOS

Los objetivos, determinan las capacidades y conductas que se esperan alcanzar en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Distinguímos tres niveles de concreción:

- a. Los objetivos generales del área de Educación Física (DCB).
- b. Los objetivos de ciclo.
- c. Los objetivos didácticos (UD).

3.1.1. Los objetivos generales del área de Educación Física

Los objetivos generales de la Educación Primaria, se refieren específicamente a la Educación Física en el apartado k: *"valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la Educación Física y el Deporte, como medios para favorecer el desarrollo personal y social"*.

Los objetivos generales del área de Educación Física prescritos por el DCB, determinan las capacidades y conductas a alcanzar al final de la etapa educativa. Se relacionan con los objetivos generales de la Educación Primaria y hacen referencia a los diferentes ámbitos de Educación Física, propios de esta etapa educativa.

La enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrá como objetivo (Real Decreto 1513/2006), el desarrollo de las siguientes capacidades:

OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA
<ol style="list-style-type: none"> 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. 2. Apreiciar 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. 3. 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. 4. 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. 5. Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea. 6. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas. 7. Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales. 8. 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.

3.1.2. Los objetivos de ciclo

Son unos objetivos intermedios, derivados de los objetivos generales de área, que permiten un seguimiento de los aprendizajes y realizaciones de los niños y niñas. Por tanto son más específicos y se relacionan con los contenidos propios para su consecución. Las propuestas se deben adaptar a las condiciones de cada centro educativo, teniendo en cuenta:

- Los objetivos generales del área.
- Las características de los alumnos.
- Las características del centro.
- Los medios espaciales y materiales.
- La experiencia pedagógica.

Deben estar sujetos a revisión y las diferentes propuestas confirmarán su validez.

SECUENCIACIÓN DE OBJETIVOS: PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA		
DE ÁREA	DE CICLO	OBJETIVOS DIDÁCTICOS
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.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocer las partes del propio cuerpo y de los demás. ➤ Conocer y utilizar las diferentes posturas corporales. ➤ Tomar conciencia de la actividad tónica. ➤ Aceptar la propia imagen corporal y la de los demás. ➤ Afirmar la lateralidad corporal. ➤ Desarrollar la capacidad de equilibrio. ➤ Aceptar las posibilidades y limitaciones de movimiento del propio cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocer las partes del propio cuerpo y sus posibilidades de acción. ➤ Conocer las partes del cuerpo de los demás. ➤ Conocer y emplear las diferentes posturas corporales. ➤ Adoptar posturas corporales correctas. ➤ Mejorar la actitud postural. ➤ Controlar el tono muscular. ➤ Identificar la variación del tono muscular en distintas acciones motrices. ➤ Vivenciar la relajación global. ➤ Aceptar la propia imagen corporal. ➤ Valorar la imagen corporal de los demás. ➤ Confirmar la lateralidad propia. ➤ Mejorar el equilibrio estático. ➤ Desarrollar el equilibrio dinámico. ➤ Mejorar la capacidad de ajuste postural.

SECUENCIACIÓN DE OBJETIVOS: PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA		
DE ÁREA	DE CICLO	OBJETIVOS DIDÁCTICOS
<p>2. Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Crear hábitos de salud e higiene en la práctica de actividad física. ➤ Adoptar hábitos posturales en la práctica de actividad física. ➤ Conocer y emplear las medidas básicas de seguridad en la actividad física. ➤ Aceptar las posibilidades de movimiento del propio cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Adquirir hábitos de cuidado del cuerpo. ➤ Desarrollar hábitos de higiene corporal y de utilización de la ropa deportiva. ➤ Utilizar vestimenta adecuada en la práctica de actividad física. ➤ Emplear posturas corporales adecuadas en las prácticas físicas. ➤ Crear hábitos de autoprotección personal. ➤ Procurar no poner en peligro a los compañeros/as.
<p>3. 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Adquirir las nociones espaciales básicas. ➤ Vivenciar las relaciones espaciales básicas. ➤ Desarrollar las nociones temporales básicas. ➤ Tomar conciencia de las relaciones temporales. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Consolidar las nociones espaciales básicas: dentro/fuera, lejos/cerca,... ➤ Usar las relaciones espaciales y adaptar el movimiento a ellas. ➤ Consolidar las nociones temporales básicas: rápido/lento, antes/después,... ➤ Saber orientarse en el espacio próximo, respecto a uno o varios objetos. ➤ Adaptar los movimientos a la orientación temporal ➤ Distinguir las nociones de orden y duración y adaptar el movimiento a ellas.

SECUENCIACIÓN DE OBJETIVOS: PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA		
DE ÁREA	DE CICLO	OBJETIVOS DIDÁCTICOS
<p>4. 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollar las habilidades motrices básicas de coordinación dinámica general. ➤ Desarrollar las habilidades motrices básicas de coordinación segmentaria. ➤ Aplicar las habilidades motrices básicas en situaciones de actividad física. ➤ Autonomía y confianza en las propias habilidades motrices básicas en situaciones habituales. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mejorar la coordinación de las formas básicas de desplazamiento. ➤ Mejorar la coordinación de los desplazamientos inhabituales. ➤ Mejorar la coordinación de los diferentes tipos de saltos. ➤ Mejorar las formas básicas de giro en los ejes longitudinal y transversal. ➤ Mejorar la manipulación de todo tipo de móviles y objetos. ➤ Mejorar la coordinación de todo tipo de lanzamientos y recepciones. ➤ Mejorar el golpeo de todo tipo de móviles, sin utilizar instrumentos. ➤ Desarrollar las habilidades básicas en entornos variables y situaciones de juego. ➤ Consolidar el uso de las habilidades básicas en la vida cotidiana y el aprendizaje escolar.
<p>5. Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mejorar la condición física-salud. ➤ Adaptar el esfuerzo en función de la naturaleza de la tarea motriz. ➤ Desarrollar las tareas motrices en función de las propias posibilidades y limitaciones. ➤ Aceptar las diferencias físicas individuales en las prácticas físicas. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Relacionar la resistencia aeróbica, con los sistemas respiratorio y vascular. ➤ Mejorar la fuerza muscular. ➤ Desarrollar la velocidad de reacción. ➤ Mantener la flexibilidad y movilidad articular. ➤ Dosificar el esfuerzo en función de la duración e intensidad de la tarea. ➤ Adaptarse a las propias posibilidades y limitaciones físicas.

SECUENCIACIÓN DE OBJETIVOS: PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA		
DE ÁREA	DE CICLO	OBJETIVOS DIDÁCTICOS
<p>6. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tomar conciencia de los recursos expresivos básicos del propio cuerpo. ➤ Mostrar espontaneidad y creatividad en las actividades de expresión corporal. ➤ Valorar y aceptar los recursos expresivos propios y de los demás. ➤ Emplear los recursos sonoros corporales para llevar el ritmo. ➤ Adaptar el movimiento propio a ritmos sencillos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocer y valorar las posibilidades de expresión de las partes corporales más utilizadas: manos, cara,... ➤ Utilizar el lenguaje corporal para representar hechos, animales y personas. ➤ Comunicar sensaciones, ideas y estados de ánimo utilizando las calidades de movimiento y formas corporales. ➤ Experimentar las posibilidades de la voz, como elemento expresivo. ➤ Mejorar la espontaneidad y creatividad propias. ➤ Tomar conciencia de los recursos expresivos propios. ➤ Valorar los recursos expresivos de los demás. ➤ Seguir el ritmo con sonidos corporales (palmas, patear,...). ➤ Seguir con movimientos segmentarios ritmos binarios.
<p>7. Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocer los elementos estructurales del juego. ➤ Utilizar estrategias sencillas en los juegos. ➤ Apreiciar el juego como medio de disfrute y relación con los demás. ➤ Respetar las normas, los compañeros y adversarios en el desarrollo de los juegos. ➤ Saber resolver de forma pacífica los conflictos que puedan surgir. ➤ Identificar los valores fundamentales de los juegos. ➤ Aumentar la confianza y autoestima en sí mismo y en sus posibilidades 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reconocer los diferentes elementos que intervienen en los juegos: compañeros, oponentes, árbitro,... ➤ Practicar juegos donde se utilicen estrategias de colaboración y oposición. ➤ Asumir los diferentes roles que aparecen en el juego. ➤ Respetar a todos los componentes del juego. ➤ Aceptar las normas y el resultado como elementos del propio juego. ➤ Reconocer el juego como medio de relación y socialización.

SECUENCIACIÓN DE OBJETIVOS: PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA		
DE ÁREA	DE CICLO	OBJETIVOS DIDÁCTICOS
8. 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.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocer y practicar las diferentes actividades físicas lúdicas. ➤ Valorar los aspectos culturales de las actividades físicas lúdicas. ➤ Crear una actitud crítica ante las diferentes actividades físicas. ➤ Realizar actividades físicas en la naturaleza respetando y valorando el medio natural. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Practicar actividades motrices lúdicas en base a las habilidades básicas. ➤ Conocer y practicar las diferentes modalidades de los juegos motores tradicionales. ➤ Conocer los juegos populares y las formas lúdicas tradicionales de la región. ➤ Valorar como practicante y espectador las diferentes actividades físicas. ➤ Practicar actividades físicas en el entorno natural.

3.1.3. Los objetivos didácticos

Derivados de los objetivos de ciclo, se relacionan con las unidades didácticas (UD), donde se estructuran y secuencian, junto a los contenidos de ciclo. Estos objetivos, recogen capacidades, conductas observables, actitudes y valores. Deben ser conductas observables, que contienen los medios y las actividades para conseguirlos; relacionados a su vez con los criterios de evaluación, presentes en cada unidad.

3.2. LOS CONTENIDOS

Los contenidos (López, 2004), son un conjunto de nociones, sistemas y categorías que nos ofrecen una explicación o interpretación de la realidad, que se ofrecen a los alumnos para ser conocidos y su validez queda demostrada, por su aportación al conocimiento de la realidad. Los contenidos de la Educación Física, son de una gran variedad y responden a: la evolución de la Educación Física (las aportaciones de las diferentes corrientes y tendencias) y la experiencia pedagógica de los docentes. La selección de los contenidos se realiza partiendo de:

- a. *Los objetivos a alcanzar:* objetivos didácticos y criterios de evaluación.
- b. *La estructura en que se encuentran organizados:* la evolución de la motricidad del niño y la niña y su proceso de desarrollo en esta etapa (6 a 12 años), determina los contenidos, el orden de aplicación y las progresiones en su complejidad. La motricidad básica (patrones motrices) en interacción con el medio (experiencia motriz), desarrolla la motricidad general (capacidades perceptivo-motrices y habilidades motrices), y junto a la expresión y comunicación corporal y el juego colectivo, constituyen los contenidos fundamentales de la Educación Física escolar.

- c. *El contexto de aplicación*: la situación sociocultural del centro y los medios disponibles (instalaciones, materiales didácticos,...).

3.2.1. Estructuración de contenidos

Para una adecuada comprensión y aplicación, los contenidos se estructuran en dos niveles:

- a. Bloques temáticos.
- b. Unidades didácticas.

3.2.1.1. Bloques temáticos

En los bloques temáticos (propuestos por DCB), los contenidos se agrupan en torno a un tronco común, para facilitar la consecución de los objetivos de área y ciclo. Los bloques temáticos, están relacionados con los objetivos de ciclo, y se desarrollan en varias unidades didácticas.

La LOE (2006), en el Diseño Curricular Básico (DCB), propone los siguientes bloques temáticos:

BLOQUES TEMÁTICOS	
1. EL CUERPO: IMAGEN Y PERCEPCIÓN.	➤ Capacidades perceptivo-motrices.
2. HABILIDADES MOTRICES.	➤ Habilidades motrices.
3. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS.	➤ Expresión y comunicación corporal.
4. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD CORPORAL.	➤ Salud e higiene corporal. ➤ Condición física-salud.
5. JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS.	➤ Juegos y deportes. ➤ Actividades físicas en el medio natural.

1. **Las Capacidades Perceptivo-motrices**: que comprenden (López, 2004), los siguientes contenidos:
 - a. *La Percepción corporal*. Agrupa todos los contenidos referidos a la organización y control interno del cuerpo: relación entre el SNC y los diferentes sistemas que regulan el movimiento (tono, postura, equilibrio estático,...) y los que lo facilitan (respiración, relajación,...).
 - b. *La Percepción espacial y temporal*. Las interacciones del cuerpo con el medio, facilitan la orientación y relaciones espaciales y temporales, así como la estructuración espacio-temporal.
 - c. *Las Capacidades coordinativas*. Las acciones globales y segmentarias facilitan el desarrollo de las diferentes formas de coordinación, así como, del equilibrio dinámico.

2. **Las Habilidades y destrezas motrices:** a partir de los patrones de movimiento (López, 2004), con los que los niños y niñas interactúan con el medio y con los otros/as. Su evolución irá desde las habilidades básicas a las específicas, pasando por las genéricas.
3. **La Salud corporal:** en la que se incluyen (López, 2004), los siguientes contenidos en esta etapa:

a. *La salud e higiene corporal.* Incluye todos los contenidos relativos al cuidado del cuerpo (higiene, alimentación, ropa adecuada,...).

PRIMER CICLO	RELACIÓN OBJETIVOS-CONTENIDOS		
CONTENIDOS (LOE)	OBJETIVOS CICLO	CONTENIDOS CICLO	UNIDADES DIDÁCTICAS
<p>I. EL CUERPO: IMAGEN Y PERCEPCIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Posibilidades sensoriales. Exploración y discriminación de las sensaciones. ➤ Experimentación de posturas corporales diferentes. ➤ Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con la tensión, la relajación y la respiración. ➤ Imagen corporal. ➤ Afirmación de la lateralidad. ➤ Nociones asociadas a relaciones espaciales y temporales. ➤ Percepción espacio-temporal. ➤ Experimentación de situaciones de equilibrio y desequilibrio. ➤ Aceptación de la propia realidad corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocer las partes del propio cuerpo y de los demás. ➤ Conocer y utilizar las diferentes posturas corporales. ➤ Tomar conciencia de la actividad tónica. ➤ Aceptar la propia imagen corporal y la de los demás. ➤ Afirmar la lateralidad corporal. ➤ Adquirir las nociones y tomar conciencia de las relaciones espaciales. ➤ Adquirir las nociones y tomar conciencia de las relaciones temporales. ➤ Desarrollar la capacidad de equilibrio. ➤ Aceptar las posibilidades y limitaciones de movimiento del propio cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Posturas corporales. ➤ Tono muscular. ➤ Respiración. ➤ Relajación. ➤ Imagen corporal. ➤ Lateralidad. ➤ Nociones espaciales. ➤ Percepción y orientación espacial. ➤ Nociones temporales. ➤ Percepción y orientación temporal. ➤ Equilibrio corporal. ➤ Equilibrio de objetos e instrumentos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ I. Sentimos nuestro cuerpo. ➤ II. ¿Cómo soy? ➤ III. Nos situamos en el espacio. ➤ IV. Vivimos el tiempo. ➤ V. Nos equilibramos.

PRIMER CICLO	RELACIÓN OBJETIVOS-CONTENIDOS		
CONTENIDOS (LOE)	OBJETIVOS CICLO	CONTENIDOS CICLO	UNIDADES DIDÁCTICAS
<p>II. HABILIDADES MOTRICES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Formas y posibilidades del movimiento. Experimentación de diferentes formas de ejecución y control de las habilidades básicas. ➤ Resolución de problemas motores sencillos. ➤ Disposición favorable a participar en actividades muy diversas aceptando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollar las habilidades motrices básicas de coordinación dinámica general. ➤ Desarrollar las habilidades motrices básicas de coordinación dinámica segmentaria. ➤ Aplicar las habilidades motrices básicas en situaciones de prácticas físicas. ➤ Autonomía y confianza en las propias habilidades básicas en situaciones habituales. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Coordinación dinámica general (habilidades básicas locomotrices): desplazamientos, saltos y giros. ➤ Coordinación dinámica específica (habilidades básicas manipulativas): lanzamientos, recepciones e inicio a los golpes. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ VI. Corremos y saltamos. ➤ VII. Corremos y giramos. ➤ VIII. Otras formas de desplazarnos. ➤ IX. Lanzamos y recepcionamos

b. *La Condición física-salud corporal.* La mejora de la capacidad física necesaria para realizar acciones motrices y desarrollar habilidades, dentro del nivel de capacidades físicas saludables (fuerza, resistencia aeróbica, velocidad de reacción, flexibilidad, composición corporal,...).

c. *Control de contingencias.* El conocimiento de las medidas a tomar y los riesgos que conlleva la práctica de la actividad física (medidas de autoprotección, empleo adecuado de instalaciones y materiales,...).

4. **Las Capacidades expresivas:** la Expresión y Comunicación corporal (López, 2004), trascienden lo anatómico-funcional y las posibilidades de movimiento. La función expresiva, facilita la libertad y riqueza de movimientos, produciendo una mejora cualitativa en la motricidad de los niños y niñas.

5. **Las Capacidades de socialización:** el Juego colectivo (López, 2004), es el principal medio de socialización (aprendizaje de reglas y normas), es contenido (diferentes tipos de juegos: sensoriales, motores,...) y es el vehículo didáctico, para los procesos de enseñanza-aprendizaje de todos los contenidos (aglutinador de los diferentes contenidos motrices).

La interacción entre todos estos contenidos es evidente, la motricidad es una manifestación global (la finalidad de la Educación Primaria, es la globalización de los contenidos). El desarrollo de una motricidad completa, solo se puede llevar a cabo

desde una capacitación motriz, que se consigue mediante las tareas motrices (en el medio y con los otros/as), poniendo en acción las habilidades motrices y de relación socio-afectiva (Expresión y Juego).

PRIMER CICLO	RELACIÓN OBJETIVOS-CONTENIDOS		
CONTENIDOS (LOE)	OBJETIVOS CICLO	CONTENIDOS CICLO	UNIDADES DIDÁCTICAS
<p>III. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Descubrimiento y exploración de las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento. ➤ Sincronización del movimiento con pulsaciones y estructuras rítmicas sencillas. ➤ Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento con desinhibición. ➤ Imitación de personajes, objetos y situaciones. ➤ Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo. ➤ Posibilidades expresivas con objetos y materiales. ➤ Participación en situaciones que supongan comunicación corporal. Reconocimiento y respeto por las diferencias en el modo de expresarse. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tomar conciencia de los recursos expresivos básicos del propio cuerpo. ➤ Mostrar espontaneidad y creatividad en las actividades de expresión corporal. ➤ Valorar y aceptar los recursos expresivos propios y de los demás. ➤ Emplear los recursos sonoros corporales para llevar el ritmo. ➤ Adaptar el movimiento propio a ritmos sencillos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Posibilidades expresivas del propio cuerpo. ➤ Simbolización y codificación a través del movimiento. ➤ Coordinación de movimientos corporales con ritmos binarios. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ X. Expresamos e imitamos. ➤ XI. Ritmo.

PRIMER CICLO	RELACIÓN OBJETIVOS-CONTENIDOS		
CONTENIDOS (LOE)	OBJETIVOS CICLO	CONTENIDOS CICLO	UNIDADES DIDÁCTICAS
<p>V. JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ El juego como actividad común a todas las culturas. Realización de juegos libres y organizados. ➤ Descubrimiento de la cooperación y la oposición con relación a las reglas del juego. Aceptación de distintos roles en el juego. ➤ Reconocimiento y valoración hacia las personas que participan en el juego. ➤ Comprensión y cumplimiento de las normas del 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 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocer los elementos estructurales de los juegos. ➤ Utilizar estrategias sencillas en los juegos. ➤ Respetar las normas, los compañeros y adversarios en el desarrollo de los juegos. ➤ Apreciar el juego como medio de disfrute y relación con los demás. ➤ Identificar los valores fundamentales de los juegos. ➤ Conocer y practicar las diferentes actividades físicas lúdicas. ➤ Valorar los aspectos culturales de las actividades lúdicas. ➤ Crear una actitud crítica antes las diferentes actividades físicas. ➤ Realizar actividades físicas en la naturaleza, respetando y valorando el medio natural. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Juegos sensoriales: visuales, auditivos, táctiles y de orientación. ➤ Juegos motores de carrera y salto. ➤ Actividades físicas en el medio natural. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ XII. Juegos sensoriales. ➤ XIII. Juegos motores. ➤ 00. Actividades físicas en la naturaleza.

3.2.1.2. Las unidades didácticas

La unidad didáctica es una forma de organizar los aspectos del currículo (objetivos, contenidos, evaluación,...), concretándolo en torno a un tema. Con la unidad didáctica se consigue:

- Definir los objetivos didácticos.
- Agrupar los contenidos, en torno a los objetivos.

- Concretar las transferencias con otros contenidos del currículo.
- Sugerir aplicaciones didácticas.
- Exponer los criterios de evaluación, para valorar el progreso en el aprendizaje.

Entre los elementos más representativos de la composición de una unidad didáctica, destacamos:

- a. **Título.** Concreta el tema central de la unidad, siguiendo los bloques temáticos y debe estar de acuerdo con los contenidos elegidos.
- b. **Objetivos.** Definen las conductas y comportamientos que se pretenden conseguir de los niños y niñas al final de la unidad didáctica.
- c. **Contenidos.** Su ordenación y secuenciación responde a los criterios del diseño curricular: las características psicoevolutivas de los niños y niñas, la estructura interna de los contenidos (grados de complejidad) y los principios de aprendizaje.
- d. **Aplicaciones didácticas.** Los procedimientos específicos para desarrollar la práctica.
- e. **Sugerencias metodológicas.** Algunos aspectos a tener en cuenta, para favorecer el desarrollo, de una adecuada práctica docente.
- f. **Criterios de evaluación.** Son criterios orientadores con carácter de diagnóstico y valoración del proceso (desde la evaluación formativa), pero conductas observables y pautas para valorar su actividad.

Es conveniente tener en cuenta otros elementos como: *la temporalización, los equipamientos y recursos materiales*. Elementos que quedan a cargo de cada profesor, en función de las características de sus alumnos y el centro donde desarrolla su tarea docente.

3.2.2. La secuenciación de contenidos

El DCB aporta todos los contenidos a desarrollar durante la Educación Primaria. Estos contenidos, deben ordenarse en el tiempo, utilizando la estructura que contiene el propio diseño (tres ciclos de dos años), asignando a cada ciclo los contenidos adecuados. Para ello, partimos de unos criterios de secuenciación: los aspectos psicoevolutivos de los alumnos, la estructura interna de los contenidos propios del área y los principios didácticos del aprendizaje.

- a. *Los aspectos psicoevolutivos de los alumnos:* debemos en todo momento adecuar las tareas de enseñanza a las capacidades y grado de maduración de los niños, para que se pueda producir el aprendizaje. Si los contenidos superan la capacidad de los alumnos o están ya asimilados, perderán su motivación y el proceso de enseñanza-aprendizaje, no cumplirá en ningún caso su cometido. Como los niveles de maduración de los niños son individuales, es conveniente la evaluación inicial, que dará al docente las pautas para una adecuada secuenciación.
- b. *La estructura interna de los contenidos del área:* los contenidos del área persiguen el desarrollo de la motricidad básica de los niños. La motricidad básica parte de capacidades y habilidades básicas; la acción motriz facilita su desarrollo y la adquisición de habilidades más complejas. Los niveles

de motricidad de los alumnos, su desarrollo y maduración determinarán los contenidos más adecuados para cada ciclo.

<p style="text-align: center;">UNIDAD DIDÁCTICA I SENTIMOS NUESTRO CUERPO</p>	<p style="text-align: center;">NIVEL 1</p>
<p>1. OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocer el propio cuerpo y sus posibilidades motrices. ➤ Tomar conciencia de las diferentes posturas corporales. ➤ Identificar las variaciones del tono muscular en distintas situaciones de acción. ➤ Tomar conciencia de la movilidad corporal. ➤ Vivenciar la propia respiración y la relajación global. ➤ Consolidar hábitos correctos, relacionados con la postura corporal. 	
<p>2. CONTENIDOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ La percepción corporal: elementos cuantitativos (orgánico-funcionales): <ul style="list-style-type: none"> ✍ La actividad tónico-postural. ✍ La respiración. ➤ Aceptación de la propia realidad corporal. 	
<p>3. APLICACIONES DIDÁCTICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizar actividades motrices en diferentes posturas corporales. ➤ Corregir las posturas corporales inadecuadas. ➤ Insistir en la utilización del tono muscular adecuado para cada actividad. ➤ Concienciar de la repercusión de las acciones motrices en la respiración. ➤ Controlar la utilización de posturas corporales correctas, en el desarrollo de la actividad física. ➤ Vivenciar la propia realidad corporal. 	
<p>4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN (tener en cuenta, si):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Conoce y mantiene las diferentes posturas corporales. ➤ Es capaz de utilizar el tono muscular adecuado a cada actividad. ➤ Utiliza una respiración adecuada al nivel de esfuerzo. ➤ El grado de aceptación de su propia realidad corporal. 	
<p>5. SUGERENCIAS METODOLÓGICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Insistir en la corrección de posturas corporales incorrectas. ➤ Concienciar en la utilización del tono muscular adecuado a cada actividad. ➤ Comentar en las acciones motrices sencillas, las repercusiones de la respiración. 	

c. *Los principios didácticos del aprendizaje:* para su adquisición, los contenidos *presentan* diferentes niveles de complejidad. Los principios del aprendizaje marcan las pautas a seguir en una secuencia lógica de contenidos: de lo general a lo específico, de lo fácil a lo difícil y de lo conocido a lo desconocido.

En todo caso, nuestra propuesta debe ser revisada y reformada por cada docente, para una mejor y más ajustada secuenciación de los contenidos, en función de las características de sus alumnos, de su centro y su experiencia pedagógica.

3.2.2.1. Secuenciación de contenidos para el primer ciclo

En el desarrollo del diseño, se distingue la secuenciación no solo por ciclos, sino también por cursos, considerando que hay diferencias entre un nivel y otro. Planteamos algunas orientaciones específicas, para la organización de los contenidos propios del primer ciclo de Educación Primaria.

- a. **Imagen y percepción:** partiendo de la idea global del cuerpo y de la percepción espacial y temporal, consideramos como contenidos más importantes:
 - *La postura corporal:* ajuste y actitud postural.
 - *El tono muscular:* diferentes tonos musculares.
 - *La vivencia y exploración de las funciones orgánicas:* la respiración (vivencia y control de la propia respiración), y la iniciación a la relajación.
 - *La imagen corporal:* la propia y la de los demás.
 - *La lateralidad:* facilita el descubrimiento y consolidación de la dominancia lateral.
 - *El equilibrio:* consolidación del equilibrio estático y desarrollo del dinámico, por medio de equilibraciones sencillas, reduciendo progresivamente la base de sustentación.
 - *La percepción espacial:* correcta utilización de las nociones espaciales básicas y la orientación espacial (relaciones topológicas).
 - *La percepción temporal:* desarrollo de las nociones temporales básicas y la orientación temporal.
- b. **Las Habilidades motrices básicas:** a partir de los patrones motrices, desarrollo y consolidación de las habilidades motrices básicas, mejorando la coordinación dinámica general y la segmentaria.
 - *Los desplazamientos:* insistir en los desplazamientos activos (marcha y carrera) y en los menos eficaces (cuadrupedias, trepas,...), e iniciar en los pasivos (arrastres, deslizamientos,...). En la carrera se incidirá sobre todo, en la velocidad de ejecución y en mejoras cualitativas. Utilización de otros entornos, diferentes a la escuela (medio natural acuático).
 - *Los saltos:* mejora de sus fases (impulso, vuelo y caída) cualitativa y cuantitativamente. Saltos más largos y más altos.
 - *Los giros:* utilización de los ejes vertical (giros a derecha e izquierda) y transversal (volteretas adelante y atrás).
 - *Las manipulaciones:* las manipulaciones propiamente dichas, la mejora de lanzamientos y recepciones cuantitativas (de fuerza, a distancia,...) y cualitativas (precisión y puntería), y el inicio a los golpesos.
Se puede iniciar en otras habilidades como las suspensiones y los balanceos. Utilizaremos los juegos motores tradicionales y las formas jugadas, como medio de aplicación de las habilidades motrices básicas.
- c. **La Expresión y comunicación corporal:** la expresión y el simbolismo de carácter espontáneo, como la forma natural de trabajar estos contenidos; a

partir del descubrimiento por parte del alumno de las posibilidades de expresión y comunicación de su cuerpo.

CONTENIDOS DEL PRIMER CICLO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA		PRIMERO	SEGUNDO
I. EL CUERPO: IMAGEN Y PERCEPCIÓN (CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES):			
PERCEPCIÓN CORPORAL	Actividad tónico-postural.	X	X
	Respiración y relajación.	X	X
	Imagen corporal.	X	X
	Lateralidad.	X	X
	Equilibrio.	X	X
PERCEPCIÓN ESPACIAL	Nociones espaciales básicas.	X	--
	Orientación espacial.	X	X
	Estructuración espacial.	--	X
PERCEPCIÓN TEMPORAL	Nociones temporales básicas.	X	--
	Orientación temporal.	X	X
II. HABILIDADES MOTRICES (HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS):			
COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL	Desplazamientos.	X	X
	Saltos.	X	X
	Giros.	X	X
COORDINACIÓN DINÁMICA SEGMENTARIA	Manipulaciones.	X	--
	Lanzamientos y recepciones.	X	X
	Iniciación a los golpesos.	--	X
III. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS (EXPRESIÓN CORPORAL):			
EXPRESIÓN CORPORAL	Gestualidad.	X	X
	Imitaciones.	X	X
RITMO (estructuración temporal).		x	X
IV. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD:			
SALUD CORPORAL	Salud e higiene corporal.	X	X
CONDICIÓN FÍSICA-SALUD CORPORAL (contenido transversal):		--	--
V. JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS (JUEGOS TRADICIONALES):			
JUEGOS TRADICIONALES	Sensoriales.	X	X
	Motores.	X	X
ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL		x	X

- *La gestualidad*: los niños deben tomar conciencia de sus recursos expresivos y utilizarlos para comunicarse con los demás. Exploración de las posibilidades expresivas del propio cuerpo y su utilización para manifestar actitudes, sensaciones, sentimientos y estados de ánimo.
 - *La imitación*: de objetos, personas, animales y formas de la naturaleza, en diferentes situaciones.
 - *El ritmo*: acomodación de los movimientos corporales segmentarios a ritmos sencillos, creados con el propio cuerpo (palmadas, pateos, chasquidos,...).
- d. **La Salud corporal**: en este ciclo es un contenido transversal, que se desarrolla en paralelo con los demás contenidos. Incluye la condición física-salud, los aspectos higiénicos y el control de contingencias, en la práctica de la actividad física.
- *La salud corporal (condición física-salud)*: la fuerza, la resistencia aeróbica, la velocidad de reacción y la flexibilidad, forman parte de todas las tareas motrices y juegos.
 - *Los higiene corporal*: centrados en los hábitos de higiene, relacionados con uno mismo y la práctica de la actividad física.
 - *El control de contingencias*: medidas de autoprotección y formas correctas de realizar las prácticas físicas.
- e. **El Juego**: como actividad global y su carácter lúdico, es la forma más natural y completa de actividad física, que nos facilita las relaciones con los demás y posibilita los procesos de socialización. El juego colectivo es contenido y medio educativo, además de vehículo didáctico.
- *Como contenido*: empleo de diferentes tipos de juegos (simbólicos, sensoriales y motores).
 - *Como medio*: para mejorar y desarrollar las habilidades básicas en situaciones de juego (estrategias de oposición y cooperación) y conocer los elementos estructurales del juego (espacios, normas y relaciones con compañeros y adversarios).
 - *Como vehículo didáctico*: estrategia metodológica presente en el desarrollo de todas las tareas motrices.

4. LA METODOLOGÍA

La metodología se centra en cómo realizar la enseñanza, para conseguir que los alumnos consigan aprendizajes significativos por medio de la actividad física. Para ello, debemos no tener una preocupación excesiva por la eficacia y sí por la propia experiencia, y buscar un equilibrio entre los resultados del proceso de enseñanza-aprendizaje de la actividad física y el desarrollo de las actitudes y valores. Entre los principios básicos a tener en cuenta en Educación Primaria destacamos: partir del nivel de desarrollo y maduración de los alumnos, procurar una enseñanza activa con aprendizajes significativos, ayudar al desarrollo de sus capacidades, procurar experiencias motrices múltiples y variadas.

Nuestra metodología debe ser activa, basada en la interacción de los alumnos con el medio (actividad de descubrimiento), y una intervención docente de guía y ayuda. La interacción de los niños con el medio (realización de tareas motrices), ayudará al desarrollo de sus capacidades cognitivas, motrices y socioafectivas.

Por tanto, el método debe ser inductivo. En el proceso de enseñanza (más orientado al proceso), se plantean problemas a resolver: la actividad del alumno, las sugerencias y guía del profesor, irán enriqueciendo con las variables, las tareas motrices.

4.1. FUNDAMENTOS DIDÁCTICOS

Los fundamentos didácticos, están compuestos por el conjunto de medios y planteamientos que el docente emplea para materializar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Con ellos se trata de conseguir una mayor eficacia en la labor docente. Proponemos los siguientes principios (López, 2004), a considerar a la hora de realizar actividades motrices con los alumnos de Enseñanza Primaria:

- a. *Buscar la mejora integral del individuo*: con unas actividades motrices generales y versátiles, que sirvan para cualquier actividad y situación en la vida; pero no solo dirigidas a lo motriz, sino a todos los aspectos de la conducta del individuo (ámbitos: cognitivo, motriz y socio-afectivo).
- b. *Enseñar por patrones motrices*: por ser los núcleos y puntos de encuentro, de todas las actividades.
- c. *Experiencias múltiples y variadas*: *variabilidad* de las experiencias (pocas repeticiones), muchas actividades en torno a un núcleo motriz (patrón motriz).
- d. *Actividades globales*: para respetar la globalidad del desarrollo infantil; no desvinculando la *actividad* física del resto de las actividades.
- e. *Respetar el grado de maduración*: actividades en función de la maduración e intereses del niño, y que cada niño avance de acuerdo, con su nivel de desarrollo y maduración.
- f. *Potenciar la propia experiencia motriz*: la vivencia personal es el mejor medio educativo, dando lugar a realizaciones personales y a la creatividad motriz, al tiempo que posibilita al niño descubrir sus posibilidades, en busca de su autonomía personal (proceso de individualización).
- g. *Utilización del grupo*: el niño se afirma con sus respuestas motrices, al tiempo que se enriquece con las aportaciones de los demás.
- h. *Posibilitar la participación activa del niño*: creando un buen clima, procurando el dominio emocional de los niños, aceptando sus aportaciones y sugerencias al desarrollo de las actividades motrices.
- i. *Empleo del juego*: y de todas sus *posibilidades*, para que conseguir que nuestras actividades sean muy motivantes para el niño.
- j. *Enseñar con una metodología de búsqueda*: satisfacer en el niño su necesidad de investigar, comparar y descubrir por sí mismo, procurando su continua adaptación a las nuevas situaciones. Para evitar así, caer en la instrucción, el condicionamiento y la automatización.

La Educación Física escolar, tiende a la formación integral del individuo (ámbitos: cognitivo, motor, afectivo y social) mediante el dominio del mayor número de situaciones motrices (sin llegar al rendimiento) con una estimulación adecuada, animando la iniciativa y espontaneidad del niño; dándole así, la posibilidad de expresarse y poner en juego su creatividad e imaginación.

4.2. MODELO INSTRUCTIVO

Siguiendo el modelo inductivo y los principios anteriormente expuestos, para el desarrollo de las sesiones de actividad física, proponemos un modelo instructivo con las siguientes fases:

- a. *Propuesta de la situación de enseñanza*: el docente organiza las tareas motrices y el contexto donde se va a realizar la práctica, presentando las experiencias motrices, como problema a resolver. La propuesta debe captar la atención y motivación de todos los alumnos, hacia la práctica.
- b. *Actividad libre de exploración y búsqueda*: con su actividad los alumnos, deben explorar todas las posibilidades; con su iniciativa, la de sus compañeros o las sugerencias del profesor. El tiempo debe ser el adecuado, para que los alumnos prueben acciones, cometan errores y verbalicen sus respuestas en relación con sus compañeros.
- c. *Propuestas y variables de la actividad*: la introducción de variables (cambiar espacios, materiales, papeles del alumno,...) y nuevas propuestas (variantes de las tareas) van enriqueciendo las vivencias y experiencias motrices de los alumnos.
- d. *Sintetizar las mejores soluciones de la actividad*: el profesor ayudará a sintetizar aquellas acciones más útiles y eficaces, de las tareas motrices propuestas, para que los alumnos las reconozcan como más correctas y puedan asimilarlas.
- e. *Plantear nuevas situaciones de enseñanza (reflexionar sobre la práctica)*: bien propuestas del profesor (o de los alumnos), para provocar nuevas experiencias de aprendizaje.

5. LA EVALUACIÓN

La evaluación, es una valoración sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje, en relación a los objetivos que se pretenden alcanzar y por medio de la recogida de la información necesaria para contrastar, en que medida se han conseguido los objetivos. El proceso de la evaluación, debe tener en cuenta las siguientes fases:

1. Conocer el punto de partida de los alumnos (evaluación inicial).
2. Determinar el objeto de la evaluación (qué evaluar).
3. Seleccionar los medios a utilizar (cómo evaluar).
4. Recoger información y formar juicios.
5. Tomar decisiones e informar a los alumnos.

Nos inclinamos por una evaluación formativa, que tenga en cuenta todas las variables que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje. La evaluación debe tener en cuenta a: los alumnos, los contenidos, los métodos, los medios y también al docente.

- a. **La evaluación del alumno**: será personalizada, valorando el grado de progresión y mejora de cada alumno, con respecto a su valoración inicial; utilizando, tanto técnicas cuantitativas, como cualitativas:

- *Las técnicas cualitativas.* Podemos emplear la observación directa (el docente anota sus impresiones sobre el comportamiento de los alumnos) e indirecta (utilización de listas de control, escalas de puntuación,...).
- *Las técnicas cuantitativas.* En base a: pruebas de ejecución (tareas motrices que realizan los alumnos), tests (cuantifican en una escala las conductas de los alumnos), cuaderno del alumno, pruebas escritas,...
- b. **Los contenidos:** se deben evaluar en función de su adecuación a los objetivos propuestos, en variedad y secuenciación.
- c. **Los métodos y técnicas de enseñanza:** por su adecuación a los contenidos y las características del grupo de clase.
- d. **Los medios:** por su adecuación a las tareas y su utilidad en relación a los medios disponibles.
- e. **El docente:** por la preparación de la materia, dirección de la sesión, adecuación de métodos y contenidos, conocimiento de los alumnos, utilización de medios,...

En la evaluación de los alumnos, debemos tener en cuenta los tres ámbitos de la personalidad humana (cognitivo, motriz y socio-afectivo):

1. *En el cognitivo.* Valorar el grado de: conocimiento del propio cuerpo (funcionamiento e imagen corporal), aplicación de hábitos de salud e higiénicos, funciones orgánicas básicas (respiración,...) y la verbalización de las relaciones básicas espaciales y temporales.
2. *En el motriz.* Debemos valorar el: desarrollo y evolución de las habilidades motrices básicas, el desarrollo de la coordinación y el equilibrio (estático y dinámico), la definición de la lateralidad y la estructuración espacio-temporal y el ritmo.
3. *En el socio-afectivo.* Valoraremos sus procesos de socialización (respeto a las normas y los otros, integración y cooperación en los juegos,...) y sus actitudes, valores y relaciones con los compañeros en el desarrollo de las tareas motrices.

5.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

En el Real Decreto 1513/2006 de contenidos mínimos, en el área de Educación Física para el primer ciclo, se recogen como criterios de evaluación:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Reaccionar corporalmente ante estímulos visuales, auditivos y táctiles, dando respuestas motrices que se adapten a las características de dichos estímulos.
2. Desplazarse y saltar de forma diversa, variando puntos de apoyo, amplitudes y frecuencias, con coordinación y buena orientación en el espacio.
3. Realizar lanzamientos y recepciones y otras habilidades que impliquen manejo de objetos, con coordinación de los segmentos corporales y situando el cuerpo de forma apropiada.
4. Equilibrar el cuerpo adoptando diferentes posturas, con control de la tensión, la relajación y la respiración.
5. Participar y disfrutar en juegos ajustando su actuación, tanto en lo que se refiere a aspectos motores como a aspectos de relación con los compañeros y compañeras.
6. Reproducir corporalmente o con instrumentos una estructura rítmica.
7. Simbolizar personajes y situaciones mediante el cuerpo y el movimiento con desinhibición y soltura en la actividad.
8. Mostrar interés por cumplir las normas referentes al cuidado del cuerpo con relación a la higiene y a la conciencia del riesgo en la actividad física.