



*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

## EDITORIAL

### LA FORMACIÓN INTEGRAL Y COMPETENCIAL DESDE EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

El Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria a nivel del estado español. En cada comunidad autónoma, esta normativa se concreta y desarrolla, en el caso de Andalucía, a través del Decreto 101/2023 y la Orden de 30 de mayo de 2023. En estas normas se indica que el área de Educación Física contribuye a cimentar una competencia que va más allá de lo motriz, aunque toma como base este ámbito para el desarrollo integral de la persona.

¿Y en qué se fundamenta este desarrollo competencial desde nuestra materia? Estas normas aluden a la adopción de un estilo de vida activo, al conocimiento de la propia corporalidad, al acercamiento a manifestaciones culturales de carácter motor, en la integración de actitudes ecosocialmente responsables o en el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices... Por tanto, la motricidad constituye un elemento esencial e indisoluble del propio aprendizaje.

Veamos por partes cada uno de estos cimientos de la formación integral y competencial a través de la Educación Física.

**La adopción de un estilo de vida activo.** Para crear este tipo de estilo de vida es necesario que el alumnado viva la asignatura como algo ameno y divertido. Sólo a través de una experiencia agradable podremos crear adherencia hacia la actividad física y el deporte. Sólo una actividad física y deportiva realizada de forma habitual podrá convertirse en un estilo de vida físicamente activo y saludable. Por tanto, debemos convenir que hay que evitar una experiencia negativa.

Teniendo como referencia a Sánchez Bañuelos (1996), no podemos buscar rendimiento o superar unos niveles cuantitativos de actividad y menos aún convertir la participación en algo aversivo para el alumnado menos capacitado y con menor habilidad motriz. Las actitudes negativas hacia la actividad física, provocan la ausencia de práctica de ejercicio físico, contribuyendo a un peor estado de salud y bienestar.

A la hora de realizar una planificación de situaciones de aprendizaje en el área de Educación Física habrá que buscar propuestas para todos y para todas. Hemos de pensar en la disparidad de intereses, capacidades y habilidades que presenta un alumnado heterogéneo como el que tenemos en nuestras aulas. Una Educación Física selectiva únicamente tendrá incidencia en unos pocos, seguramente en aquellos que tienen experiencias previas extraescolares y posiblemente ya dispongan de una rutina de actividad física semanal. Nuestra atención debe centrarse en mayor medida en el alumnado que hace menos actividad física fuera de la escuela, son esos los que debemos encauzar, y sólo lo lograremos mediante unas sesiones con juegos, tareas o productos que le resulten satisfactorios.

Por tanto, habrá que utilizar recursos como el juego, especialmente el juego cooperativo que favorece la participación activa entre todos y todas evitando la jerarquización entre el alumnado y el éxito constante de los más dotados. También habrá que desterrar todos aquellos juegos que propicien la eliminación dado que serán los menos hábiles los que quedarán exentos de una mayor participación, siendo ellos, precisamente, los que más lo necesitan.

En este sentido, los juegos competitivos, también establecen grandes diferencias entre nuestro alumnado. Si creamos grupos homogéneos en función de la habilidad motriz, estaremos formando grupos marginales en donde estarán los que tienen menos destreza. Si creamos grupos heterogéneos seguramente los más diestros monopolizarán el juego en detrimento de los menos hábiles que “no tocarán bola”. Habrá que buscar estrategias o adaptaciones en las reglas para que estas diferencias no sean tan abismales y favorezca el juego de todos y todas.

Otros recursos inclusivos son las actividades de expresión corporal y rítmica, las actividades físicas en el medio natural (AFMN), los proyectos cooperativos y compartidos, los ambientes de aprendizaje,...

**El conocimiento de la propia corporalidad.** Las normas citadas anteriormente establecen que el descubrimiento y la exploración de la corporalidad, que se desarrollan desde el enfoque de la psicomotricidad, darán paso a un tratamiento más preciso y profundo en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria. Por ello, en la educación infantil ya se debe trabajar lo motriz de forma especial, tal y como afirman figuras como Piaget, Gesell, Le Boulch, Wallon..., quienes consideran que la actividad psíquica y motriz forma un todo funcional que es la base del desarrollo de

la inteligencia. No se pueden separar los diferentes ámbitos que configuran la persona (afectivo, cognitivo y social). Si hay un elemento que los aglutine es el movimiento, de ahí que la psicomotricidad lo utilice como instrumento para desarrollar en su conjunto al niño o a la niña.

Posteriormente en la etapa de educación primaria hay que ir evolucionado en estos aspectos psicomotores desarrollando todas las capacidades físicas y las habilidades motrices. El dominio corporal mejorará la autonomía y la autoestima del alumnado y facilitará su inclusión social.

En la etapa de secundaria, momento en el que muchos adolescentes dejan de realizar actividad física, es cuando hay que seguir insistiendo en que el alumnado, sobre todo el que menos actividad física realiza, tenga experiencias satisfactorias para que no abandone y siga manteniendo una vida físicamente activa. Desde mi punto de vista, es un error fustigarlos a base de una actividad centrada, casi exclusivamente, en la mejora de la condición física y en la práctica deportiva competitiva ¡No somos entrenadores, somos educadores!

**El acercamiento a manifestaciones culturales de carácter motor.** El currículo plantea las siguientes manifestaciones en el bloque de saberes básicos “E”: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, se refiere a juegos y deportes tradicionales y autóctonos; la cultura artístico-expresiva contemporánea, está ligada a la expresión corporal y al ritmo; y el deporte como manifestación cultural, que, desde una perspectiva integradora, incluya ejemplos de personas y culturas diferentes. Dentro de los juegos tradicionales debemos elegir aquellos que permitan la mayor inclusión posible evitando roles o estereotipos sexistas. Lo mismo ocurre con las actividades artístico-expresivas, ligadas tradicionalmente al ámbito femenino, hay que extenderlas a todos y a todas. Finalmente, con el deporte, que supone el uso de la competición, hay que tratar de trabajarlo favoreciendo actitudes formativas ligadas al juego limpio y la deportividad, buscando estrategias para que todos y todas puedan participar activamente en cada una de las propuestas que les ofertemos. La competición, utilizada adecuadamente, también tiene tintes educativos.

**La integración de actitudes ecosocialmente responsables.** Esta finalidad se recoge en el Bloque “F”, Interacción eficiente y sostenible con el entorno” y tiene incidencia sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple perspectiva: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno. Las AFMN favorecen la educación de futuros ciudadanos para el ocio y el tiempo libre, con el beneficio y repercusión que tienen para la salud. Además, crean valores de respeto y cuidado hacia la naturaleza, disfrutando de ella, permitiendo la relación con los demás.

El desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Están recogidos en el Bloque C, "Resolución de problemas en situaciones motrices" y aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz.

En el aprendizaje motor se ponen en funcionamiento los siguientes mecanismos: sensorio-perceptivo (input), de toma de decisión (procesamiento central), ejecución (output) y retroalimentación (feedback). El sensorio-perceptivo es el responsable de detectar los estímulos, comparar las informaciones recibidas y seleccionarlas. El mecanismo de toma de decisiones se encarga de transformar la información, buscar en los distintos tipos de memoria, elaborar un plan de acción y seleccionar un programa motor. El de ejecución realiza el plan de acción y el de retroalimentación un control neuromuscular de las acciones produciéndose la fase visible del acto motor. De ahí que haya que plantear actividades que desarrollen cada uno de estos ámbitos con el fin de que la competencia motriz de nuestro alumnado mejore. La toma de decisiones supone un acto cognitivo, pero la reflexión tras la realización del movimiento también mejora este ámbito del desarrollo. Hay que aprovechar las partes finales de las sesiones para que el alumnado sea consciente del trabajo que ha hecho, por qué lo ha hecho y que repercusión tiene en su aprendizaje y en su desarrollo integral.

Dar una clase de Educación Física la puede dar cualquiera, de hecho, en primaria, es fácil ver cómo cualquier docente sustituye a la persona especialista en el área cuando esta se ausenta. Realizar una suma de juegos sin ton y son puede incluso llamar la atención e interés del alumnado, pero seamos realistas, una programación anual, con alrededor de una centena de sesiones, con una finalidad concreta, tratando de desarrollar con eficiencia lo que he expuesto, requiere de un profesorado altamente formado y en continuo perfeccionamiento, con ilusión y con ganas de trabajar por el bien de su alumnado y de sí mismo.

La Educación Física no se gana el respeto tratándola como otra asignatura del currículo en base a más teoría y realizando pruebas sobre ella. Nos ganamos el respeto haciendo bien nuestro trabajo, utilizando lo motriz como elemento básico para el desarrollo del resto de ámbitos del desarrollo humano ¿Qué otras asignaturas tienen este potencial? No nos subestimemos. Tenemos que fomentar la participación activa de TODO nuestro alumnado, especialmente de aquellos que presentan algún tipo de carencia o dificultad.

*Juan Carlos Muñoz Díaz*  
Editor de EmásF  
Maestro de Educación Física  
Emasf.correo@gmail.com