

“CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD” EN EL CURRÍCULUM LOGSE Y LOE

Juan del Campo Vecino

Vicente Martínez de Haro

José María Moya Morales

Universidad Autónoma de Madrid

Ignacio Refoyo Román

Universidad Politécnica de Madrid

RESUMEN: En la etapa de Educación Primaria y Secundaria encontramos muchos objetivos que de forma más o menos directa hacen referencia al desarrollo de la condición física. En cuanto a los contenidos, no hay un bloque de contenido específico en primaria ni en el currículum LOGSE ni en el currículum LOE, sin embargo en secundaria sí existe un bloque específico.

El conocimiento de los beneficios que tienen para la salud las prácticas físicas y el correcto análisis de las mismas, bajo el prisma de las capacidades físicas, son objetivos a destacar en la formación de los educadores en esta área, al igual que la capacidad para valorar e interpretar el nivel de condición física de su futuro alumnado, con relación a unas “zonas saludables”, para, si lo estima oportuno, posteriormente informar a las familias. Además deberán saber adaptar las prácticas físicas a las necesidades especiales de salud (asma, dolor de espalda, obesidad) más comunes de la población escolar.

PALABRAS CLAVE: Educación física. Salud.

“FITNESS AND HEALTH” WITHIN THE LOGSE AND THE LOE CURRICULA

ABSTRACT: In the periods of primary and secondary education we come across a lot of targets which either directly or indirectly refer to the development of fitness. With reference to the curriculum, there isn't a specific section in primary education neither in LOGSE nor in LOE, but it does exist in secondary school.

The knowledge of the benefits that physical practice involves for health and the proper analysis of this benefits, from the perspective of physical abilities, and the capability to evaluate and interpret the physical level of their future students according to certain “healthy areas” in order to, if considered important, inform the family, are aims to emphasize in the preparation of teachers in this area. Besides they will have to know how to adapt physical practice to special health needs which are more common in the student population, as asthma, back ache and obesity.

KEY WORDS: Physical Education. Health.

1. INTRODUCCIÓN

En este artículo se ha llevado a cabo un análisis comparativo del currículo anterior, LOGSE¹ y del actual, LOE², para observar los cambios y modificaciones surgidos en los 15 años que separan una ley de otra. A partir de este análisis y de la experiencia de los autores en la formación de profesorado se exponen unas directrices para llevar a cabo dicho proceso de formación

2. ANÁLISIS DE LOS OBJETIVOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE PRIMARIA Y ESO Y SU RELACIÓN CON LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD

2.1. Educación Primaria

Dentro de los objetivos de Educación Primaria del área de Educación Física, los que tiene relación con la condición física y la salud son cuatro, tanto en el currículo LOGSE como en el currículo LOE, lo que supone un 50% del total de los objetivos en ambos currículos. Esto viene a reforzar la idea de la importancia y la necesidad de trabajar este contenido en esta etapa, siempre bajo una perspectiva educativa ajustada a las posibilidades y necesidades de los alumnos y alumnas, es decir, bajo un planteamiento más centrado en el proceso y no tanto en el producto, entendido éste como una mejora de las capacidades físicas, que permita a los alumnos y alumnas conocer y experimentar los beneficios que el trabajo de la condición física tiene para la salud.

Hay objetivos que presentan un carácter conceptual (objetivo 1 LOGSE y objetivo 1 LOE), otros procedimental (objetivo 2, 3, 5 LOGSE y 3 y 5 LOE) y otros actitudinal (objetivo 1 LOGSE y objetivo 1 y 2 LOE). Además, los hay que hacen una mención explícita a los contenidos que tradicionalmente se han asociado al bloque de condición física y salud (objetivos: 1, 3, 5 en el currículo LOGSE) y otro (Objetivo: 2 LOGSE y LOE) que hace referencia a la higiene postural, que tanta relación tiene con la salud y con la práctica de determinados contenidos de la condición física como la fuerza o la flexibilidad.

Hay que destacar que en ninguno de los dos currículos se hace referencia al

1 MEC Real Decreto 1006/1991, de 14 de junio, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Primaria (BOE el 26-06-1991) y Ministerio de Educación "Real Decreto 3473/2000, de 29 de diciembre, por el que se modifica el Real Decreto 1007/1991, de 14 de junio, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la educación secundaria obligatoria". *BOE* de 16 de enero (2001).

2 Ministerio de Educación y Ciencia. "Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria". *BOE* núm 293, de 8 diciembre (2006) y Ministerio de Educación. "Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria" *BOE* de 5 de enero (2007)

desarrollo de la condición física como un fin en sí mismo, sino que en ambos casos supone más un medio para mejorar la motricidad general del alumnado, y esto se puede observar en el carácter utilitario que se le da al desarrollo de las capacidades físicas en la propia redacción del objetivo.

El alumnado debe aprender a regular y dosificar su esfuerzo, lo que implica un conocimiento de uno mismo y de la exigencia de la tarea a realizar. Además, la valoración de ese esfuerzo debe hacerse respecto a su posibilidades, siendo el criterio de valoración la autoexigencia y el esfuerzo personal realizado y no el registro o resultado obtenido en una prueba, lo que indica lo individual que debe ser la evaluación y lo importante que es tener presente el nivel inicial de condición física del alumnado en cualquier tipo valoración.

Objetivos LOGSE	1, 2, 3, 5
Objetivos LOE	1, 2, 3, 5

Tabla 1. Objetivos LOGSE y LOE de Educación Primaria relacionados con la condición física y la salud.

2.2. Educación Secundaria Obligatoria

El análisis de los objetivos de Secundaria permite observar cómo a nivel cuantitativo el número de objetivos relacionados con la condición física y la salud en el currículo LOE es ligeramente superior (6), que en el currículo LOGSE (5). En el primer caso el número de objetivos relacionados con la condición física y la salud supone más de un 50% (6 de 10), mientras que en el segundo caso el porcentaje es menor (5 de 11). Estos datos reflejan la importancia que tiene este bloque de contenido para la formación del alumnado de la etapa de Educación Secundaria, al igual que se ha podido observar al analizar los objetivos de la etapa de Educación Primaria.

En los objetivos del currículo LOE podemos ver un reparto proporcional en el carácter conceptual, procedimental y actitudinal de los mismos, frente al carácter eminentemente procedimental que tiene los objetivos del sistema educativo anterior. Llama la atención la no inclusión en el currículo LOE de la capacidad de valorar el estado de sus capacidades físicas, que aparece en el currículo LOGSE y, por otra parte, la inclusión entre los objetivos LOE de la capacidad de adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social. Además, se hace explícito el empleo de las técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.

Respecto a la etapa de Educación Primaria, hay que destacar: la necesidad de incrementar el rendimiento motor del alumnado, mediante el acondicionamiento de sus capacidades físicas, la necesidad de que planifiquen de forma autónoma o pseudoautónoma su propio trabajo para mejorar su condición física relacionada con la salud y, por otra parte, la insistencia del currículo LOE de fomentar hábitos y actitudes favorables hacia la práctica de la actividad física.

Objetivos LOGSE	1, 2, 3, 4, 5
Objetivos LOE	1,2, 3, 4, 5, 10.

Tabla 2. Objetivos LOGSE y LOE de Educación Secundaria relacionados con la condición física y la salud.

3. ANÁLISIS DE LOS CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE PRIMARIA Y ESO Y SU RELACIÓN CON LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD

3.1. Educación Primaria

Al analizar los contenidos del currículo LOGSE, se puede observar cómo no existe un bloque específico de condición física, por lo hay que buscar referencias que de forma indirecta hagan alusión a este contenido.

El currículo LOGSE agrupa los contenidos en cinco bloques: “El cuerpo: Imagen y Percepción”, “El cuerpo: Habilidades y Destrezas”, “El cuerpo: Expresión y Comunicación”, “Salud Corporal” y “Los Juegos”, y divide cada uno de ellos en conceptos, procedimientos y actitudes.

Una primera aproximación, permite comprobar cómo los contenidos más relacionados con la condición física forman parte del bloque de “Salud corporal” y “El cuerpo: Habilidades y Destrezas”, aunque se pueden encontrar referencias que hacen alusión a la condición física y la salud en casi todos los bloques de contenido.

El bloque de “El cuerpo: Imagen y Percepción” lo integran contenidos de motricidad básica, de percepción espacio-temporal y de equilibrio, pudiéndose observar cómo los aspectos más relacionados con la condición física lo constituyen las actitudes que aparecen en algunos contenidos de este bloque. En él podemos ver también la referencia a la relajación, que muchos autores consideran como un contenido relacionado con la condición física y la salud, por el beneficio físico y psíquico que comporta, además de ser un medio adecuado para llevar a cabo la “vuelta a la calma” de las sesiones de clase.

Por su parte, el currículo LOE establece cinco bloques de contenido diferenciados por ciclo: “El cuerpo: Imagen y Percepción”, “Habilidades Motrices”, “Actividades Físicas Artístico – Expresivas”, “Actividad Física y Salud” y “Juegos y Actividades Deportivas”. Por tanto, igual que en el anterior currículo, no hay un bloque de contenido que trate única y exclusivamente la condición física.

En el primer ciclo podemos observar el tratamiento de la respiración y la relajación dentro del bloque de “El cuerpo: Imagen y Percepción”, y en el bloque de “Actividad Física y Salud” contenidos básicos relacionados con los hábitos posturales y de higiene corporal, los beneficios de la actividad física y el respeto de las normas de uso de material, como prevención de accidentes o daños corporales.

En el segundo ciclo, a los ya mencionados, se añaden: la seguridad en la propia práctica (calentamiento, dosificación del esfuerzo y relajación), la mejora genérica de la condición física orientada a la salud, lo que implica ya un trabajo más dirigido, y la actitud favorable hacia dicha actividad, que implica que las tareas propuestas sean satisfactorias y que, por tanto, se ajusten a las posibilidades y necesidades físicas del alumnado.

Por último, en el tercer ciclo, se insiste en la mejora de la condición física orientada a la salud y en la valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.

En ambos currículos se puede observar una direccionalidad en el planteamiento de los contenidos de condición física, que va desde los beneficios de la práctica de la actividad física a la salud y la actitud favorable hacia la misma (primeros cursos), hasta el desarrollo físico intencionado, pero global, de la condición física, sin descuidar los aspectos preventivos (calentamiento) y de seguridad (últimos cursos).

Por tanto, el trabajo de condición física en esta etapa debe conducirse por el camino del desarrollo armónico de las capacidades físicas, de forma que su mejora, debida al desarrollo evolutivo y al trabajo físico, y su adecuada utilización en la práctica de la actividad física, repercuta positivamente en la motricidad general del alumnado.

3.2. Educación Secundaria Obligatoria

Tanto el currículo LOGSE como el LOE incluyen como primer bloque de contenido uno dedicado a la condición física y la salud.

En el primer curso y desde el currículo LOGSE, se tratan contenidos como: el calentamiento, el acondicionamiento físico y las capacidades físicas, el fortalecimiento de la musculatura de sostén y la actitud favorable hacia el calentamiento. En el currículo LOE se hace más hincapié en los medios para el desarrollo del calentamiento, en la vuelta a la calma y en la higiene corporal después de realizar ejercicio, además de los contenidos ya citados de la ley anterior.

En el segundo curso el currículo LOGSE se incluyen contenidos como: el calentamiento general, la resistencia aeróbica y la flexibilidad, concepto, control de su intensidad y acondicionamiento, la toma de conciencia de la propia condición física, el control de la intensidad del esfuerzo, los diferentes tipos de respiración y la postura. Por su parte, el currículo LOE incluye: el calentamiento general y específico, la relación entre la hidratación y la práctica de la actividad física y los efectos que tiene sobre la salud hábitos como el consumo de tabaco y alcohol. En el currículo LOE no se menciona los métodos o procedimientos para el desarrollo de la flexibilidad y la resistencia, algo que sí se especifica en el currículo LOGSE.

En el tercer curso los contenidos de la LOGSE hacen referencia al calentamiento general (efectos y puesta en práctica), la flexibilidad y la resistencia (clasifica-

ción, métodos de desarrollo y efectos sobre el estado de salud) y reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el organismo. El currículo LOE incluye en sus contenidos: la elaboración del calentamiento, previo a un análisis de la actividad física que se realiza, el trabajo de la fuerza resistencia, la postura, la alimentación y la relajación.

En cuarto, los contenidos de la LOGSE se centran en: el calentamiento específico (características y puesta en práctica) previo análisis de la actividad física, algo que ya contempla la LOE en el curso anterior, la fuerza y la resistencia muscular (concepto, manifestaciones y ejercicios), el acondicionamiento de la fuerza resistencia (ejercicios localizados y en parejas), la postura, la elaboración de un plan de trabajo de la resistencia aeróbica y la flexibilidad y la toma de conciencia de la importancia de evitar actitudes posturales inadecuadas. Por su parte, el currículo LOE añade: el calentamiento autónomo, los sistemas y los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, la flexibilidad y la fuerza resistencia, su aplicación y el efecto de este tipo de trabajo, la toma de conciencia de la propia condición física y la predisposición a mejorarla, la relajación y la respiración, la valoración de los defectos negativos de determinados hábitos y la actitud crítica ante ellos, así como las primeras actuaciones ante las lesiones.

Es interesante el desarrollo de una actitud crítica que plantea la nueva ley frente a los hábitos nocivos para la salud y frente al tratamiento de determinadas prácticas corporales por los medios de comunicación, puesto que en la sociedad actual la publicidad engañosa (“dietas milagro”, “aparatos quemagrasas”...) se multiplica día a día. Además, sería necesario incluir conceptos básicos sobre volumen, intensidad y periodización del ejercicio saludable, lo que se vendría a denominar “los principios del ejercicio físico saludable” y sobre medios asequibles para valorar la intensidad del esfuerzo realizado (frecuencia cardiaca y respiratoria, escalas de percepción de esfuerzo...).

También puede observarse, que ni la ley anterior ni la LOE incluyen la velocidad entre las capacidades físicas a desarrollar en la educación obligatoria. A este respecto, es necesario contemplar diferentes argumentos: por un lado autores como Manno³ la consideran como una capacidad intermedia junto con la coordinación y el equilibrio y, por otro lado, tradicionalmente se ha asociado esta capacidad al rendimiento deportivo. Sin embargo, a la hora de decidir su inclusión en el currículo, es necesario tener presente que es un contenido motivante y apropiado para el alumnado de Educación Primaria y Secundaria y, además, que es una capacidad importante para el afianzamiento del aprendizaje de determinadas habilidades y destrezas, lo que convierte a esta capacidad en un contenido apropiado de la Educación Física escolar.

“Es una cualidad que hay que considerar y estimular, para que sea utilizada en las manifestaciones propias de sus juegos y otras actividades de carácter organizado, o para que refuerce el repertorio de posibilidades motrices que un sujeto utiliza, en su actividad cotidiana”⁴.

3 Manno, R.: *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona, Paidotribo, 1994.

4 Generelo, E.; Julián, J. A.; Soler, J. y Zaragoza, J.: Condición física y salud en la escuela. En A. Fraile (Coord.), *Didáctica de la Educación Física*, Madrid: Biblioteca Nueva, 2004, (123-143), p. 136.

No hay que olvidar tampoco, que el tiempo de reacción y la rapidez de movimiento tienen su fase sensible de desarrollo entre los 8 a 12⁵, por lo que es aconsejable su trabajo durante la educación obligatoria.

4. ANÁLISIS DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA DE PRIMARIA Y ESO Y SU RELACIÓN CON LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD

4.1. Educación Primaria

"Los criterios de evaluación establecen el tipo y grado de aprendizaje que se espera que hayan alcanzado los alumnos en un momento determinado respecto de las capacidades indicadas en los objetivos generales"⁶.

En un análisis realizado por Fernández⁷ del currículo LOGSE, destaca cómo los criterios que representan aprendizajes vinculados con las capacidades físicas básicas, la salud y el esfuerzo físico son: el de incrementar globalmente las capacidades (criterio 9), el de participar en las actividades físicas ajustando su actuación a sus posibilidades y limitaciones (criterio 11) y el de señalar algunas relaciones entre la práctica habitual de ejercicio físico y la salud (criterio 12) . Esto supone la aplicación de una evaluación individualizada de la mejora global de la condición física del alumnado, así como del conocimiento y la capacidad de relacionar los beneficios de la actividad física para la salud con las distintas prácticas físico-deportivas.

En el posible incremento de las capacidades físicas, es necesario tener presente la influencia que tienen los factores madurativos a estas edades a la hora de comparar los valores del alumno o alumna con sus iguales, haciendo referencia siempre en el juicio de valor que se pueda hacer a los referentes normativos de salud, el esfuerzo personal, como se indica en los objetivos de la etapa, y a la disposición favorable hacia la práctica de actividad física.

Criterios de evaluación LOGSE	9, 11, 12		
Criterios de evaluación LOE	1º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
	4, 8	8	6, 8

Tabla 3. Criterios de evaluación de Educación Primaria LOGSE y LOE relacionados con la condición física y la salud.

5 *Ibidem*, pp. 21119.

6 *Ibidem*, pp. 359.

7 Fernández García, E.: El desarrollo de las prescripciones curriculares en el área de Educación Física en la Educación Primaria. En S. Castilla. (Coord.), *Curso de Especialización en Educación Física para la Educación Primaria*. (Vol. IV, pp. 334-365). Madrid: Universidad a Distancia (U.N.E.D.), 1998.

En el currículo LOE los criterios de evaluación se encuentran separados por ciclos (tabla 3) y los criterios de evaluación relacionados con la condición física en el primer ciclo hacen referencia a la postura, la higiene, la relajación y la respiración; contenidos que diferentes autores⁸ incluyen dentro sus clasificaciones de los componentes de la condición física y la salud⁹. También puede observarse cómo en los dos ciclos siguientes continúa primando la evaluación de los aspectos actitudinales: adquisición de hábitos saludables, frente a la mejora de la condición física como resultado de la obtención de registros en pruebas específicas.

Sólo en el último ciclo se valora el incremento global de la condición física, como consecuencia de una conducta activa y a partir de las posibilidades y limitaciones del alumnado, lo que hace reflexionar sobre lo innecesario de una evaluación tradicional con un fin calificador basada exclusivamente en la repetición sistemática de unos test de condición física, muy propio de una perspectiva curricular técnica favorecida por la influencia de los enfoques conductistas del aprendizaje motor y por la teoría y práctica del entrenamiento deportivo, que no contempla contenidos que no puedan ser cuantificados¹⁰.

4.2. Educación Secundaria Obligatoria

Los criterios de evaluación en ambos currículos se encuentran secuenciados por cursos, pero a diferencia del currículo LOE, en el currículo LOGSE se establecen unos criterios de evaluación comunes para la primera etapa (1º y 2º ESO).

En el primer ciclo el currículo LOGSE indica la necesidad de recopilar ejercicios para el calentamiento, incrementar los valores de las capacidades físicas relacionadas con la salud, con respecto a su nivel de partida y emplear la respiración como técnica de autocontrol. A estos criterios la LOE añade: el de identificar los hábitos higiénicos y posturales, incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad y reconocer las actividades que se desarrollan en una franja cardiaca beneficiosa para la salud y mostrar autocontrol.

En tercero de secundaria el currículo LOGSE establece como criterios: elaborar autónomamente calentamientos generales, incrementar la resistencia y la flexibilidad, respecto a sí mismo y al entorno de referencia, utilizar la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores de la intensidad y analizar los efectos duraderos que son beneficiosos para la salud del trabajo de resistencia y de flexibilidad. Por su parte, el currículo LOE incluye: relacionar las actividades físicas con los efectos que produce en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo, realizar ejercicios atendiendo a criterios de higiene postural y la reflexión sobre la importancia que tiene la alimentación en la salud.

8 Delgado, M. y Tercedor, P.: *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona, Inde, 2002.

9 Latorre, P. A. y Herrador, J. A.: "Valoración de la condición física para la salud". *Apuntes. Educación Física y Deportes*, nº 73, 2003, pp. 32-41.

10 Hernández Álvarez, J. L.: Teoría curricular y Didáctica de la Educación Física. En A. Fraile (Coord.), *Didáctica de la Educación Física. Una perspectiva crítica y transversal*, Madrid, Biblioteca Nueva, 2004, pp. 15-58.

Llama la atención que en el currículo LOGSE la mejora de las capacidades físicas se valora respecto a uno mismo y al entorno de referencia, sin embargo en el currículo LOE sólo se tiene en cuenta la mejora de uno mismo, respecto a su nivel inicial, algo que es coherente bajo una perspectiva educativa de enseñanza individualizada.

Es apropiado la referencia a la postura tanto de las actividades cotidianas como de los propios ejercicios físicos, como un medio para prevenir lesiones.

Los criterios de evaluación expuestos en la LOGSE para cuarto incluyen: realizar calentamientos generales y específicos, incrementar las capacidades de resistencia, fuerza y resistencia muscular respecto a uno mismo y al entorno de referencia, diseñar de manera autónoma un plan de trabajo para la mejora de la resistencia y la flexibilidad, analizar los efectos duraderos beneficiosos para la salud de la fuerza y la resistencia y utilizar técnicas de relajación.

Criterios de evaluación LOGSE	Primer y segundo curso		Tercer curso	Cuarto curso
		1, 2, 3		1, 2, 3, 4
Criterios de evaluación LOE	Primer curso	Segundo curso	Tercer curso	Cuarto curso
	1,2,3	1, 2, 3	1, 2, 3, 4	1, 2, 3, 5, 8

Tabla 4. Criterios de evaluación de Educación Secundaria LOGSE y LOE relacionados con la condición física y la salud.

5. LA FORMACIÓN DE LOS EDUCADORES EN EL ÁREA DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD

Como a la hora de abordar cualquier proceso de formación, se hace necesario establecer unos principios de procedimiento, que representan puentes de unión entre los fundamentos teóricos y el proceso de enseñanza-aprendizaje que se desarrolla en el aula. Estos principios se articulan en torno a dos ejes, por un lado, la definición de una línea de pensamiento sobre la que construir el contenido de la materia a enseñar y sobre la que conducir la formación del profesorado y, por otro lado, el establecimiento de un modo de relacionarse e interactuar con el alumnado.

Respecto al primer apartado, la definición de una línea de pensamiento sobre la materia o las materias que tratan esta área de conocimiento, es necesario plantear y argumentar la concepción de la condición física-salud en la escuela desde una perspectiva holística, que elimine intereses de rendimiento, propios de una concepción técnica y que propicie la reflexión y el debate sobre las diferentes formas de entender el concepto salud y su relación con el ejercicio físico y sus distintas manifestaciones, al estilo de una perspectiva crítica y, por último, que conecte la salud y la actividad física con cuestiones sociales y ambientales, al modo de la perspectiva ecológica.

Respecto a la formación del profesorado, desde las materias específicas que tratan esta área de conocimiento se debe intentar contribuir a formar un profesor

reflexivo, crítico y comprometido con la labor docente y muy próximo a la realidad escolar con la que se va a encontrar.

Se debe procurar que el planteamiento de estas materias despierten en el alumnado el interés suficiente como para que de forma autónoma lleve a cabo una actualización continua en busca de ampliar conocimientos sobre la condición física y la salud y experimentar nuevas formas de actuación, algo que exige y demanda la cambiante sociedad actual y de lo que no está ajena la escuela. El alumnado debe saber dónde buscar la información, debe poseer conocimientos para poder seleccionar y debe saber manejar y aplicar las fuentes de conocimiento en su futura actividad profesional, de manera que esto le permita ser autónomo en su proceso de formación continua.

Para conseguir este ambicioso propósito, se aboga por una relación con el alumnado que favorezca su participación, planteándole situaciones para que a través de la investigación, la indagación o la búsqueda de materiales se convierta en un sujeto activo en la construcción de su aprendizaje.

La propuesta de formación en el área de la condición física y la salud de los educadores de primaria y secundaria debe tener muy presente los requerimientos del currículo escolar que se han analizado, lo que la sociedad espera que sea el futuro profesor y, por otra parte, las demandas del nuevo Espacio Europeo de Educación Superior. Bajo esta perspectiva, se proponen los siguientes objetivos:

1. Desarrollar una actitud abierta y crítica sobre determinadas prácticas escolares, así como publicaciones o material videográfico relacionado con esta temática, en beneficio de un desarrollo de la condición física saludable ajustada a las capacidades y características del alumnado de Educación Primaria y Secundaria.

2. Conocer y comprender las diferentes finalidades de los distintos modelos de acondicionamiento físico y su implicación en el currículo escolar.

3. Conocer los fundamentos pedagógicos y técnicos del trabajo de la condición física y su aplicación a la Educación obligatoria.

4. Conocer y comprender la vinculación de la actividad física con la salud y más concretamente del acondicionamiento físico con la salud, a partir del análisis del currículo escolar.

5. Conocer los objetivos y contenidos del acondicionamiento físico más apropiados para el desarrollo de la condición física en cada una de las etapas de la educación obligatoria.

6. Conocer y saber utilizar los métodos y los procedimientos más adecuados para el trabajo de la condición física en la escuela, así como las posibles adaptaciones ante las necesidades especiales del alumnado que comúnmente pueden encontrarse en la Educación obligatoria.

7. Saber aplicar los criterios de evaluación en el diseño de actividades apropiadas para la valoración y seguimiento del nivel de condición física.

8. Conocer y saber aplicar las pruebas o test de condición física y salud y las zonas saludables, y saber valorar los resultados obtenidos.

9. Experimentar el trabajo de las capacidades físicas, la relajación y la actitud postural a través de actividades adecuadas a las características y posibilidades de los alumnos y alumnas de Educación obligatoria.

10. Conocer y utilizar adecuadamente la información bibliográfica aportada en la asignatura, así como cualquier otra documentación de interés pedagógico o científico que el alumnado pueda aportar referente al ámbito de estudio de la materia.

Acorde con estos objetivos, es necesario desarrollar los siguientes contenidos:

- Concepto y modelos de acondicionamiento físico: el acondicionamiento físico y la salud.
- Beneficios y perjuicios de la práctica de la actividad física para la salud: el acondicionamiento físico saludable.
- Fundamentos técnicos, pedagógicos y fisiológicos del acondicionamiento físico saludable: de la aplicación correcta a la periodización individualizada.
- El acondicionamiento físico en la etapa de Educación Primaria y Secundaria: el currículum y las estrategias de enseñanza específicas en cada etapa.
- Las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad): concepto, manifestaciones y métodos y procedimientos para su desarrollo y evaluación y adaptaciones para su aplicación a alumnos y alumnas con necesidades especiales (asma, diabetes...).
- Otros contenidos relacionados con la condición física-salud: la postura, el calentamiento, la composición corporal, la relajación o la respiración.

Dentro del bloque de contenido específico relacionado con el desarrollo y evaluación de las capacidades físicas, es necesario hacer partícipes a los futuros profesores de algunas ideas para la puesta en práctica del trabajo de condición física en la escuela:

● El juego, las tareas motoras¹¹ y las actividades lúdicas¹² son las principales "herramientas" para el desarrollo de la condición física en Educación Primaria. Esto lleva más a hablar de procedimientos para el desarrollo de la condición física en Educación Primaria que de métodos de entrenamiento. En Educación Secundaria, el mayor dominio de determinadas habilidades deportivas (bote, pase...), permitirá que puedan diseñarse actividades para desarrollar la condición física a la vez que se afianza la ejecución y la aplicación de estas habilidades al juego.

11 Garrote, N., del Campo, J. y Navajas, R.: *Diseño y desarrollo de tareas motoras en educación primaria*. Madrid, Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid, 2003.

12 Alonso Curiel, D. y del Campo, J.: *Iniciación del atletismo en primaria*. Barcelona, Inde, 2001.

- El conocimiento y la utilización de “la variabilidad de las tareas motoras” permitirá el diseño de multitud de tareas para el desarrollo de la motricidad general y de la condición física, dando lugar con ello a lo que denominaremos las estrategias básicas para el desarrollo de las capacidades físicas (aumento del espacio a recorrer, aumento de la distancia del objeto a impactar, distancia entre compañeros, etc.) con el fin de incidir en mayor o menor medida en una u otra capacidad.

- Los diferentes bloques de contenido (expresión corporal, habilidades y destrezas, juegos y deportes), con las modificaciones y adaptaciones necesarias, deben dar lugar a diferentes y variadas actividades para el desarrollo de la condición física en los alumnos y alumnas de Educación Primaria, que es a lo que Genere¹³ denominan “fórmulas de trabajo integradas”, frente a las “fórmulas de trabajo específicas”, más relacionadas con los métodos de entrenamiento.

- Es necesario entender el desarrollo de la condición física en la escuela como un proceso de educación integral y no como un desarrollo sistemático de las capacidades físicas. En este sentido, existen muchos principios del entrenamiento que claramente no tiene cabida en la Educación Física escolar (sobrecarga, supercompensación...), mientras que otros son de difícil aplicación, por las características propias de la asignatura (pocas horas de clase a la semana y escaso tiempo de práctica real). De esta forma, únicamente el principio de individualización, el de progresión, el de multilateralidad (principios biológicos) o el de participación activa y accesibilidad al ámbito escolar (principio pedagógicos)¹⁴ son aplicables en la escuela.

Pérez y Delgado¹⁵ indican una serie de principios que deben regir toda práctica educativa en la educación física, que son de gran aplicabilidad al trabajo de la condición física escolar: “La satisfacción”, “El desarrollo de una conciencia crítica”, “El conocimiento práctico”.

- La conveniencia de utilizar con una función más informativa que calificadora los test de condición física saludable y las “zonas de salud” para informar a las familias del estado de salud del alumno o alumna y, por otra parte, la posibilidad de llevar a cabo un seguimiento del desarrollo de la condición física más cualitativo a través del establecimiento de criterios de ejecución o sensaciones personales, utilizando para ello las tareas o actividades lúdicas realizadas comúnmente en las sesiones de clase.

- Las metodologías activas son las más adecuadas para favorecer la autonomía en los alumnos y alumnas de Educación Secundaria para la promoción de la salud, a partir de la individualización del ejercicio físico a realizar, en función de las necesidades y objetivos de cada persona y de la correcta elección de las actividades y de su adecuada realización.

¹³ *Ibidem.* p. 132.

¹⁴ García Manso, J.M.; Navarro Valdivielso, M. y Ruiz Caballero, J.A.: *Planificación del entrenamiento deportivo*, Madrid, Gymnos, 1996.

¹⁵ Pérez, I. J. y Delgado, M.: *La salud en la secundaria desde la Educación Física*. Barcelona, Inde, 2004, p. 55.

Por otro lado, durante el desarrollo de las clases con los futuros formadores es necesario incidir en:

- El beneficio que tiene para la salud las tareas que ellos mismos proponen y las posibles contraindicaciones de una mala ejecución o de una mala administración de la carga de trabajo para la salud, buscando alternativas y variantes a las actividades propuestas. Por tanto, la actitud reflexiva y crítica sobre las prácticas corporales es algo que debe sustentar la formación del profesorado.

- El correcto análisis del juego, de las tareas y en general de todas las actividades propuestas, bajo el prisma de capacidades y subcapacidades físicas. Esto permitirá orientar las propuestas en función de los objetivos deseados.

- Las posibilidades de adaptación del trabajo físico planteado, para atender las necesidades especiales de salud más comunes que suelen presentar los escolares (problemas de espalda, asma, obesidad...).

6. REFLEXIONES FINALES

1. Muchos objetivos tanto del currículo de primaria como de secundaria hacen referencia al desarrollo de la condición física.
2. No existe en primaria un bloque específico de condición física y sí en secundaria, manteniéndose la situación en el currículo LOGSE y LOE.
3. La tendencia evidente es dirigir la condición física hacia la salud y no al rendimiento.
4. En la formación del profesorado es importante el conocimiento de los beneficios de la condición física, el correcto análisis de las prácticas físicas respecto a la salud, la evaluación de las capacidades físicas y la capacidad de adaptar las prácticas físicas a las necesidades específicas del alumnado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALONSO CUIREL, D. Y DEL CAMPO, J.: *Iniciación del atletismo en primaria*. Barcelona, Inde, 2001.
- DELGADO, M. Y TERCEDOR, P.: *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona, Inde, 2002
- FERNÁNDEZ GARCÍA, E.: El desarrollo de las prescripciones curriculares en el área de Educación Física en la Educación Primaria. En S. Castilla. (Coord.), *Curso de Especialización en Educación Física para la Educación Primaria*. (Vol. IV, pp. 334-365). Madrid: Universidad a Distancia (U.N.E.D.), 1998.

- GARCÍA MANSO, J. M., NAVARRO, J. Y RUIZ, J.A.: *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid, Gymnos, 1996.
- GARROTE, N., DEL CAMPO, J. Y NAVAJAS, R.: *Diseño y desarrollo de tareas motoras en educación primaria*. Madrid, Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid, 2003.
- GENERELO, E., JULIÁN, J. A., SOLER, J. Y ZARAGOZA, J.: Condición física y salud en la escuela. En A. Fraile (Coord.), *Didáctica de la Educación Física*, Madrid: Biblioteca Nueva, 2004, pp. 123-143.
- HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, J. L.: Teoría curricular y Didáctica de la Educación Física. En A. Fraile (Coord.), *Didáctica de la Educación Física. Una perspectiva crítica y transversal*, Madrid, Biblioteca Nueva, 2004, pp. 15-58.
- LATORRE, P. A. Y. HERRADOR, J. A.: "Valoración de la condición física para la salud". *Apunts. Educación Física y Deportes*, nº 73, 2003, pp. 32-41.
- MANNO, R.: *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona, Paidotribo, 1994
- MEREDITH, M. Y WELK, G.J.: *Fitnessgram Ativitygram* (4ª Ed). United States: Human Kinetics, 2007.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA: Real Decreto 3473/2000, de 29 de diciembre, por el que se modifica el Real Decreto 1007/1991, de 14 de junio. (BOE n 14 de 16 de enero de 2001).
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA: Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre. (BOE n. 5 de 5/1/2007).
- PÉREZ, I. J. Y DELGADO, M.: *La salud en la secundaria desde la Educación Física*. Barcelona, Inde, 2004.