



**Palabras clave**

currículum, contenidos de Educación Física, bloque de contenido y sub-bloque de contenidos

# Análisis de la nueva organización de los bloques de contenidos de Educación Física en Educación Secundaria

■ RICARDO CUEVAS CAMPOS

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

## Abstract

*Physical Education teachers must encourage the development of our subject, and so, we must be prepared for the changes which may occur. The new curriculum, which will come into force in the years 2002/03 and 2003/04, is the reference point of the article, and it mainly studies the new structures of the contents.*

*The text shows and analyses the new contents in Physical Education, approved by the Government last 29<sup>th</sup> december 2000. In the "Order in Council" published in the BOE on 16<sup>th</sup> january 2001, minimum objectives are established for the corresponding four years in Secondary Education.*

*This study is about the changes that will be imposed by the law in the curriculum of Physical Education and how these changes will be able to affect teachers' action, both in carrying out the syllabus and in the treatment of the new contents in classes.*

## Key words

*curriculum, contents in Physical Education*

## Resumen

Los docentes de Educación Física debemos propiciar la evolución de nuestra área y, por ende, estar preparados para las modificaciones que en ésta se produzcan. El nuevo currículum, que entrará en vigor en los cursos 2002/03 y 2003/04, es el eje de referencia del artículo, centrándose en el estudio de la nueva estructuración de los contenidos del área.

El texto presenta y analiza los nuevos bloques de contenidos de Educación Física que el gobierno aprobó el pasado 29 de diciembre de 2000. En el Real Decreto, publicado en el BOE de 16 de enero de 2001, se establecen las enseñanzas mínimas para las etapas educativas correspondientes a la Educación Secundaria. El presente estudio versa sobre el cambio que dichas ordenanzas impondrán en el currículum de Educación Física y cómo éstas podrán afectar a la actuación de los docentes; tanto en la realización de la programación de área, como en el tratamiento de los nuevos contenidos en las clases.

## Introducción

El pasado 29 de diciembre de 2000 el Gobierno aprobó los Reales Decretos por

los que se establecen las enseñanzas mínimas a impartir en la Enseñanza Secundaria Obligatoria y Bachillerato. En cuando al área de Educación Física se refiere, se ha producido una importante modificación en la estructuración de los *bloques de contenidos*, lo que implicará, para toda la comunidad educativa y en particular para el docente de esta materia, un cambio en el tratamiento de los contenidos en los diferentes niveles de concreción curricular.

Antes de adentrarnos en el análisis de los nuevos *bloques de contenidos*, es imprescindible contextualizarlos dentro del marco educativo actual que establece la LOGSE.

El sistema educativo de un país tiene como finalidades más importantes el desarrollo integral de la persona y su ubicación en la sociedad (Blanch, 1998). En España, las intenciones educativas del actual sistema se traducen en la prescripción de unos objetivos y contenidos mínimos para las enseñanzas de régimen general, entre ellas la enseñanza secundaria. Con el presente Real Decreto se pretende dar respuesta a la cuestión que todo currículum debe de responder: ¿qué enseñar? o ¿qué tipos



de contenidos o conjunto de formas culturales y de conocimientos del área de Educación Física es necesario enseñar/aprender para conseguir un desarrollo completo de los alumnos/as y su perfecta integración en la sociedad?

Por tanto, el objeto primordial es la consecución de los objetivos generales, siendo los contenidos, solamente medios para alcanzar estas capacidades genéricas. El currículo expone unos objetivos que se deben conseguir a través de unos Bloques Temáticos, adaptados al nivel de aula y expresados didácticamente en las programaciones. En el caso de la Educación Física, el objetivo primordial que se persigue es el desarrollo personal a través de la actividad física y el deporte en busca de una mejora de la calidad de vida.

Los ejes sobre los que se articulan los nuevos bloques de contenidos son dos pilares básicos dentro de la lógica interna de la EF: el cuerpo –como instrumento del que disponemos para realizar las conductas motrices, y que por lo tanto debemos cuidar y mejorar– y el movimiento –como medio para conseguir esa mejora del cuerpo y la salud (interpretada como el estado de bienestar físico, psíquico y social [OMS])–.

En el presente artículo se analizan las principales características de los nuevos bloques de contenidos que el MECED prescribe de modo general en el RD 3473/2000; probablemente, y con posterioridad a éste, cada comunidad autónoma establecerá las pautas para la interpretación y utilización de dichos bloques temáticos en su territorio.

Una vez consideradas las normativas vigentes, el profesor/a debe confeccionar su propio currículum en su programación. Es ahí, en las grandes posibilidades que nos brinda un currículo abierto y flexible, dónde comienza la verdadera labor del profesor/a de EF como profesional de su área. Por ende, existe una imperiosa necesidad de que el/la docente conozca la naturaleza de los contenidos y su organización dentro del Diseño Curricular Base. La importancia que toman los contenidos en el currículum es vital, ya que una vez seleccionados y secuenciados, podremos diseñar las acti-

vidades de enseñanza-aprendizaje y de evaluación debidamente.

### **Nueva organización de los bloques de contenidos en Educación Física**

El RD de 29 de diciembre de 2000 de enseñanzas mínimas –con el objeto de hacer evolucionar la EF al ritmo que evoluciona la sociedad española, y además, conseguir una mayor calidad de vida para los miembros de dicha sociedad– modifica sustancialmente la estructuración de los bloques de contenidos en Secundaria para EF La LOGSE, en el RD de 13 de septiembre de 1991 propuso una estructuración de los contenidos de EF en cinco grandes bloques para ESO y tres para Bachillerato a desarrollar a lo largo de las diferentes etapas. Dichos bloques no se consideraban independientes, sino que, por su estrecha relación el profesor debía distribuirlos y secuenciarlos de modo que al final de la etapa ayudasen a la consecución de los objetivos generales de área.

Una de las aportaciones más significativas de la *Reforma Educativa* fue la de plantear una amplia concepción de los contenidos que abarcaban tres grandes ámbitos: 1. contenidos conceptuales (hechos, conceptos y sistemas conceptuales), 2. contenidos procedimentales (habilidades, procedimientos, estrategias, técnicas y destrezas) y 3. contenidos actitudinales (actitudes, hábitos, valores y normas); de este modo se produjo un distanciamiento de la concepción tradicional de la EF como materia exclusivamente práctica o procedimental, lo que significó la apertura de nuevos caminos para la evolución del área.

Los bloques de contenidos que prescribía, y por el momento prescribe el MECED para ESO son cinco: *Condición Física, Cualidades Motrices, Juegos y Deportes, Expresión Corporal y Actividades en el Medio Natural*. Estos bloques establecían los ejes sobre los que el profesor, en el tercer nivel de concreción curricular, debía fundamentar su Programación de Área, haciendo un tratamiento de cada bloque según se creyese oportuno. Las propuestas de estructuración de los con-

tenidos realizadas han sido innumerables, ordenando y secuenciando *conceptos, procedimientos y actitudes* sin establecer unos criterios básicos.

Con la nueva organización se realiza una diferenciación de los contenidos mínimos para los diferentes cursos de ESO, aunque con ello no se acabe con la laguna existente en cuanto a los criterios de estructuración de los contenidos. Además, en los nuevos contenidos, no se realiza una diferenciación específica entre contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales, y se engloban todos dentro de la misma categoría. A pesar de esto, los contenidos enunciados en el RD siguen teniendo su eminente carácter conceptual, procedimental o actitudinal según sea el contenido.

Los docentes en EF debemos ir preparándonos y adaptándonos al nuevo currículo, ya que el calendario propuesto prescribe para el curso 2000/03 la implantación de los nuevos objetivos, contenidos y criterios de evaluación en *primero y tercero de ESO y primero de Bachillerato*. Para *segundo y cuarto de ESO* la incorporación de los mismos se fecha para el curso 2003/04.

A continuación se estudia el cambio que este RD ha producido en ESO, para posteriormente contrastar las modificaciones realizadas para Bachillerato. En los siguientes apartados explicamos los aspectos más importantes de la nueva organización de contenidos que deberemos tener en cuenta a la hora de realizar nuestra programación y diseñar nuestras unidades didácticas.

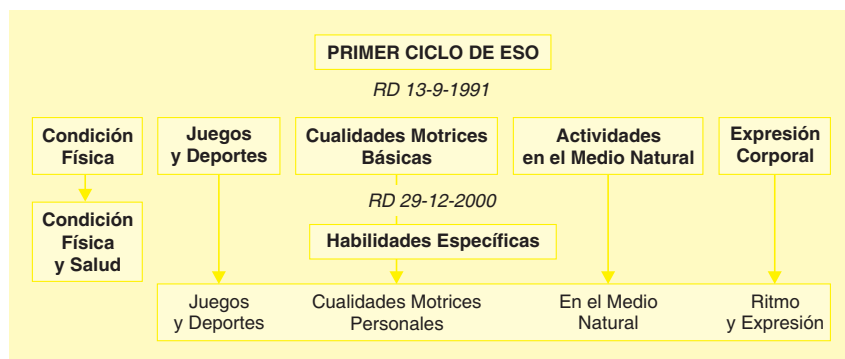
### **Nuevos contenidos de Educación Física en Educación Secundaria**

#### **Primero de ESO (Primer Ciclo)**

El nuevo RD articula el currículo en ESO en torno a dos ejes que conforman los bloques de contenidos: a) **Condición Física y Salud**, y b) **Habilidades Específicas**.

Tal y como refleja la *figura 1*, los contenidos propios de los anteriores bloques temáticos se integran, dada su estrecha relación, solamente en dos bloques.

**Figura 1.**  
Comparativa de los bloques de contenidos de Educación Física en el Primer Ciclo de ESO.



**Condición Física y Salud**

1. El calentamiento. Concepto. Fases. Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general.
2. Condición física. Concepto. Capacidades físicas relacionadas con la salud.
3. Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Práctica de carrera continua, juegos, ejercicios dinámicos de fuerza general y estiramientos.
4. Práctica de ejercicios de mantenimiento de las posiciones corporales en situaciones de sentado (estudio) y en el levantamiento de cargas pesadas (carteras).
5. Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante la realización de ejercicios de movilidad articular, de fortalecimiento muscular y de relajación.
6. Valoración del calentamiento general para prevenir lesiones en cualquier actividad física.

Dentro de este bloque, se pretende generar una base sobre la que, en cursos posteriores, se desarrollen aprendizajes de contenidos más complejos en cuanto a *condición física y salud*; a la par se crean los cimientos sobre los que se va a sustentar el otro gran bloque temático de primer curso: *habilidades específicas*.

Se aboga por educar al alumno/a en conceptos y procedimientos como el calentamiento y la condición física desde una perspectiva que relaciona la actividad física con la salud; dotando al discente de tales conocimientos se pretende conseguir motivar a éstos a llevar una vida activa y sana, en dónde la práctica adecuada y regular de actividad físico-deportiva suponga un aumento de la cali-

dad de vida. Para ello, los profesores/as debemos hacer ver, tanto práctica como teóricamente, cómo inciden las diferentes Cualidades Físicas Básicas en cualquier tipo de actividad, y cuáles de ellas nos proporcionarán un mejor estado de salud.

La aportación más novedosa de este bloque, con respecto a los contenidos anteriores, se produce al considerar como contenidos específicos de Educación Física aspectos ergonómicos que los chicos/as de 12 y 13 años deben tener en cuenta para conseguir un adecuado desarrollo físico. Los adolescentes están inmersos en un periodo de constantes e irregulares modificaciones de sus estructuras corporales, lo que les hace muy susceptibles a posibles deformaciones (sobre todo en la columna vertebral: escoliosis, cifosis,...) si se someten a determinados esfuerzos de modo incorrecto. En la actualidad, la carga lectiva de los alumnos/as, hace que tengan que pasar gran número de horas en un pupitre sentados –o bien en clase, o bien estudiando, pero en actitud sedentaria– y transportar un considerable número de kilos de material escolar en mochilas y carteras. Por ello, se hace necesaria una actuación desde el área de EF para contrarrestar los posibles efectos que el sedentarismo y el transporte de pesadas cargas puedan causar en el desarrollo de los alumnos/as.

**Habilidades Específicas**

En este gran bloque se integran, en gran parte, los contenidos que en el anterior currículo conformaban los bloques de contenidos de Cualidades Motrices, Juegos y Deportes, Actividades en el Medio Natural y Expresión Corporal. Dentro de éste encontramos tres sub-bloques:

1. *Juegos y deportes. Cualidades motrices personales*
  - a) El movimiento coordinado: equilibrio y agilidad.
  - b) Habilidades gimnásticas globales: saltos, equilibrios, trepas, etc.
  - c) Clasificación de los juegos deportivos: convencionales, tradicionales y recreativos.
  - d) Práctica de juegos reglados y adaptados que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos/tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes colectivos.
  - e) Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte colectivo.
  - f) Participación de forma activa en los diferentes juegos y actividades deportivas.

A pesar del nombre del bloque –*Habilidades Específicas*–, se insta al docente a continuar el trabajo específico de cualidades motrices básicas iniciado en la etapa anterior (bloque de contenidos: *El cuerpo: Habilidades y Destrezas*, de Educación Primaria). El equilibrio, la coordinación y la agilidad, como resultante de las dos anteriores, además de la experimentación de éstas en diferentes situaciones (saltos, giros, reptaciones,...) conforman un contenido propio del primer curso de ESO, ya que en cursos posteriores se realizará un tratamiento de las cualidades motrices integradas en otros contenidos, para pasar finalmente al aprendizaje de habilidades específicas.

La necesidad de reajustar los esquemas de movimiento a las nuevas dimensiones corporales hacen de las cualidades motrices personales una parte imprescindible del currículo en el primer ciclo de ESO. Continuando también con el currículo de Educación Primaria (bloque de contenidos: *los juegos*), se hace hincapié en el juego como medio educativo; se pretende que el alumno/a que inicie la Educación Secundaria aprenda a diferenciar entre los diferentes tipos de juegos, y que, mediante la práctica de éstos adquiera una base que le vaya introduciendo progresivamente al ‘ámbito deportivo’. Por lo general, a



los 12 o 13 años no se realiza una diferenciación clara entre juego y deporte, por lo que es de suma importancia que el profesor de EF dé un trato adecuado a estos contenidos para reconducirlos, primero hacia los *juegos predeportivos* y posteriormente al *deporte*.

## 2. En el medio natural

- Posibilidades que ofrece el medio natural para realizar actividades físico deportivas: tierra, aire y agua.
- Adquisición de técnicas básicas manipulativas: cabuyería.
- Identificación de señales de rastreo y realización de un recorrido previo por el centro y sus inmediaciones, previamente marcado.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.

En el primer curso se inicia un bloque de contenidos que posteriormente va a ser desarrollado en los siguientes cursos de ESO; en algunos casos, desde Educación Primaria se ha ido iniciando a los discentes en este campo, aunque desafortunadamente ésta no es la tendencia general. Por ello, se propugna crear unos cimientos en los que se consoliden aprendizajes básicos sobre el medio natural y las destrezas fundamentales para desenvolverse con soltura dentro de éste.

Especial atención debemos poner los docentes en EF para, desde un principio, fomentar una serie de valores, actitudes y normas que fomenten el respeto y la conservación y mejora de medio natural. Desde nuestra materia, y más específicamente desde este sub-bloque de contenidos se nos brinda una magnífica oportunidad para incluir la Educación Medioambiental que el currículo prescribe como contenido transversal. Incluso si nuestro deseo es el de conseguir una completa formación del alumnado deberíamos planificar y programar las Unidades Didácticas pertenecientes a este bloque junto a otras materias propias de 1.º de ESO (Ciencias de la Naturaleza,...), optando así por un tratamiento interdisciplinar de los contenidos, que lleve a los alumnos/as a ampliar, relacionar y contrastar conocimientos sobre el medio natural.

## 3. Ritmo y expresión

- Práctica de actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo.
- Experimentación de actividades tendientes a romper los bloqueos e inhibiciones personales.
- El tempo y el ritmo.
- Experimentación de actividades en las que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos.
- Disposición favorable a la desinhibición.

Una de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana es la *expresión corporal*, por ello, desde Educación Primaria se realiza un trabajo específico de expresión y comunicación corporal (bloque de contenidos: *el cuerpo: expresión y comunicación corporal*), por lo que este sub-bloque continúa con esta dinámica, tratando otros contenidos más complejos y persiguiendo otros objetivos.

Las posibilidades que este sub-bloque nos brinda son, en potencia, óptimas; desde aquí podemos acabar, o al menos disminuir, con actitudes retraídas e introvertidas de algunos alumnos/as y con prejuicios sobre ciertos contenidos prácticos (danza, mimo,...) Además, para favorecer esto, se pretende desarrollar el lenguaje corporal –por ello, conceptos como el tempo y el ritmo deben ser interiorizados por todos los discentes–. Teniendo en cuenta dichos aspectos, a la hora de temporalizar estos contenidos podríamos situarlos al comienzo del curso, favoreciendo así la desinhibición de los alumnos/as frente a sus compañeros/as y una mejor integración en clase.

## Segundo de ESO

### Condición Física y Salud

- El calentamiento general. Objetivos. Pautas para su elaboración. Recopilación y puesta en práctica de ejercicios aplicados al calentamiento general.
- Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad. Concepto. Control de la intensidad del esfuerzo por frecuencia cardíaca: toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad.

- Acondicionamiento de la resistencia aeróbica: carrera continua, entrenamiento total y juegos.
- Acondicionamiento de la flexibilidad: ejercicios estáticos y dinámicos.
- Práctica de los diferentes tipos de respiración: clavicular, torácica y abdominal.
- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla con un trabajo adecuado.
- Reconocimiento y valoración de la relación existente entre la adopción de una postura correcta en el trabajo diario de clase y en la realización de actividades físicas como medio preventivo.

Continuando con la base creada en Educación Primaria se pretende concienciar al alumno/a de la estrecha relación existente entre un buen nivel de condición física y un buen estado de salud. En este curso, se amplían conocimientos respecto al calentamiento aportando información sobre cómo porqué éste debe preceder a toda actividad física de cierta intensidad.

En cuanto al tratamiento y desarrollo de la condición física, se hace especial hincapié en capacidades físicas básicas como la resistencia aeróbica y la flexibilidad, prosiguiendo el enfoque de *'actividad física para la salud'* que impregna todo este bloque temático no sólo en ESO, sino también en Bachillerato. No se propugna la aplicación de sistemas de entrenamiento específicos de dichas capacidades físicas, aunque se insta al profesional de la EF a que marque unas pautas metodológicas a seguir en el proceso de entrenamiento de la resistencia aeróbica en cuanto a intensidad se refiere.

La educación de la respiración se incluye en este bloque como medio para mejorar el aporte de oxígeno en la práctica de actividad física, pero también para llegar a estados de relajación, aunque no se profundice en sistemas específicos de relajación hasta Segundo Ciclo.

Una correcta actitud postural sigue siendo uno de los objetivos del nuevo currículo en estas edades. A partir del Segundo Ciclo de ESO no se trabajará este contenido específicamente, por lo que la actuación de concienciación sobre estos aspectos ergonómicos en Primer Ciclo debe ser lo más

intensa posible, para que los discentes apliquen dichos hábitos saludables a lo largo de toda su vida.

### **Habilidades específicas**

#### 1. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales

- a) Ejecución de distintas combinaciones de habilidades gimnásticas y acrobáticas.
- b) Características básicas y comunes de las habilidades deportivas: normas, reglas, aspectos técnicos y tácticos.
- c) Realización de tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, principios tácticos básicos y reglamentarios de un deporte colectivo.
- d) Práctica de juegos y deportes populares y tradicionales de la propia comunidad.
- e) Práctica de actividades deportivas, individuales y colectivas, de ocio y recreación.
- f) Respeto y aceptación de las normas y reglamentos.

Las cualidades motrices personales se tratan ya de un modo integrado dentro de diferentes manifestaciones predeportivas y deportivas entre las que se encuentran actividades gimnásticas y acrobáticas. Los continuos cambios morfológicos de los alumnos/as demandan dichos contenidos, y no solamente en el Primer Ciclo de ESO, ya que el analizador cinestésico de la corteza cerebral no madura hasta los 14-16 años, por lo que hasta esas edades los esquemas de movimiento de los alumnos son cambiantes.

Integrando las cualidades motrices personales en otros contenidos, se pretende dotar a los alumnos/as de segundo curso de una base deportiva genérica trabajando conceptos y acciones comunes a muchos juegos, predeportes y deportes; posteriormente, y sobre esos cimientos, se iniciará al alumnado en un deporte colectivo, siempre desde una perspectiva de respeto hacia los compañeros, adversarios y reglamento del mismo.

Para ofrecer al discente una visión completa del término *deporte*, hay que exponerlo y experimentarlo en clase desde todas sus vertientes, incluyendo el *deporte recreati-*

*vo*, en el que la integración de todos y todas y el ambiente lúdico debe predominar por encima de cualquier resultado. El juego y el deporte como fenómeno cultural y parte de la cultura autóctona de determinadas zonas geográficas también se incluye en los nuevos contenidos; para ello se propone la práctica de juegos tradicionales de las Comunidades Autónomas, por lo que indirectamente se propicia una labor investigadora y recuperadora de juegos y deportes autóctonos de cada zona como patrimonio cultural de la misma.

#### 2. En el medio natural

- a) Adquisición y puesta en práctica de técnicas básicas para el montaje de tiendas de campaña.
- b) Nociones sobre supervivencia y acampada: normas de seguridad, elección del terreno y precauciones a tener en cuenta para montar tiendas.
- c) El senderismo: ¿en qué consiste?; tipos de sendero, material y vestimenta necesaria. Realización de un recorrido de un sendero.
- d) Toma de conciencia de los usos y abusos de que está siendo objeto el medio urbano y natural.

Una vez consolidados los conocimientos de primer curso y sentadas ciertas bases dentro de este ámbito, se comenzará a proporcionar información sobre las acampadas como actividades en el medio natural; es aquí dónde se va a tener que aplicar las destrezas aprendidas (cabuyería,...) en supervivencia o en el montaje de tiendas de campaña.

En el desarrollo del senderismo se debe introducir y motivar al alumnado por medios de las señales de rastreo aprendidas con anterioridad, haciendo así un recordatorio de los contenidos del curso primero.

Estos contenidos demandan un tratamiento interdisciplinar y transversal para hacer un máximo aprovechamiento educativo de ellos –lo que implica mayor complejidad para programar y una mayor coordinación entre docentes–. Asimismo, por la escasez de material y de espacios naturales (sobre todo en las urbes) adecuados para la práctica educativa, desde este sub-bloque temático se hace indispensable la creatividad y la innovación de los docentes en EF; transformar el propio centro o espacios

adossados en ‘espacios naturales alternativos’, o reciclar materiales usados son recursos que pueden ayudarnos a conseguir mejores resultados en este apartado.

#### 3. Ritmo y expresión

- a) Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y la comunicación con los demás: los gestos y las posturas.
- b) Combinación de movimientos de distintos segmentos corporales con desplazamientos siguiendo una secuencia rítmica. Ejecución de pasos sencillos de danzas colectivas.
- c) Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.

En este curso el tratamiento de este sub-bloque se hace más exigente para con el alumnado. Los/as adolescentes de 13 y 14 años se encuentran en un periodo de cambios (físicos, psíquicos, sociales,...) por los que la gran mayoría tiende a sentir inhibiciones que, si perdura, pueden desembocar en complejos para toda la vida. La experimentación de las posibilidades expresivas de cuerpo y el control y dominio de la *comunicación no verbal* conseguirán, en cierto modo, que desaparezcan dichas inhibiciones y prejuicios respecto a estos contenidos. En la medida en que esto se produzca estaremos consiguiendo que cada alumno/a acepte su propia realidad corporal y conforme una imagen ajustada y equilibrada de sí mismo/a.

En la ejecución de desplazamientos, combinaciones de movimientos y danzas, se comienza a utilizar un elemento de suma relevancia dentro de la expresión corporal no tratado en primer curso: el espacio, dejando la diferenciación entre espacio interior y exterior para el curso posterior.

### **Tercero de ESO (Segundo Ciclo)**

Continuando con la organización propuesta para el Primer Ciclo, en este segundo los contenidos se siguen estructurando en torno a los mismos dos grandes bloques. La única modificación se encuentra en la desaparición del sub-bloque de *Juegos y Deportes y Cualidades Motrices Personales* por el de *Habilidades Deportivas*. La

figura 2 ilustra la estructura de los contenidos en segundo ciclo.

### Condición Física y Salud

1. El calentamiento general. Efectos. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos generales.
2. Capacidades físicas básicas relacionadas con la salud: resistencia y flexibilidad. Clasificación y métodos de entrenamiento.
3. Aplicación de sistemas específicos de entrenamiento de la resistencia aeróbica: carrera continua uniforme, entrenamiento total, carrera variable.
4. Aplicación del método estático y dinámico en el trabajo de flexibilidad.
5. Efectos del trabajo de resistencia aeróbica y flexibilidad sobre el estado de salud.
6. Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el organismo.

En el bloque se realiza ya un tratamiento integral del calentamiento general, tanto teórica como prácticamente, dotando al alumno/a de los conocimientos suficientes para abordar el calentamiento específico en el curso siguiente.

En cuanto a condición física, se continúa con los contenidos del curso anterior: capacidades físicas básicas relacionadas directamente con el estado de salud (flexibilidad y resistencia aeróbica). Aumenta la complejidad de éstas con la aplicación de sistemas de entrenamiento específicos para el desarrollo de dichas capacidades, aunque continúan sin tratarse ni la fuerza ni la velocidad.

Desde un enfoque actitudinal, se pretende consolidar en los discentes ciertas normas y valores que aumenten el nivel de adherencia a la práctica de actividad físico-deportiva, no sólo en edad escolar, sino para toda la vida.

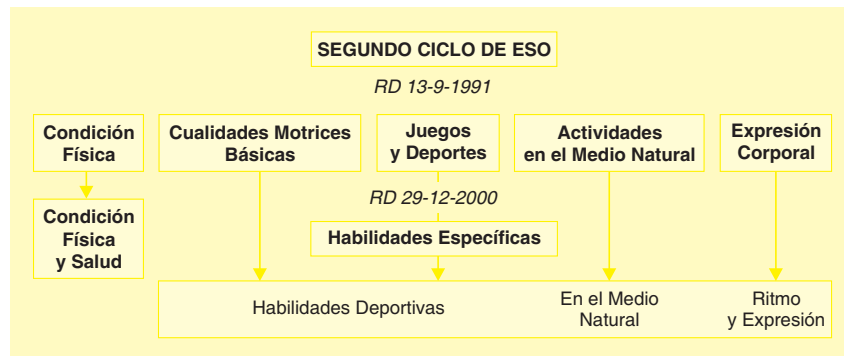
### Habilidades Específicas

#### 1. Habilidades deportivas

- a) Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes a practicar.
- b) Realización de actividades cooperativas y competitivas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte colectivo.
- c) Práctica de actividades encaminadas al aprendizaje de un deporte colectivo.

Figura 2.

Comparativa de los bloques de contenidos de Educación Física en el Segundo Ciclo de ESO.



- d) Práctica de actividades encaminadas al aprendizaje de un deporte individual o de adversario.
- e) Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.

El carácter de los contenidos de este sub-bloque cambia con respecto a los de cursos anteriores; como bien indica su nombre *Habilidades Deportivas* se deja de lado el tratamiento específico de las cualidades motrices, integrándolas en diferentes deportes. En segundo ciclo, tras haber sentado las bases en el Primero, ya se aboga por un tratamiento de las habilidades motrices específicas.

El currículo deja a elección del docente la elección del deporte o los deportes a impartir en función de lo que éste considere oportuno, aunque sí prescribe el tratamiento de aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes escogidos. Además, a diferencia con los cursos anteriores, se incluye en los contenidos el aprendizaje obligatorio de, al menos, un deporte individual o de adversario.

#### 2. En el medio natural

- a) Adquisición de técnicas básicas de orientación: lectura de mapas, orientación de mapas y realización de recorridos de orientación.
- b) Nociones básicas sobre orientación. Normas de seguridad a tener en cuenta para las realización de recorridos en medio urbano y natural.
- c) Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.

En tercero se debe dar otra visión de estos contenidos al alumnado; el currículo propone ya la iniciación a los deportes en la naturaleza. Analizando las posibilidades educativas que nos ofrecen los diferentes deportes, se ha optado por hacer especial hincapié en el deporte de la orientación. La interpretación de mapas y normas de seguridad para este deporte son contenidos propios de este curso para, en el curso posterior, profundizar sobre dichos conceptos.

Buscar recorridos y materiales alternativos para la práctica de la orientación se hace imprescindible en la mayoría de los Institutos de Secundaria, por lo que, como hemos apuntado anteriormente, de la creatividad en estas clases depende en gran parte el éxito de los contenidos.

#### 3. Ritmo y expresión

- a) Práctica dirigida a la toma de conciencia de los distintos espacios utilizados en expresión corporal: espacio interior, espacio físico, espacio parcial o propio y espacio social.
- b) Realización de movimientos combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad.
- c) Práctica de movimientos globales y segmentarios con una base rítmica.
- d) La relajación. Práctica del método de relajación de Jacobson.
- e) Realización de actividades rítmicas, destacando su valor expresivo.

El tratamiento del espacio, que comenzase en el curso segundo, se hace mucho más exhaustivo en éste. Además, debe combinarse con otras variables propias de las actividades

expresivas, tales como el tiempo y la intensidad. De este modo se pretende una asimilación de contenidos que, en el próximo curso, deben ser aplicados procedimentalmente mediante el diseño y puesta en práctica de coreografías de modo autónomo.

En los contenidos, se incluye el *método de relajación progresiva de Jacobson*. En el tratamiento de éste debemos hacer ver las numerosas aplicaciones que este tiene en la vida cotidiana, y no sólo aplicado a las actividades físicas.

### Cuarto de ESO (2.º Ciclo)

Los contenidos de este bloque temático en el último curso de la ESO aumentan en complejidad, tanto cualitativa como cuantitativamente. Teniendo en cuenta que la etapa tiene carácter terminal, puesto que aquí finaliza la educación obligatoria de nuestros escolares, se hace una síntesis de los principales contenidos desarrollados en cursos anteriores, integrándolos en nuevos contenidos propios de cuarto curso. El objetivo primordial es el de que todos los alumnos/as que concluyan esta etapa educativa hayan adquirido los conocimientos suficientes como para desarrollar su propia práctica físico-deportiva de manera autónoma y adecuada.

#### Condición Física y Salud

1. El calentamiento específico. Características. Pautas para su elaboración. Realización y puesta en práctica de calentamientos previo análisis de la actividad física que se realiza.
2. Capacidades físicas básicas relacionadas con la salud: fuerza y resistencia muscular. Concepto. Manifestaciones básicas. Tipos de ejercicios.
3. Acondicionamiento de la fuerza resistencia mediante la práctica de ejercicios localizados y en parejas. Elaboración de un repertorio de ejercicios de fuerza.
4. La postura corporal en las actividades cotidianas. Análisis de los malos hábitos. ¿Cómo corregirlos?
5. Efectos del trabajo de fuerza sobre el estado de salud.
6. Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de la resistencia aeróbica y la flexibilidad.
7. Toma de conciencia de la importancia de evitar posturas inadecuadas.

Una vez dominado el calentamiento general, se pasa en este curso al tratamiento y puesta en práctica del calentamiento específico. Para una mejor asimilación del mismo es conveniente que los propios alumnos/as diseñen y dirijan el desarrollo de sus propios calentamientos en las clases prácticas, pudiendo así ser evaluados y corregidos por el profesor.

En cuanto a las capacidades físicas, se propone la elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de las capacidades estudiadas en cursos anteriores: la flexibilidad y la resistencia aeróbica. Además, se incluye el tratamiento de la fuerza, aunque siempre desde una perspectiva de actividad física para la salud.

También desde un enfoque higiénico y preventivo, se analiza la postura corporal en actividades de la no solo de la vida escolar, sino de la vida cotidiana, exponiendo hábitos posturales nocivos y su corrección.

#### Habilidades Específicas

##### 1. Habilidades deportivas

- a) Realización de actividades encaminadas al aprendizaje y perfeccionamiento del deporte colectivo.
- b) Planificación de propuestas de actividades aplicables a los deportes que es están practicando, llevándolas a la práctica de manera autónoma.
- c) Práctica de actividades deportivas individuales y colectivas de ocio y recreación.
- d) Planificación y organización de campeonatos deportivos.
- e) Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.

En este apartado de Habilidades Deportivas se continúa con la dinámica iniciada en el curso anterior, incidiendo en el aprendizaje y perfeccionamiento de deportes colectivos. Además, se incluye la planificación y puesta en práctica de actividades aplicables a dichos deportes y la organización de competiciones internas como contenidos específicos de este curso. De este modo se pretende conseguir un mayor nivel de autonomía del alumnado en cuanto a organización y gestión de su propia práctica deportiva se refiere. Como recordatorio de los contenidos de segundo de ESO, el currículo propone la

práctica de deportes de ocio y recreación, por lo que podemos trabajar en la base creada anteriormente completando con nuevos deportes y actividades.

##### 2. En el medio natural

- a) Aspectos generales a considerar en la organización de actividades en el medio natural.
- b) Perfeccionamiento y profundización de técnicas de orientación. Localización de controles siguiendo la simbología internacional.
- c) Relación entre actividad física, la salud y el medio natural.
- d) Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

En este curso se sigue educando de modo relevante mediante el deporte de orientación. Se prescribe la profundización en este contenido, incluyendo ya elementos claves para dicho deporte como son los controles y la simbología internacional.

También se opta por hacer un tratamiento de las actividades físicas en el medio natural en relación con la salud. Este contenido nos brinda la posibilidad de trabajar de modo integrado el bloque de *Condición Física y Salud* junto con este sub-bloque.

##### 3. Ritmo y expresión

- a) Práctica de actividades rítmicas con una base musical.
- b) Directrices a seguir para la elaboración de diseños coreográficos.
- c) Creación de una composición coreográfica colectiva con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.
- d) La relajación. Práctica del método de relajación de Schultz.
- e) Participación y aportación al trabajo en grupos.

El carácter terminal de este curso implica que los contenidos que han ido sirviendo de base en cursos anteriores, se complementen y consoliden para finalizar su aprendizaje junto con otros contenidos que los integren. Como se apuntó anteriormente, el tratamiento del tiempo, el espacio y la intensidad en cursos anteriores consolidará



los contenidos necesarios para que, en cuarto de ESO, los alumnos/as diseñen y lleven a la práctica sus propias coreografías. También, y como complemento a las técnicas de relajación practicadas en tercero, se incluye entre los contenidos la relajación de Schultz. Como se hiciese ya en la relajación de Jacobson, deberemos plantear al alumnado sus numerosas y útiles aplicaciones tanto a la práctica deportiva como a la vida cotidiana.

### Primero de Bachillerato

A pesar de que el Bachillerato se incluya dentro de lo que la normativa actual considera Educación Secundaria, es una etapa educativa con sustanciosas modificaciones con respecto a la ESO. Su carácter de *enseñanza post-obligatoria*, hace que los contenidos tengan un mayor tinte específico que en la etapa anterior. Aunque en EF también sea así, este matiz se hace menos palpable que en otras áreas, ya que ésta sólo forma parte del currículum de primer curso.

En Bachillerato los contenidos en EF se estructuran de manera diferente con respecto a la ESO. Éstos se organizan en tres grandes bloques temáticos (*Condición Física y Salud, Habilidades Deportivas y Ritmo y Expresión*), sin incluir sub-bloques de contenidos en ellos (*Figura 3*).

#### Condición Física y Salud

1. Realización de pruebas de evaluación de la condición física saludable.
2. Beneficios y riesgos de la actividad física.
3. Práctica de sistemas y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas.
4. Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Principios y factores a considerar.
5. Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
6. Hábitos y prácticas sociales que perjudican la salud: sedentarismo, consumo de sustancias tóxicas, etc.
7. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y/o mejora de la condición física.

En este gran bloque de contenidos se da especial importancia al hecho de que el alumno/a aprenda a planificar su práctica de actividad físico-deportiva de manera correcta y autónoma. Esto implica que los discentes deben dominar, por el siguiente orden, los contenidos correspondientes a: evaluación de su propio estado de condición física y salud, principios a considerar en el proceso de entrenamiento, unidades temporales de estructuración del entrenamiento y relación entre volumen e intensidad. Para ello nos podremos valer de los conocimientos adquiridos en la etapa anterior, ampliándolos con nociones básicas de programación.

De este modo dotaremos a los alumnos/as de los contenidos adecuados para que puedan elaborar y poner en práctica su programa personal de actividad física y salud, como el contenido número cinco indica. Este contenido atiende a una concepción constructivista del aprendizaje, por la que se pretende que el alumnado propicie sus propios aprendizajes mediante las interacciones, el tratamiento y la aplicación de los contenidos (Del Carmen, 1993).

También se vuelve a incidir en ciertas prácticas nocivas para la salud, y en la implicación y responsabilidad individual que debe tener toda persona para con su condición física y su estado de salud.

#### Habilidades Deportivas

1. Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y principios tácticos de un deporte practicado en la etapa anterior.
2. Aprendizaje de las técnicas básicas y conocimiento de las reglas de juego de un deporte recreativo colectivo

3. Práctica de técnicas específicas de actividades de pala y/o raqueta.
4. Perfeccionamiento y profundización de una actividad en el medio natural.
5. Planificación y organización de actividades en el medio natural.
6. Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física.
7. Valoración de la incidencia de la práctica habitual de un deporte en la salud.

En este bloque se continúa trabajando sobre lo aprendido en la etapa anterior con respecto a los deportes y a las actividades en el medio natural. Se debe en profundizar alguno de los deportes colectivos aprendidos en la etapa anterior, además de aprender algún deporte recreativo colectivo.

Aunque también se deja espacio para el tratamiento de las actividades en el medio natural y de la salud, el apartado más novedoso con respecto al currículo anterior es el tratamiento de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física como contenido específico de este curso. El deporte, en todas sus vertientes, es un fenómeno cultural y económico que está emergiendo al mismo ritmo que avanza la sociedad contemporánea; por ende, son cada vez más sectores económicos y los puestos de trabajo que se originan en torno al deporte, constituyendo ya hoy en día, una de las posibles salidas laborales de nuestros alumnos/as.

#### Ritmo y Expresión

1. El ritmo. Efectos sobre la actividad física.
2. Manifestaciones rítmicas. Origen y evolución histórica.
3. Práctica de movimientos danzados.

**Figura 3.** Comparativa de los bloques de contenidos de Educación Física en Bachillerato.





4. Exploración y utilización del espacio y el tiempo como elemento de expresión y comunicación.
5. Realización de actividades físicas, utilizando la música como fondo y/o sostén.
6. Elaboración y representación de una composición individual o colectiva.
7. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades practicadas.

En este tercer bloque se hace un tratamiento más específico de ciertos contenidos que en la etapa anterior. Se pretenden sentar las bases para que el alumnado asimile contenidos como el ritmo y lo combine con el espacio y el tiempo. También se introduce ya la música y los movimientos básicos de danzas; para finalizar con la elaboración, por parte de los discentes, del diseño y la representación de una composición. Como en el curso anterior tuvieron que realizar coreografías, en este deberán utilizar elementos más complejos y de mayor riqueza estética.

### Conclusiones

Tras la lectura y el análisis de lo expuesto anteriormente, podemos extraer las conclusiones siguientes:

- El nacimiento del nuevo RD 3473/2000, que modifica el currículo de la EF, obedece a la necesidad de **adaptar más y mejor el área a las necesidades de la sociedad actual**, utilizando el deporte y la actividad física como medio para el desarrollo de la salud y personal de los ciudadanos.
- El presente Real Decreto da un nuevo carácter a la Educación Física, abogando por un exhaustivo tratamiento de la **salud**; relacionándola con cualquier manifestación física y/o deportiva e impregnando casi todos los bloques o sub-bloques de contenidos con educación para la salud. Por ello, el bloque de *Condición Física y Salud* se centra en el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas directamente con la salud, dejando de lado otras como la velocidad. Además se incluyen aspectos ergonómicos muy útiles para el alumnado, pero, se olvidan de otros de gran importancia para la salud y que el currículo anterior prescribía,

como la relación de la actividad física con la nutrición, la prevención y el tratamiento de lesiones o los primeros auxilios.

- Se realiza **diferenciación entre el currículo de Primer y Segundo curso** de ESO en cuanto a contenidos, a pesar de estar considerados como único ciclo, y por tanto, perseguir los mismos objetivos.
- La secuenciación de los contenidos por cursos supone una valiosa orientación para el docente en cuanto a la adaptación del nivel y la temporalización de éstos para cada curso; pero la **ausencia de clasificación de los contenidos** en *Conceptos*, *Procedimientos* y *Actitudes* puede suponer una vuelta a concepciones educativas obsoletas hoy en día. Tradicionalmente en los institutos han primado más los *conceptos*, o, en el caso de la EF, los *procedimientos*; cayendo en el olvido, desafortunadamente, las *actitudes*. Para que esto no ocurra, los profesionales del área debemos poner especial cuidado en realizar un tratamiento integral de todos los tipos de contenidos, aunque no se haga explícito como tal en las programaciones.
- En el bloque *Condición Física y Salud* se prescribe una estructuración (selección y secuenciación) de contenidos, a lo largo de la etapa, en cuanto a las Capacidades Físicas Básicas desordenada y por separado. Teniendo en cuenta los principios pedagógicos sobre los que se apoya la LOGSE, habría que hacer referencia a J. Brunner (1972) y su "**Currículum en Espiral**", que consiste en impartir los mismos contenidos a lo largo de los diferentes cursos de la etapa educativa pero elevando su complejidad a medida que aumentan los cursos. Obedeciendo a este supuesto, en primer curso deberíamos presentar a los alumnos/as todas las capacidades físicas relacionadas con la salud, para, en cursos posteriores, profundizar y aumentar los conocimientos con respecto a ellas.
- Según la LOGSE, los contenidos deben ser interpretados como medios educativos para la consecución de los objetivos. Uno de los objetivos generales que persigue la EF (objetivo número 3 del RD 3473/2000) en ESO es conseguir que todos los alumnos/as, cuando finalicen su

periodo de escolarización, sean capaces de **planificar su práctica de actividad físico-deportiva de manera autónoma y adecuada**. Para ello es necesario que los discentes sean capaces de realizar una valoración objetiva de su condición física y dominar ciertos conceptos básicos sobre planificación deportiva. Este aspecto debería ponerse de manifiesto en la selección y secuenciación de los contenidos en ESO; puesto que en los bloques de dicha etapa, se obvian esos contenidos, no presentándolos hasta Primero de Bachillerato. Conociendo el carácter terminal de la ESO, si un alumno/a no llega a Bachillerato, ¿no tendrá la posibilidad de acceder a los conocimientos básicos que le permitan planificar su propia práctica físico-deportiva? Por ende, si los docentes aplicamos los contenidos tal y como prescribe el nuevo RD ¿conseguiremos, al final de la etapa, que los alumnos desarrollen las capacidades expuestas en los objetivos generales de área?

- Es inviable tratar el gran volumen de contenidos expuestos para cada curso con la irrisoria asignación de **dos horas semanales para EF**. Si la administración prescribe unos objetivos, contenidos y criterios de evaluación a cumplir, que sea consecuente con ello y que proporcione tiempo necesario para que, al menos, el alumnado pueda acceder a los contenidos y tenga oportunidad de conseguir las capacidades expuestas en los objetivos generales de área.

### Bibliografía

- Blanch, X.: *Cinc cèntims sobre la reforma educativa*, Barcelona: Proa, 1998.
- Brunner, J.: *El proceso de la educación*, México: Uthea, 1972.
- Del Carmen, L.: *La planificación de ciclo y cursos*, Barcelona: ICE, Universidad de Barcelona, 1993.
- Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo, *BOE* (4 de octubre).
- Real Decreto 1345/1991, de 6 de septiembre, por el que se establece el Currículo de la Educación Secundaria Obligatoria, *BOE* (13 de septiembre).
- Real Decreto 3473/2000, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Enseñanza Secundaria, *BOE* (16 de enero de 2001).