

OS CONTIDOS DA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR NA EDUCACIÓN PRIMARIA

María José Castro Girona
Alfredo M. Abraira Álvarez
Mestres en Educación Física

1. INTRODUCCIÓN

Os DCB de Galicia fan un enfoque sobre o que debe se-la Educación Física nos distintos niveis educativos non universitarios. O adicado á Educación Primaria divide os contidos que hai que traballar neste nivel en cinco bloques temáticos, que son:

1. O corpo: imaxe e percepción.
2. O corpo: habilidades e destrezas.
3. O corpo: expresión e comunicación.
4. Saúde corporal.
5. Os xogos.

Polo tanto, abarcan aqueles contidos nos que a disciplina denominada Educación Física de Base centra a súa atención. Traballos de autores tan coñecidos e recoñecidos como Le Boulch, a Asociación de Licenciados de la Universidad Católica de Lovaina, Marcelino Vaca, Seirulo, etc., seguen

esta liña de pensamento na que, a través das actividades que propoñen, buscan a madurez psico e sociomotriz do alumno, non só como unha preparación para prácticas deportivas posteriores senón tamén como unha formación completa e continuada do individuo.

Trátase de planificar e organiza-la actividade de forma que contribúa ó desenvolvemento da *persoa nunha autonomía cada vez maior*. Entendendo que a **persoa** é unha unidade na que se interrelacionan os aspectos cognitivos, afectivos e motores, e que a **autonomía** supón que o suxeito é capaz de coñecerse, percibirse e controlarse en situacións sempre novas, sexan ou non deportivas.

Esta concepción require unha confianza no alumno, na posibilidade de que participe na súa educación e formación e na posibilidade de que realice un traballo motor intelixente, no que non se limitará a executar, senón que a partir

da percepción da situación toma decisións para levar a cabo a execución máis axeitada ás circunstancias.

As idades máis temperás do neno, isto é, as que se corresponden coa Educación Infantil e Primaria, son as privilexiadas para esta formación de base. Con todo, temos que admitir que como o home é susceptible de troco, evolución, cambio, etc., a EFB terá cabida ó longo das distintas etapas de desenvolvemento do individuo. Deste xeito, nas idades mais avanzadas, os obxectivos da EFB irán encamiñados a mellorar ou adapta-los coñecementos adquiridos en idades anteriores.

É erróneo pensar que as actividades da EFB se contraponen ó traballo das disciplinas deportivas; pola contra, permiten cimentar as bases sobre as que se asentarán as futuras aprendizaxes motoras, e polo tanto son unha preparación para as prácticas deportivas posteriores, xa que facilitan a superación dos problemas que nelas poidan xurdir, e que na nosa tarefa diaria xorden de feito.

Neste sentido, a Educación Física de Base permite, *nas idades máis temperás*, cimentar as bases sobre as que asentarán as aprendizaxes motoras, e supón unha preparación para as prácticas deportivas posteriores mediante *actividades non estereotipadas*.

Máis tarde, *no crecemento e na idade adulta*, intenta resolver problemas de interese xeral para a saúde. Ás veces, dada a aparición de determina-

dos problemas ou situacións xurdidas na práctica dunha actividade deportiva, cómpre unha volta á Educación Física de Base. Neste caso, a actividade orientarase non cara a adquisicións técnicas, senón máis ben cara a un traballo de base.

Por outra banda, moitas das chamadas “dificultades académicas” que os alumnos padecen teñen a súa orixe en deficiencias que afectan á conciencia do esquema corporal, ás relacións espaciais e temporais, á afirmación da lateralidade corporal, etc., que nestas idades aínda son susceptibles de cambio e nas que a nosa área de Educación Física ten moitas posibilidades de acción por medio da EFB, á que adicamos este artigo.

Estas son as razóns da importancia deste tipo de traballo e dos seus contidos, que como xa indicamos se recollen no DCB.

2. REFLEXIÓNS SOBRE CONTIDOS, ACTIVIDADES, RECURSOS E MEDIOS, E METODOLOXÍA

Os contidos

Pero, concretando, ¿cales son especificamente estes contidos dos que estamos a falar?

- En primeiro lugar, o *coñecemento do corpo*, que abarca o esquema corporal, a lateralidade, a relaxación, a respiración e a actitude.



Nenos e nenas de Segundo Ciclo de Primaria nun desprazamento no banco.



Desenvolvimento do contido, coñecemento e adaptación ó contorno.

- En segundo lugar, *o coñecemento do contorno*, é dicir, as nocións de especialidade, de temporalidade e as súas relacións: sentido e dirección, orientación, simetrías, dimensións, duración, orde, secuencia, velocidade, ritmo, etc.

- E por último, *a coordinación e o equilibrio*, que son capacidades integradoras dos contidos mencionados anteriormente.

Todos eles están moi relacionados, de xeito que as actividades que poñen o individuo en relación consigo mesmo, as que o poñen en relación co contorno e as que o fan co contexto social non se dan cunha orde determinada, senón que se producen conxuntamente; pero, iso si, segundo a situación que se presente farase mais fincapé nunhas ou noutras.

Estas reflexións deberíamolas ter en conta á hora de face-las nosas programacións.

As actividades

Xunto con isto, as actividades que se deseñen deberían procura-las calidades necesarias de todo feito significativo, que son:

1º. *Ser motivantes*, que induzan a acción. Así deberían respostar ós intereses e necesidades dos alumnos. Neste sentido, as actividades novas ou as variacións das xa coñecidas son mais motivantes.

2º. *Adaptarse ó nivel do alumno*, fixando obxectivos elevados, pero alcanzables, pois do contrario conducirán inevitablemente ó fracaso, en lugar de provoca-lo afán de superación.

3º. *Seguir unha orde lóxica* tendo en conta a dificultade e esixencias que provocan.

4º. *Ser representativas*, de modo que cun número de actividades os alumnos consigan os obxectivos propostos.

Os recursos e medios

Para chegar a conseguir todo isto sería interesante dispoñer de determinados *recursos* ou *condicións instrumentais* que faciliten a nosa tarefa:

A) O emprego de películas, fotografías ou diapositivas tomadas na clase das execucións dos nenos e nenas colaboran na tarefa perceptiva da súa propia acción motriz, así como das dos seus compañeiros.

B) A instalación, ben sexa ximnasio ou sala de múltiples empregos, sempre que sexa factible, debería posuí-las seguintes características:

- De fácil acceso pero que non dea lugar ás interferencias na vida académica.

- Unha altura e superficie amplas para poder facer prácticas diversas.

- Chan limpo, elástico e non esvaradío.

- Paredes sen saíntes nin arestas para evitar posibles riscos na actividade.

- Ben iluminado.

C) Ademais, en Educación Física de Base, como nos propoñemos potencia-la creatividade, habituar a novas respostas, e poñer en funcionamento o proceso de elaboración na acción motriz, coidámonos moito de facer varia-lo peso, material, forma, dimensión, textura, etc., dos aparellos que se empregan para aproveitar ó máximo tódalas posibilidades que cada un deles nos proporciona. Poderíamos empregar:

- Pelotas e balóns de diferentes tipos, ping-pong, tenis, rítmica, medicinais, baloncesto, balonmán, rugby, pelotas de espuma.

- Bancos suecos.

- Aros de distintos tamaños, cores e texturas.

- Picas e bastóns.

- Colchóns de todo tipo, incluídos os grosos.

- Pivotes, conos.

- Cordas de distintos tamaños e cores.

- Casetes de música.

- Plintos.

- Mini-tramp.

- Valos.

É certo que, en moitas ocasións, nos centros escolares non contamos con todo este material. Neste momento podemos botar man do material non convencional, moito máis económico, igualmente motivante, incluso máis có clásico, e de máis doada adquisición, como:

- Xornais

- Caixas de cartón

- Recipientes de iogurt

- Guantes

- Cinta elástica

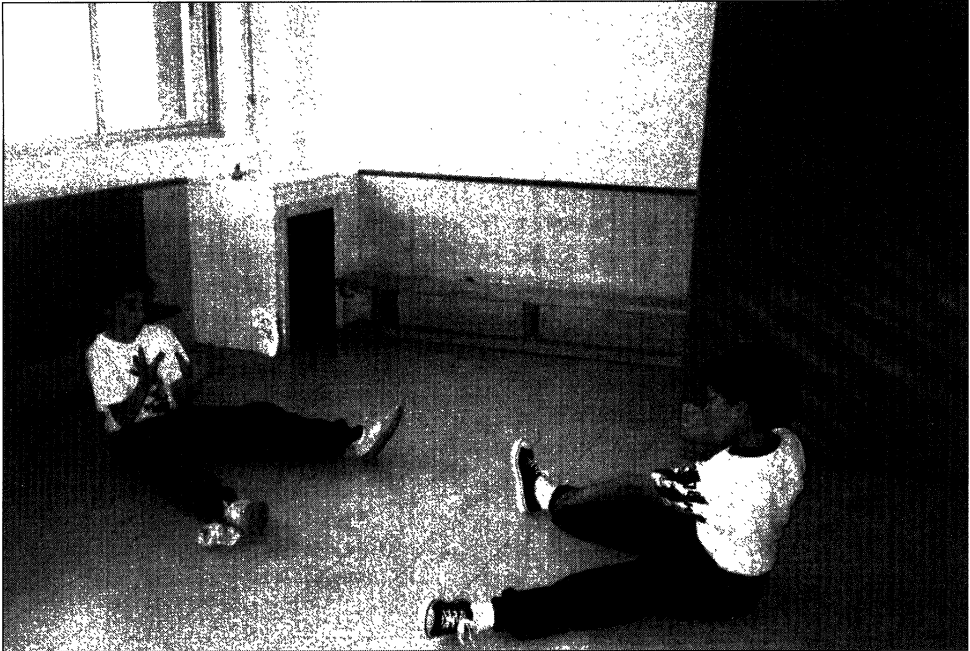
- Retallos de diferentes tamaños, cores e texturas

- Globos

- etc.

A Metodoloxía

Para que nesta presentación exista coherencia, a metodoloxía debe estar de acordo con todo o proceso: a



Emprego de material non convencional, concretamente xornais, na disciplina de Educación Física.

Educación Física de Base pretende facer ó alumno máis dispoñible a partir da versatilidade e variedade de movementos. Esta proposta só é factible mediante unha **metodoloxía activa**, na que se potencia a participación do alumno.

Haberá que empregar estilos non directivos e estratexias de intervención de experimentación e máxima participación do neno, de xeito que a actividade motriz do alumno non se peche en respostas motrices resoltas de antemán, que lle son brindadas polo profesor cun modelo a seguir, senón que os educadores propiciemos que os nenos e nenas descubran por si mesmos as posibles

solucións ós problemas que se lles presenten. ¿Cómo? A partir de condutas exploratorias chegarán á eficacia e precisión no movemento, pois as secuencias motrices inadecuadas serán afastadas por eles mesmos mediante un proceso selectivo, no que entran en funcionamento os mecanismos de percepción, decisión e execución.

Cando se lles propoña un problema, xa que as solucións e respostas son diversas, cada alumno buscará aquela que se lle adapta mellor ás súas posibilidades de execución, polo que a actividade en por si valerá para os distintos niveis existentes nun mesmo grupo-clase.

3. CONCLUSIONES

Podemos concluir que a Educación Física de Base (os seus obxectivos, contidos, medios, actividades, metodoloxía, etc.) constitúe a liña de pensamento que se ha seguir na área de Educación Física no nivel de Educación Primaria, se queremos que exista unha verdadeira educación e non unha mera instrucción, mecanización ou automatismo de xestos, moito máis pobres motrizmente falando e tamén, a longo prazo, menos eficaces, pois a posibilidade de que as aprendizaxes poidan ser transferidas a outras situacións é menor.

4. BIBLIOGRAFÍA

Despois de trazadas, a modo de introducción, as liñas xerais do tema, co único propósito de inducir á reflexión e provoca-lo interese no lector, parécenos oportuno facilitar bibliografía de consulta para amplia-la información na materia para os que o desexen.

Asociación de Licenciados en E.F., de la Universidad Católica de Lovaina (1983): *Educación Física de Base. Dossier Pedagógico nº1*, Madrid, Gymnos.

— 1983: *Educación Física de Base. Dossier Pedagógico nº2*, Madrid, Gymnos.

— 1983: *Educación Física de Base. Dossier Pedagógico nº3*, Madrid, Gymnos.



A trepa: outra posibilidade moitas veces esquecida.

A obra dirixida por J. Florence ten por obxectivo informar ós profesores vinculados á educación Física sobre investigacións realizadas por distintos profesionais, que aportan experiencias e reflexións nos numerosos traballos que integran cada un dos dossiers.

Estas suxerencias (aportacións) están organizadas en torno de unidades temáticas, que se distribúen do seguinte xeito:

- Dossier número 1:
 - Aspectos mecánicos
 - Aspectos psicomotores
 - Aspectos psicosociais
- Nos dossiers números 2 e 3:
 - Coordinación dinámico xeral.
 - Percepción
 - Factores de execución.

Son propostas nas que os autores, despois dunhas aportacións teóricas, plasman unidades didácticas nas que se especifican: obxectivos que se han de conseguir, materiais que se han de empregar e organización das actividades ou tarefas das que consta cada sesión.

Ademais, no dossier número 1 adícase un espazo á definición da Educación Física de Base, que se verá ampliada nas primeiras páxinas do dossier número 2. Neste espazo explícanse de forma sinxela os seus fins, obxectivos, metodoloxía e campo de acción da mesma.

Resulta ser unha boa guía para iniciarnos neste ámbito.

Castañer, M., e O. Camerino (1991): *La educación en la enseñanza primaria*, Barcelona, Inde.

Os autores diferencian claramente no libro unha parte de coñecementos teóricos e outra de aplicación práctica.

Na primeira parte, teórica, expoñen, xustifican e fundamentan a súa alternativa: trátase dunha visión global da motricidade presente ó longo de toda a obra. A continuación elaboran un estudo claro, breve e conciso das distintas capacidades (isto é, as perceptivas, físico e socio-motrices) así como das habilidades básicas e específicas. Nelas seguen sempre un esquema común: concepto, definición, clasificacións e orientacións didácticas, moi válidas á hora de presentalas nosas sesións. Remátase esta parte do libro cuns modelos didáctico-pedagóxicos axeitados para seguir neste tipo de traballo.

A derradeira parte do libro adícase á aplicación práctica do descrito con anterioridade: desenvolvemento de unidades didácticas para os tres ciclos de Primaria, nas que se especifican contidos, obxectivos, material e actividades de cada parte da sesión, e tamén se adxuntan follas de observación de cada unha delas, para avalialos progresos.

Todo o libro está dirixido de feito, non na intención, á Educación Primaria e presta toda a súa atención a esta etapa educativa.

Castañer, M., e O. Camerino (1992): *Unidades didácticas para primaria*, Barcelona, Inde.

Na súa introducción faise unha análise das ideas principais das exposicións da globalidade da motricidade, xa descritas no libro citado anteriormente; pero, nesta ocasión, de xeito máis esquemático e sintético.

Esta introducción vén seguida de tres unidades didácticas para Educación Primaria, centradas en dous grandes bloques de contidos establecidos nesta área e para este ciclo:

- O corpo: imaxe e percepción.
- O corpo: expresión e comunicación.

Isto xa se intúe no título das mencionadas unidades didácticas:

- Bailando na escola.
- O corpo expresivo.
- Material alternativo e percepción.

É loable o feito de adxuntar nelas documentación para o profesor, pois proporciona materiais, discografía, bibliografía, etc., moi útiles e interesantes se queremos levalas á práctica.

Le Bouch, J. (1991): *El deporte educativo*, Barcelona, Paidós.

Le Bouch propón nesta obra unha actividade deportiva que potencie o desenvolvemento do individuo e non unha mera reprodución de exercicios;

pero, iso si, que sexa compatible co acceso ó alto rendemento deportivo.

Esta proposta, que o autor describe teoricamente na primeira parte do libro, atopa na segunda parte a súa aplicación práctica na aprendizaxe motora de distintos deportes, tanto colectivos (baloncesto, voleibol e fútbol) como individuais (atletismo, ximnasia artística, saltos ximnásticos, axilidade no chan e natación).

Vaca Escribano, M. (1986): *El tratamiento pedagógico de lo corporal en los comienzos de la E.G.B.*, Málaga, Unisport Andalucía.

Presenta unha experiencia elaborada por un grupo de traballo, que non pretende ser un modelo que poidan aplicar outros mestres noutros centros, senón que o que se procura con ela é provoca-la reflexión, o comentario, a discusión, a busca, etc.

O contido céntrase no coñecemento da personalidade do neno, que este expresa natural e abertamente na actividade motriz. Trátase de aprender, e esforzarnos en ler e descifrar ese código no que en moitas ocasións non reparamos, o que nos leva a esquecerlo.

Non existen capítulos. O contido estruturase en unidades temáticas: o debuxo das sesións, dende os seus contos, a sala, o patio...

A partir delas, descríbense as vivencias optidas e despréndense conclusións.

Hernández Vázquez, J.M., e J. Manchón (1984): *Banco sueco*, Madrid, Gymnos.

Este libro abre as portas á creatividade, buscando novas formas que eviten a monotonía nas sesións.

“... los autores tratan de desbrozar un camino fresco que proporcione al fisionomista motivos de reflexión e ideas que puedan aplicar y desarrollar libre y eficazmente” (p.5).

Como se indica na introducción, o libro “es un intento de síntesis de ejercicios y formas de trabajo que, a modo de manual, pueda facilitar la tarea de programación de los ejercicios físicos, ofrecer recursos, fomentar la capacidad inventiva, en suma, pretende sacar de su “encasillamiento” tradicional a este aparato y hacer ver la extremada variedad de posibilidades que brinda”. En definitiva, trátase dun estudio exhaustivo e serio sobre o emprego do banco e todas as posibilidades que del podemos obter, evitando a mera enumeración de exercicios e presentándoos baixo un prisma pedagóxico e didáctico.

Na obra faise patente que unha imaxe vale máis ca mil palabras, pois dá

prioridade ás fotografías e debuxos sobre as explicacións e os comentarios.

Os dous primeiros capítulos teñen unha estrutura ben distinta do resto, debido ás cuestións que trata:

- Síntese histórica do aparello.
- Características que debe posuír.
- Formas de emprego e distribución.

Nos capítulos restantes proponnos distintos tipos de actividades, que abarcan desprazamentos, saltos, habilidades ximnásticas, exercicios de levantar e transportar, exercicios de forza e flexibilidade.

Todos eles se organizan de forma similar: introducción, seguida do desenvolvemento específico do tema con exemplos, exercicios e variantes dos mesmos.

Cobre amplamente as expectativas que suxire o título, é moi práctico e presenta un amplo abano de actividades dinámicas nas que entran en xogo elementos de percepción, decisión e execución.