

# EmásF

*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

## EXPERIENCIA EDUCATIVA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN 2º ESO: CÓMO TRABAJAR LOS OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA A TRAVÉS DE LOS “RUN-DICTATION”

**Autor: Francisco Andrés Fernández Muñoz**

Profesor de EF. Jefe de Departamento de EF del IES “CASTUERA”  
(Castuera, Badajoz)  
e-mail: [franciscoandresfernandez@hotmail.com](mailto:franciscoandresfernandez@hotmail.com)

### RESUMEN:

En el siguiente documento se describe el recorrido vertical que se ha seguido para la elaboración de una Unidad Didáctica de Condición Física. Lo más interesante desde mi punto de vista está al final de ese viaje: la descripción detallada de una sesión real, novedosa y motivante para nuestro alumnado. Esta sesión tiene como pilares fundamentales la contribución a la consecución tanto de los Objetivos Generales de Etapa como de las Competencias Básicas y “subcompetencias” que hemos definido.

### PALABRAS CLAVE:

“Educación Física”, “Objetivos Generales de Etapa”, “Competencias Básicas”, “Condición Física”, “Run-Dictation”, “Proyecto Atlántida”

## 1. INTRODUCCIÓN.

A lo largo de este artículo, voy a describir una forma diferente de trabajar la Condición Física en 1º ESO. Tal y como el lector sabe, en los primeros cursos de la Etapa Secundaria Obligatoria debemos ofrecer actividades lúdicas y amenas que traten de “enganchar” a los alumnos a la práctica deportiva. No obstante, no debemos olvidar que estamos en un Sistema Educativo integral y que todas las asignaturas deben contribuir a la consecución del mayor número de Objetivos Generales de Etapa así como de Competencias Básicas.

Por tanto la Educación Física se enfrenta a una situación difícil, ya que se encuentra con unas variables poco facilitadoras en su ámbito (sobrepeso infantil, apatía por el esfuerzo físico, deslegitimación del área por algunos sectores...) y con la obligación de generar respuestas que cumplan con objetivos de carácter procedimental, conceptual y actitudinal propios sin dejar de lado aspectos generales que antes comentábamos.

La propuesta que presento y justifico a continuación es otra opción de desarrollar una Unidad Didáctica de “Condición Física y Salud”, y concretamente voy a explicar en profundidad la primera sesión a través de una nueva metodología que me permita trabajar contenidos que oscilan desde la Resistencia, la Coordinación dinámica general y la Agilidad, pasando por otras “habilidades” como la memoria, la lectoescritura, la comprensión oral-escrita y competencias básicas que ya abordaremos con profundidad.

## 2. LOS OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA COMO REFERENCIA DIARIA.

Muchos profesores centran su actuación educativa en los contenidos que les marca el currículo y dejan de lado, a la hora de planificar, los objetivos generales y las Competencias Básicas que les marca el currículo. Tal y como concibo esta problemática, una de las causas que pueden producir este acontecimiento se debe a que, en no pocas ocasiones, la planificación de las intervenciones educativas se orienta de forma inadecuada. Esto es, se selecciona los contenidos/actividades que se quieren impartir y después se busca de qué manera pueden encajar estos contenidos/actividades en el currículo, adecuándolos a determinados objetivos concretos de Unidades Didácticas, Objetivos Generales de Área y Objetivos Generales de Etapa.

Por este motivo propongo, a continuación, una sesión práctica y describo el recorrido vertical que debe seguir una actuación educativa adecuada: desde los elementos superiores (objetivos generales de etapa y de área, junto con las Competencias Básicas) hasta que acabe desembocando en una actividad de enseñanza – aprendizaje concreta.

No hemos de olvidar que se ha de perder el menor tiempo posible de nuestras clases de Educación Física para garantizar un adecuado desarrollo morfo-funcional de nuestro alumnado.

Ahora bien, esto no significa que una clase donde el alumnado esté en movimiento 45 minutos tenga que ser mejor que otra en la que el tiempo de práctica motriz ronde los 25 minutos. Por ejemplo, en la primera los alumnos han practicado carrera continua durante ese tiempo o se les ha dado un balón para que jueguen a su siempre tan demandado “deporte libre”. Sin embargo en la segunda, aparte de estar en movimiento han estado reflexionando antes de actuar, han cooperado para realizar unas producciones que luego se muestran a sus compañeros, se les exige un esfuerzo no sólo motriz sino cognitivo y además aprenden realmente algún contenido. Sin dudarlo, me quedo con el segundo tipo de sesión. Menos tiempo de práctica pero más calidad educativa en esos minutos de movimiento.

Es por ello que vamos a comenzar nuestro recorrido curricular para tener siempre presente los Objetivos Generales de Etapa y los Objetivos Generales de Área. Además, no olvidaremos qué Contenidos y Competencias Básicas tenemos de referencia a lo largo de esta actividad, ya que como algunos autores de renombre y grupos de trabajo institucionales, las competencias básicas se adquieren a través de tareas concretas, es decir, de experiencias y ambientes de enseñanza – aprendizaje.

## 2.1. OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA Y ÁREA.

Dicho esto, comenzamos nuestro recorrido vertical que guíe y justifique en última instancia, nuestra actividad. Analicemos qué Objetivos Generales de Etapa (OGE) pretendo ayudar a que mis alumnos desarrollen (los aspectos que pretendo desarrollar están subrayados y comentados después de cada OGE):

*b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.*

Nuestra actividad por tanto debe tener un tiempo de tarea para el trabajo individual donde cada alumno tenga que esforzarse pero también, debemos ofrecer tiempo en la tarea para que se trabaje en equipo y que estos contenidos ayuden a su desarrollo personal.

*e) Utilizar procedimientos de selección, recogida, organización y análisis crítico de la información a partir de distintas fuentes para la adquisición de conocimientos, desarrollo de capacidades, y para transmitirla de manera autónoma, organizada, coherente e inteligible.*

Debemos pensar en alguna estrategia o actividad para que el alumnado tenga un tiempo en la tarea donde transmita de forma coherente y organizada una información.

*g) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.*

Presentaremos la Educación Física en esta actividad como una disciplina que se encuadra en un conjunto de saberes científicos, y fruto de ello, relacionaremos estos conocimientos con el resultado de investigaciones científicas.

*i) Comprender y expresar con corrección textos y mensajes complejos, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.*

Buscaremos estrategias para que el alumnado pueda comunicarse y expresar con corrección textos y mensajes tanto oralmente como por escrito.

*l) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.*

Este objetivo debe ayudar a que el alumnado comprenda el funcionamiento de su cuerpo y pueda respetar las diferencias entre unos y otros. También queremos que tomen conciencia de la necesidad del cuidado corporal y de la importancia de la práctica deportiva para favorecer su desarrollo, relacionando estos aprendizajes con los hábitos sociales la práctica deportiva y el consumo.

Una vez seleccionados con los OGE que pretendo ayudar a desarrollar en mi Unidad Didáctica, y por tanto, en la actividad de alguna sesión o en muchas de ellas, pasemos a seleccionar los Objetivos Generales de Área:

*1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.*

Tenemos intención de que el alumnado diferencia una actividad física saludable de la que no lo es.

*2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.*

Queremos que valoren la práctica habitual como herramienta para mejorar sus condiciones de salud y en ese proceso, son interesantes las explicaciones con datos contrastados que podemos ofrecerles.

*3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.*

Lo interesante de las actividades que podamos proponer es relacionar el apartado teórico y las reflexiones individuales o grupales con unas tareas donde el componente motriz esté muy presente, por eso es importante encontrar alguna manera de que **estén pensando y en movimiento a la vez.**

10. *Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.*

Hoy en día no es fácil luchar contra la opinión creada e interesada de algunos medios de comunicación y de agresivas campañas publicitarias que nos venden productos milagrosos para obtener el objetivo deseado sin esfuerzo. Frente a esto, debemos mostrar y descubrir al alumnado la realidad de forma rigurosa y científica, enseñándoles el esfuerzo diario es el único camino para alcanzar tu meta y recompensa.

## 2.2. COMPETENCIAS BÁSICAS Y CONTENIDOS.

Tal y como nos señala la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación, ocho son las competencias básicas que en el marco común de las enseñanzas de la Unión Europea se han tomado como referencia:

1. Competencia en comunicación lingüística.
2. Competencia matemática.
3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
4. Tratamiento de la información y competencia digital.
5. Competencia social y ciudadana.
6. Competencia cultural y artística.
7. Competencia para aprender a aprender.
8. Autonomía e iniciativa personal.

De estas ocho, el Decreto 83/2007 que establece el currículo de la ESO en la CC.AA. de Extremadura, nos orienta hacia las competencias que desde el punto de vista del legislador más nos debemos enfocar. Éstas, son las siguientes:

1. Competencia en comunicación lingüística.
3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
5. Competencia social y ciudadana.
6. Competencia cultural y artística.
7. Competencia para aprender a aprender.
8. Autonomía e iniciativa personal.

Así, dentro de nuestras posibilidades y la realidad del aula debemos buscar proponer ambientes de aprendizajes en los que se propicien experiencias educativas marcadas interacciones entre el alumnado que contribuyan a conseguir partes de las competencias básicas citadas anteriormente. Concretamente nuestra Unidad Didáctica se centrará en:

1. Competencia en comunicación lingüística, ya que deberán recurrir a sus habilidades lingüísticas para analizar, comprender y comunicar los mensajes que trataremos.

3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, ya que aprenderán a conocer las características de su cuerpo y cómo cuidarlo y mejorar su salud.

5. Competencia social y ciudadana, favoreceremos situaciones donde el trabajo en grupo sea una importante pieza en el desarrollo de las metodologías.

7. Competencia para aprender a aprender, les dotaremos de herramientas y conocimientos que puedan manejar para guiar su práctica física y planificar sus actividades de manera más saludables.

8. Autonomía e iniciativa personal, el alumnado será un participante activo y un procesador de información que tendrá que gestionar de forma autónoma para extraer conocimiento útil.

Respecto a los contenidos que queremos trabajar en la Unidad Didáctica tiene relación con los que a continuación se citan, extraídos del Decreto 83/07:

2. Valoración del calentamiento y la vuelta a la calma como hábito saludable al inicio y final de una actividad física.

3. Condición física. Capacidades físicas relacionadas con la salud.

4. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.

Pues bien con todo eso, deberíamos elaborar nuestra Unidad Didáctica de Condición Física, dentro de la cual nos encontraríamos con la Sesión que vamos a detallar.

### **3. SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA DENTRO DE UNA U.D. DE CONDICIÓN FÍSICA: “RUN – DICTATION: ¿SUDAR ADELGAZA?”**

Esta sesión está concebida para una clase de 55 minutos y un grupo de 1º ESO aunque es fácilmente adaptable y extrapolable a casi cualquier curso de la ESO, siempre y cuando se modifique la redacción, objetivos y presentación de la misma para que puedan éstos puedan conectar con los intereses y motivaciones de los alumnos.

Creo adecuado que se desarrolle en las primeras sesiones, en la segunda sesión, después de que en la primera sesión hayamos evaluado inicialmente al grupo y sepamos sus conocimientos previos, su nivel de desarrollo motor respecto a los contenidos que nos ocupan y haber trabajado algunas actividades lúdicas de juegos donde la resistencia y la agilidad sean los componentes principales. Además se les comunica que para el próximo día deben traer una hoja y un lápiz, y en él deben traer anotado si piensan que sudar adelgaza y por qué.

¿Pero en qué consiste la sesión exactamente? Perseguimos como objetivos:

- Comprender el origen del mito de la Actividad Física “sudar adelgaza” reflexionando sobre hábitos sociales de consumo.

- **Desarrollar la Coordinación Dinámica General y la Resistencia, mejorando el sentimiento de pertenencia a un grupo mientras se trabaja en equipo.**
- **Valorar las aportaciones de los compañeros para enriquecer el conocimiento propio poniendo en práctica las habilidades sociales más importantes.**

Pues vamos a enseñar a los alumnos algunos contenidos sobre la importancia de la hidratación, la actividad física practicada de forma continua y de baja intensidad así como sobre un mito muy común en la actividad física: el mito sobre si sudar adelgaza o no.

Lo primero es encontrar o redactar un texto que se adapte al tema y que los alumnos puedan comprender. Personalmente, tomé como referencia un texto sobre el mito de la pérdida de peso sólo a través de la sudoración y lo adapté al nivel comprensivo y cognitivo de mis alumnos. El texto original puede encontrarse en “Mitos y Falsas creencias en Educación Física” de López Miñarro (2002) de Editorial Inde.

El texto final adaptado es el siguiente:

#### **SUDAR ADELGAZA ¿VERDADERO O FALSO?**

*La **obesidad** se ha convertido en una enfermedad metabólica muy frecuente y la causa de otros problemas como la baja autoestima y dificultades en las relaciones sociales.*

*Las causas de esta **obesidad** son: ausencia de una dieta equilibrada con exceso de calorías y el grave sedentarismo de nuestra sociedad. Muchas personas se plantean el reto de perder peso*

*a través del ejercicio físico. Pero estas **personas** piensan que para tal fin hay que realizar ejercicio y cuanto más sudoración provoque éste, mayor será la pérdida de peso.*

*Estas **personas** piensan que el uso de una vestimenta excesivamente gruesa para las condiciones ambientales, impermeables, fajas... proporciona una pérdida de peso muy grande.*

*Por eso piensan que entrando en una sauna o corriendo en las horas de más calor se adelgaza abundantemente. El agua es necesaria para la vida y sirve para regular nuestra temperatura, recuperándose fácilmente en la siguiente ingesta.*

Sin embargo, la metodología aplicada en esta sesión hará que se trabaje con una dinámica concreta, de manera que podamos alcanzar lo explicado al principio de este documento. Veamos de qué se trata:

Previamente, hemos impreso en una hoja el texto anterior. A continuación recortamos el papel por párrafos quedando de la siguiente manera (el número identificativo del párrafo está a la vuelta, no en la parte derecha tal y como aparece aquí):





## PARTE I (15-20 minutos)

Para ello, haremos grupos de cinco personas (los grupos los define el profesor, intentando componer grupos mixtos y heterogéneos). Cada alumno debe estar preparado con su papel y su lápiz. A continuación y una vez agrupados, se les explica que vamos a hacer un “run-dictation” o “dictado corriendo” que consiste en lo siguiente: el grupo se queda sentado en el sitio que ellos decidan (no muy cerca de los párrafos que hemos pegado) y a continuación uno del grupo debe ir corriendo hacia el párrafo. Leerá una frase (o todo lo que pueda recordar) y a continuación se dirigirá hacia donde está su grupo para dictárselo. Todos sus compañeros del grupo tienen que copiar lo que el compañero dice. Si éste no se acuerda, puede volver a mirar el párrafo, con lo que tendrá de nuevo que correr hacia donde lo encontró.

Cuando su grupo haya copiado la primera frase (o la primera parte de la frase) volverá a su párrafo para hacer lo mismo con la segunda frase (o la segunda parte de la frase) que volverá a dictar a sus compañeros, y así hasta que termine el texto de ese papel.

Una vez que todo el grupo haya copiado el primer párrafo, otro compañero del grupo irá a otro párrafo, mientras, el que fue corriendo y dictaba el párrafo 1 se sienta disponiéndose a copiar los párrafos que van a ser dictados por los compañeros que aún faltan. Existen cinco párrafos separados y pegados por el patio, con lo que cada alumno de cada grupo debe realizar el dictado a sus compañeros.

Normas: Cada alumno debe dictar un párrafo. Todos los integrantes de un mismo grupo deben copiar 4 párrafos (todos menos el que él dictó). No se pueden dar voces desde donde se encuentra el párrafo para dictarlo al grupo, sino que hay que desplazarse.

## PARTE II (20 minutos)

En esta segunda fase de la actividad, el grupo debe ponerse de acuerdo para leer y comprender los párrafos que han copiado. Seguramente los párrafos que han copiado están desordenados, con lo que ahora, deben ponerse de acuerdo para averiguar el orden correcto del texto completo. Por ejemplo, imaginemos que el alumno A tiene copiado esto en su hoja:

Nombre: Alumno A	Curso: 1º ESO A	Grupo: Uno
a través del ejercicio físico. Pero estas <b>personas</b> piensan que para tal fin hay que realizar ejercicio y cuanto más sudoración provoque éste, mayor será la pérdida de peso.		
Por eso piensan que entrando en una sauna o corriendo en las horas de más calor se adelgaza abundantemente. El agua es necesaria para la vida y sirve para regular nuestra temperatura, recuperándose fácilmente en la siguiente ingesta.		
<b>SUDAR ADELGAZA ¿VERDADERO O FALSO?</b>		
La <b>obesidad</b> se ha convertido en una enfermedad metabólica muy frecuente y la causa de otros problemas como la baja autoestima y dificultades en las relaciones sociales.		
Estas <b>personas</b> piensan que el uso de una vestimenta excesivamente gruesa para las condiciones ambientales, impermeables, fajas... proporciona una pérdida de peso muy grande.		

Sin embargo, el alumno B de su propio grupo tiene copiado esto otro:

Nombre: Alumno B

Curso: 1º ESO A

Grupo: Uno

Las causas de esta **obesidad** son: ausencia de una dieta equilibrada con exceso de calorías y el grave sedentarismo de nuestra sociedad. Muchas personas se plantean el reto de perder peso

Estas **personas** piensan que el uso de una vestimenta excesivamente gruesa para las condiciones ambientales, impermeables, fajas... proporciona una pérdida de peso muy grande.

¿a través del ejercicio físico. Pero estas **personas** piensan que para tal fin hay que realizar ejercicio y cuanto más sudoración provoque éste, mayor será la pérdida de peso.

Por eso piensan que entrando en una sauna o corriendo en las horas de más calor se adelgaza abundantemente. El agua es necesaria para la vida y sirve para regular nuestra temperatura, recuperándose fácilmente en la siguiente ingesta.

Este trabajo es muy interesante ya que, determinadas piezas de información que un alumno no tiene, un compañero suyo sí puede tenerla. Esto desemboca en unos ambientes de aprendizajes donde los procesos comunicativos y reflexivos son muy importantes, tales como el orden a la hora de participar en la conversación, enseñar al compañero algo que no sabe o que no conoce y lo más importante: llegar a acuerdos grupales con los contenidos de Educación Física de telón de fondo y con un trabajo físico previo.

Le concedo mucha importancia al carácter reflexivo de esta actividad, ya que no sólo deben leer los párrafos que tienen copiados sino leerlos para extraer la idea principal. Cuando son capaces de extraer lo que el párrafo quiere decir, están en condiciones para relacionar las ideas entre los párrafos y encontrar el orden adecuado. Para ello ponen un número en cada párrafo.

Sin embargo a la hora de corregirlo, opto por ir dando autonomía al alumnado y con los alumnos reunidos en un mismo sitio pero sentados por grupos, vayamos preguntando en voz alta qué párrafo va primero y el orden de los siguientes.

Es un interesante trabajo de reflexión y de permitir a los alumnos, que recurran a su propio conocimiento para crear y ordenar los nuevos conocimientos.

Una vez que se ha corregido en voz alta el orden de los párrafos y lo que querían decir, se les ofrece una copia por grupo del texto ordenado y completo para que comprueben si lo que ellos dictaron y copiaron se corresponde realmente con lo que ponía en las hojas distribuidas por el patio.

Finalmente, se realiza una puesta en común y una reflexión sobre lo que ellos pensaban previamente respecto a este mito de “Sudar Adelgaza” explicando la importancia de mantener una dieta equilibrada y unos estilos de vida activos, como la práctica física. Al final acaban comprendiendo que el sudor que producen las saunas y el exceso de abrigo es simple agua con sales minerales y la manera de controlar el peso es con actividades aeróbicas de larga duración y baja intensidad como andar, correr, montar en bicicleta...etc. También es interesante recurrir en ese

debate que se forma al final de la clase sobre la necesidad de comprar diferentes productos “milagrosos” para perder peso de forma rápida y sin esfuerzo (fajas reductoras, máquinas que “te hacen los abdominales”, relación con otros mitos como la pérdida localizada de grasa, etc...)

## REFLEXIÓN DOCENTE

Una vez hemos llevado a la práctica esta sesión es interesante tomarse un tiempo para la reflexión personal y evaluar el grado de adquisición de los objetivos planteados así como establecer una escala de eficacia en cuanto a aprendizajes movilizados y grado de consecución de las competencias básicas previstas.

Como variante pueden ponerse diferentes obstáculos cerca de donde se encuentran los párrafos o los grupos, de manera que incrementemos la dificultad en el recorrido del alumno, con lo que estaríamos trabajando la Coordinación Dinámica General y la Agilidad.

Un aspecto a mejorar es que cuando algún alumno lo veamos muy cansado (poca capacidad de retención en la memoria a corto plazo o bajo nivel de condición física de base) podemos decir a algún compañero de su grupo que lo releve para que descanse y que luego vuelva a participar en otro párrafo, así estaríamos adaptando los requisitos y la dificultad de la actividad.

A continuación vamos a detallar las competencias básicas y subcompetencias que se trabajan en una sesión como ésta:

### ▪ Competencia en Comunicación Lingüística:

- Leer y escribir. (leer los párrafos para luego dictarlos y que los compañeros los escriban)
- Dialogar y escuchar adquiriendo vocabulario. (tiempo de reflexión para averiguar el orden correcto de los párrafos)
- Procesar información. (gestionar la información que adquieren y que han copiado)
- Adaptar la comunicación al contexto. (Trasladar el léxico utilizado en los párrafos al contexto hablado de la puesta en común final)
- Generar ideas, hipótesis y supuestos. (necesarios para ordenar los párrafos)
- Dar coherencia y cohesión al discurso. (cuando explican por grupos por qué han elegido ese orden de párrafo y no otro)
- Estructurar el conocimiento. (integrar lo que leen y comprenden a su estructura cognitiva)
- Intercambios comunicativos en diferentes situaciones.(dictar cuando terminas de correr, escuchar a alguien con dificultades, tiempo de puesta en común más sosegada, diálogo entre grupos y con el profesor)
- Tener en cuenta opiniones distintas a las propias. (discusión a la hora de ordenar los párrafos)

- Realizar críticas con espíritu constructivo. (aceptar que dictas muy deprisa o reflexionar sobre los mitos en Educación Física)

#### ▪ Competencia en Conocimiento e Interacción con el Mundo Físico:

- Analizar información cuantitativa y cualitativa. (analizar los datos que obtienes con el dictado)
- Comprender e identificar preguntas y problemas, obtener conclusiones y comunicar en distintos contextos. (saber lo que hay que hacer, comprender los párrafos y obtener conocimiento para luego defenderlo y compartirlo)
- Analizar los hábitos de consumo y argumentar consecuencias de un tipo de vida frente a otro en relación con dichos hábitos. (criticar los hábitos sociales perjudiciales que estén relacionados con la actividad física)
- Interpretar la información que se recibe para predecir y tomar decisiones. (con la información que obtengo tomaré decisiones en diferentes momentos: en clase durante el debate grupal, en mi tiempo libre con mis amigos, comentando lo que aprendo en casa...)
- Interiorizar los elementos clave de la calidad de vida de las personas. (dieta equilibrada y actividad física como puerta a una serie de ventajas físico-cognitivo-sociales)

#### ▪ Competencia Social y Ciudadana.

- Ser conscientes de la existencia de diferentes perspectivas para analizar la realidad. (aunque yo esté convencido de mi postura tengo que escuchar las demás)
- Cooperar y convivir. (en esta sesión se requiere la participación o implicación de todo el grupo)
- Tomar decisiones y responsabilizarse de las mismas. (elegir un punto de ubicación del grupo que puede ser demasiado lejos de las pistas con las desventajas que eso conlleva)
- Ser capaz de ponerse en el lugar del otro y comprender su punto de vista y su situación. (comprender la dificultad de quien dicta por cansancio físico y memoria) (comprender la dificultad de quien copia)
- Manejar habilidades sociales y saber resolver los conflictos de forma contractiva. (negociar el orden de los párrafos defendiendo tu postura sin imponer)
- Practicar el diálogo y la negociación para llegar a acuerdos como forma de resolver conflictos. (ubicación del grupo, orden de los párrafos...)

#### ▪ Competencia de Aprender a Aprender.

- Ser conscientes de las propias capacidades ( tanto intelectuales, emocionales y físicas que pondré a prueba a lo largo de la actividad)
- Conocer las propias potencialidades y carencias. (saber lo bien o mal que hago diferentes actividades: correr, saltar, elegir el camino más corto hasta el párrafo, memorizar, copiar, dictar...)

- Tener conciencia de las capacidades de aprendizaje: atención, concentración, memoria, comprensión y expresión lingüística... (todas ellas necesarias en la actividad)
- Aceptar los errores y aprender de los demás. (reconocer cuando cometemos un error, aprendiendo de quien lo había hecho bien y saber reconocerlo)
- Administrar el esfuerzo (físico y cognitivo), autoevaluarse y autorregularse. (cuando nos dan la solución del texto ir comprobando lo que he acertado regulando la intensidad de mi participación)
- Adquirir confianza en sí mismo y gusto por aprender.

#### ▪ **Competencia de Autonomía e Iniciativa Personal.**

- Afrontar los problemas. (orden, copiar frases, elegir rutas menos difíciles en la carrera...)
- Analizar posibilidades y limitaciones. (cognitivas, sociales, físicas...)
- Conocerse a sí mismo y autocontrolarse. (reflexionar sobre cómo he tratado a mis compañeros en esta actividad: ¿les di voces? ¿insulté? ¿ayudé lo suficiente a quien lo necesitaba?)
- Demorar la necesidad de satisfacción inmediata. (el proceso de la actividad es largo)
- Elaborar nuevas ideas. (cuando mi grupo se queda sin ellas, o al menos intentarlo)
- Evaluar acciones y proyectos. (comprobar el grado de corrección de nuestro proyecto con lo que se había propuesto)
- Extraer conclusiones. (válidas para nuestra vida real, ya se que no debo meterme en una sauna para adelgazar o ir muy abrigado para realizar actividad física en verano porque no es saludable y no voy a perder peso)
- Organización de tiempo y tareas. (controlar el tiempo que invertimos en resolver cada parte de la actividad)
- Saber dialogar y negociar. (llegando a un acuerdo grupal donde probablemente tengamos que ceder en algún aspecto.)
- Ser asertivo, tener empatía y autoevaluarse. (ponerse en lugar del otro para comprender mejor su situación)
- Ser flexivo en sus planteamientos. (no imponer, sino convencer)
- Trabajar cooperativamente. (resulta imprescindible que todo el mundo colabore porque todos tienen alguna pieza de información que es clave para la resolución del problema)
- Valorar las ideas de los demás. (para enriquecer nuestras posiciones)

#### **4. CONCLUSIÓN.**

Las Administraciones Educativas Central y Regional, nos informan de sus intenciones educativas a lo largo y ancho de los diferentes documentos, leyes, decretos, órdenes e instrucciones que redactan. Estas intenciones señalan claramente una dirección: proponer experiencias y ambientes de enseñanza – aprendizaje integrales que ayuden a la consecución de objetivos generales de etapa y de área, además de las competencias básicas.

Evidentemente, las competencias básicas se desarrollan a largo plazo ya que tenemos cuatro cursos en la etapa secundaria para conseguirlas. Pero sí podemos ir ayudando a nuestro alumnado a que vayan consiguiendo pequeñas metas para que se aproximen progresivamente hasta la meta final de cada una de las competencias básicas y los objetivos generales.

Es por ello, que definiendo el uso de ambientes de aprendizaje, como el explicado a lo largo de todo este escrito, donde los procesos de comunicación y reflexión sean una constante teniendo de fondo contenidos del área específica en cuestión. Así, podremos conseguir por un lado, cumplir con el compromiso motor que nuestro alumnado necesita para su edad y características, y por otro lado, servirnos de la Educación Física para alcanzar los objetivos generales y contribuir en la consecución de las diferentes competencias básicas.

#### **5. BIBLIOGRAFÍA.**

LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación

DECRETO 83/2007, de 24 de abril, por el que se establece el Currículo de Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad Autónoma de Extremadura

LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (2002) “Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva”. Editorial Inde.

MENDOZA FILLOLA, A (2008) “Didáctica de la Lengua y la Literatura”. Editorial Pearson. Madrid.

Proyecto Atlántida. Las Competencias básicas: cultura imprescindible de la ciudadanía. <http://www.proyecto-atlantida.org/>