

EmásF

Revista Digital de Educación Física

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

LAS COMPETENCIAS BÁSICAS. DESARROLLO A TRAVÉS DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Autor: Juan Carlos Muñoz Díaz

Maestro de Educación Física (España)

E-mail: donjuancarlos@telefonica.net

RESUMEN:

Con este artículo pretendo aportar información sobre las competencias básicas, elemento nuevo que se ha introducido en el currículo derivado del desarrollo de la Ley Orgánica de Educación (LOE) en el sistema educativo español. Por otra parte este componente curricular se origina como consecuencia de los estudios realizados tanto por la Unión Europea como por la OCDE en un intento de aportar referencias comunes para los sistemas educativos europeos.

Para no caer en lo meramente teórico he aportado una unidad didáctica de educación física en donde se puede comprobar la interrelación de competencias básicas con las actividades que se proponen en cada una de las sesiones.

PALABRAS CLAVE:

Competencia básica, competencia clave, unidad didáctica, el cuerpo, DeSeCo, currículo, enseñanzas mínimas, estrategias didácticas.

1. INTRODUCCIÓN.

La nueva normativa educativa española, en consonancia con las directrices surgidas de la Unión Europea, introduce como un elemento más del currículo el concepto de competencia básica. Este concepto novedoso hay que integrarlo dentro de nuestras programaciones didácticas y ésto es algo que la mayor parte del profesorado desconoce. Es por ello que con este artículo se pretenda dar unos conocimientos elementales sobre las competencias básicas y por otra parte se incluya, a modo de ejemplo, una unidad didáctica desarrollada.

2. ORIGEN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.

En el año 2000 el Consejo Europeo de Lisboa pone en marcha grupos de trabajo de expertos con el fin de identificar los objetivos comunes de los sistemas educativos europeos y poder definir las habilidades o destrezas básicas que deberían incluir.

Paralelamente la OCDE lleva a cabo un proyecto denominado Definición y Selección de Competencias (DeSeCo), en el que establece una serie de competencias, indicando que para que éstas sean básicas o claves deben resultar valiosas para la totalidad de la población, independientemente del sexo, la condición social y cultural y el entorno familiar.

A partir del año 2004, la Unión Europea sustituye el término de habilidad o destreza básica por el de competencia clave y se plantea la necesidad de establecer una serie de competencias clave para el aprendizaje que sirviera como referencia para los sistemas educativos de los países miembros, Estas competencias eran las siguientes:

- Comunicación en la lengua materna.
- Comunicación en lenguas extranjeras.
- Competencia matemática y competencias básicas en Ciencia y Tecnología.
- Competencia digital.
- Aprender a aprender.
- Competencias sociales y cívicas.
- Sentido de la iniciativa y espíritu de empresa.
- Conciencia y expresión culturales.

En España, las competencias clave pasan a denominarse competencias básicas a través de la Ley Orgánica de Educación (LOE) que llega a nuestro sistema educativo en 2006, introduciéndose en el currículo como un elemento más a través de los Reales Decretos de Enseñanzas Mínimas (1513/2006 de 7 de diciembre para Educación Primaria y 1631/2006 de 29 de diciembre para la Enseñanza Secundaria).

En la normativa de Andalucía las Competencias Básicas de Educación Primaria vienen reguladas en el Decreto 230/2007, de 31 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la educación primaria

en Andalucía y en la Orden de 10 de agosto de 2007 por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria. Estas competencias básicas son las siguientes:

1. Comunicación lingüística.
2. Matemática.
3. Conocimiento y la interacción con el mundo físico.
4. Tratamiento de la información y la Competencia digital.
5. Aprender a aprender.
6. Social y ciudadana.
7. Autonomía e iniciativa personal.
8. Cultural y artística.

3. DEFINICIÓN DE COMPETENCIAS BÁSICAS.

Según el Real Decreto 1531/2006 por el que se establecen las Enseñanzas Mínimas de Educación primaria son aquellas competencias que debe haber desarrollado un individuo al finalizar la enseñanza obligatoria para poder lograr su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida. Ponen el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles, desde un planteamiento integrador y orientado a la aplicación de los saberes adquiridos. De ahí su carácter básico.

Las finalidades de las competencias básicas son:

- **Integrar los diferentes aprendizajes:** tanto los que están dentro del currículo (formales) como los que están fuera (no formales).
- **Orientar la enseñanza:** identificar los procesos de enseñanza-aprendizaje que son imprescindibles.
- **Permitir que los alumn@s apliquen sus aprendizajes:** utilizarlos de manera efectiva cuando les resulten necesarios en diferentes situaciones y contextos.

4. CARACTERÍSTICAS DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.

Se pueden destacar, entre otras, las siguientes:

- **Carácter integrador:** debe unir conocimientos, procedimientos y actitudes.
- **Carácter contextual:** que puedan ser utilizadas en diferentes tipos de contextos.
- **Carácter evolutivo:** que permitan la graduación de los aprendizajes y puedan ir evolucionando para ir mejorando.
- **Carácter multifuncional:** que permitan conseguir múltiples objetivos.
- **Carácter aplicable:** que puedan ser utilizadas.

5. RELACIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO.

Tal y como determina el Real Decreto 1513/2006 con las áreas del currículo se pretende que todos los alumn@s alcancen los objetivos educativos y, consecuentemente, también que adquieran las competencias básicas. No existe una relación unívoca entre la enseñanza de determinadas áreas y el desarrollo de ciertas competencias. Cada una de las áreas contribuye al desarrollo de diferentes competencias y, a su vez, cada una de las competencias básicas se alcanzará como consecuencia del trabajo en varias áreas.

Aunque en determinadas áreas existe una *relación directa* con alguna competencia básica, como por ejemplo:

- Lengua y Literatura: competencia lingüística.
- Matemáticas: competencia matemática.
- Conocimiento del Medio: competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico.
- Educación Artística: competencia cultural y artística.

Todas las áreas contribuyen *de forma indirecta* en el desarrollo de otras competencias básicas. Por ejemplo en Matemáticas:

- Comunicación lingüística.
- Conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Tratamiento de la información y la Competencia digital.
- Aprender a aprender.
- Social y ciudadana.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Cultural y artística.

En el caso de la Educación Física, según el real Decreto 1516/2006, de 7 de diciembre, la contribución del área al desarrollo de las competencias básicas es el siguiente:

- Contribuye esencialmente al desarrollo de la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y de la competencia social y ciudadana.
- También contribuye al desarrollo de la competencia Autonomía e iniciativa personal.
- Contribuye en alguna medida a la adquisición de la competencia cultural y artística, competencia de aprender a aprender, competencia sobre el tratamiento de la información y la competencia digital
- El área también contribuye, como el resto de los aprendizajes, a la adquisición de la competencia en comunicación lingüística.

El Real decreto deja fuera cualquier relación con la competencia matemática, pero no cabe duda que haciendo un esfuerzo creativo en el diseño de las actividades podremos encontrar un gran número de vinculaciones a través de la utilización de un vocabulario matemático, empleando números, efectuando cálculos, representando formas geométricas, realizando mediciones...

6. IMPLICACIONES DIDÁCTICAS DEL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.

En este nuevo escenario educativo es necesario replantearse las prácticas educativas. El enfoque educativo hacia competencias básicas debe suponer un cambio importante en el papel que el alumnado juega respecto a su propio aprendizaje. Los alumn@s, con el apoyo de su profesorado y demás agentes educadores han de:

- Aprender a pensar, a usar procesos creativos, críticos y reflexivos que les permitan, por ejemplo, cuestionar la información recibida.
- Ser capaz de buscar, seleccionar, tratar la información recibida para crear conocimiento y, finalmente, aplique el conocimiento adquirido autónomamente.
- Adquirir un conocimiento global y contextualizado de los temas y problemas de enseñanza, integrando los aprendizajes, relacionándolos con los contenidos curriculares de las diversas áreas y materias, asumiéndolos de manera que sean transferibles y aplicables en diversas situaciones y contextos de enseñanza-aprendizaje.
- Aprender a convivir, participando activamente en un mundo globalizado, interrelacionado y cambiante.
- Adquirir una formación ética, que se obtiene, más allá de los contenidos de un área o materia, mediante un ejercicio constante de reflexión y práctica democrática. La finalidad de la educación será que el ciudadano/a sea capaz de ser y sentirse autónomo.

Ante estos planteamientos deberemos introducir en nuestras metodologías los siguientes principios:

- La pretensión central no es transmitir informaciones y conocimientos, sino provocar el desarrollo de competencias básicas.
- El objetivo de los procesos de enseñanza no ha de ser que los alumn@s aprendan las disciplinas, sino que reconstruyan sus esquemas de pensamiento.
- Implicar activamente al estudiante en procesos de búsqueda, estudio, experimentación, reflexión, aplicación y comunicación del conocimiento con el fin de que el aprendizaje sea relevante.
- El desarrollo de las competencias requiere vincular el conocimiento a los problemas importantes de la vida cotidiana.
- La organización espacial y temporal de los centros escolares ha de ser flexible en función de la naturaleza de las tareas y de las exigencias de vinculación con el entorno social.

- Aprender en situaciones de incertidumbre y en procesos permanentes de cambio es una condición para el desarrollo de competencias básicas y para aprender a aprender.
- Se han de preparar entornos de aprendizaje caracterizados por el intercambio y vivencia de la cultura más viva y elaborada.
- Se requiere estimular la metacognición de cada estudiante, su capacidad de aprender y de aprender a aprender.
- La cooperación entre iguales es una estrategia didáctica de primer orden. La cooperación incluye el dialogo, el debate y la discrepancia, el respeto a las diferencias, saber escuchar, enriquecerse con las aportaciones ajenas...

La introducción de las competencias básicas en el currículo implica igualmente modificaciones significativas en la organización y planificación de los centros educativos. Es importante que en los centros, en virtud de su autonomía pedagógica, se favorezca la reflexión sobre los siguientes aspectos:

- La necesidad de generar una cultura de colaboración entre el profesorado para llegar a procesos de toma de decisiones compartidos y asumidos por tod@s.
- La utilización flexible y planificada de los espacios, de forma que sean versátiles y multifuncionales.
- La integración de la biblioteca en los procesos de enseñanza-aprendizaje, como recurso y espacio didáctico para el conjunto de las áreas y materias.
- La integración de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en los procesos de enseñanza-aprendizaje.
- La potenciación del uso pedagógico de otros espacios y recursos del centro: talleres, laboratorios, pabellones deportivos.
- La flexibilidad y variabilidad de los tiempos, estableciendo pautas para la elaboración de horarios con criterios pedagógicos.
- La apertura de los centros al entorno, de forma que se utilicen todos los recursos disponibles como elementos que enriquecen y facilitan el proceso de enseñanza-aprendizaje.

7. LAS COMPETENCIAS BÁSICAS EN LA PROGRAMACIÓN.

En nuestra programación didáctica las competencias básicas deben aparecer:

- *Como un apartado más de la programación*, al igual que sucede con objetivos, contenidos, criterios de evaluación, orientaciones didácticas... Para ello deberemos enumerar las competencias básicas a desarrollar, indicando las dimensiones en que se subdividen y las subdimensiones de que constan. Veamos un ejemplo en el caso de la competencia lingüística:

COMPETENCIA LINGÜÍSTICA	
DIMENSIÓN	SUBDIMENSIÓN
Hablar y escuchar	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicar a otra persona, de la manera más clara y educada posible, una necesidad, un deseo, un sentimiento, una preferencia, una demanda de ayuda, un ofrecimiento... • Acompañar la expresión oral con otros elementos comunicativos no verbales, como la gesticulación, la mirada, la postura, el ritmo, la intensidad de la voz, la entonación... • ...
Leer	<ul style="list-style-type: none"> • Procurar una adecuada entonación, velocidad, pronunciación y ritmo cuando se leen textos habituales en voz alta. • Localizar en textos de lectura habituales (un libro de la biblioteca, el diccionario, mapas, anuncios, libros de consulta...) información suficiente para responder preguntas que se plantean. • ...
Escribir	<ul style="list-style-type: none"> • Componer textos de uso práctico para situaciones comunicativas precisas (avisos, cartas, mensajes personales, noticias, murales, trabajos monográficos...), seleccionando lo más importante que se quiere comunicar. • Dar valor a una presentación adecuada de los escritos personales (limpios, bien distribuidos, inteligibles, respetando criterios acordados, haberlos revisado...). • ...

- *Teniendo en cuenta en nuestras metodologías las estrategias didácticas y organizativas vistas en el punto anterior.*
- *Relacionándolas con las actividades que se presentan a los alumn@s.* Es imprescindible un análisis pormenorizado de las actividades que planteamos a nuestro alumnado con el fin de lograr el desarrollo del mayor número de competencias.

8. EJEMPLO DEL DESARROLLO DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA.

1) Título: "CONOCEMOS NUESTRO CUERPO".

2) Información general.

- **Ciclo:** 2º de educación Primaria.
- **Momento de aplicación de la misma:** primer trimestre (octubre).
- **Número de sesiones:** 7.
- **Tema:** conocimiento de partes corporales (huesos, músculos y articulaciones) y sus posibilidades de movimiento. Lateralidad y orientación espacial respecto el propio cuerpo y el de los demás.
- **Justificación:** Completaremos el conocimiento corporal iniciado en el ciclo anterior y se explorarán diferentes posibilidades de movimiento de cada una de las partes, incidiendo en el conocimiento de segmentos y articulaciones, así como los movimientos articulares simples (rotación y flexión). Se comprobará si l@s niñ@s localizan derecha e izquierda en su propio cuerpo y en el de los demás.

3) Objetivos.

- **Objetivos de Ciclo:**
 - Tomar conciencia de la independencia corporal de los miembros superiores e inferiores y de la movilidad del eje corporal en posturas sencillas.
 - Consolidar la lateralidad y su proyección en el espacio.
 - Organizar el espacio mediante la orientación y estructuración espacial.
 - Valorar y aceptar las propias posibilidades y las de los demás.
 - Conocer formas y posibilidades de movimiento.
 - Mostrar una disposición favorable hacia el esfuerzo personal y la autosuperación.
 - Practicar y consolidar hábitos de higiene corporal.
 - Utilizar de forma correcta y respetuosa los materiales, instalaciones y espacios en la realización de juegos y actividades físicas.
- **Objetivos didácticos:**
 - Conocer y aplicar los conceptos básicos de simetría corporal: (3º).
 - Conocer los principales huesos del cuerpo: (3º).
 - Conocer los principales músculos del cuerpo: (4º).
 - Conocer las articulaciones del cuerpo: (3º y 4º).
 - Distinguir entre los movimientos articulares de flexión-extensión y rotación: (3º).

- Distinguir entre los movimientos articulares de abducción y adducción: (4ª).
- Conocer las fases de la respiración: (3ª)
- Describir básicamente la mecánica respiratoria: (4ª).
- Identificar derecha e izquierda sobre el propio cuerpo: (3ª).
- Identificar derecha e izquierda sobre el cuerpo de los demás: (4ª).
- Esforzarse en la realización de las actividades (3º y 4º).
- Mostrar hábitos positivos en el uso y cuidado del material de Educación física: (3º y 4º).
- Utilizar con respeto y cuidado las instalaciones y espacios en donde se practica actividad física: (3º y 4º).
- Utilizar la vestimenta y el calzado apropiado en la realización de ejercicios físicos: (3º y 4º).
- Practicar normas de higiene corporal tras la realización de actividad física. (3º Y 4º)

4) Contenidos.

▪ **Conceptos:**

- El esquema corporal: global y segmentario.
- La simetría corporal y la lateralidad: conceptos izquierda-derecha.
- Instalaciones y espacios de juego.
- El reglamento y las normas.
- Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento: respiración y sus fases.
- Huesos, músculos y articulaciones.
- Movimientos articulares: flexión-extensión, rotación, adducción-abducción.

▪ **Procedimientos:**

- Control voluntario de la respiración.
- Realización de movimientos simétricos y asimétricos.
- Movilización de distintos músculos y articulaciones.
- Realización de movimientos articulares: flexión-extensión, rotación, adducción-abducción.
- Ejecución de movimientos voluntarios con segmentos corporales o partes del cuerpo localizados a la derecha o a la izquierda.

▪ **Actitudes:**

- Esfuerzo y autosuperación
- respeto y uso adecuado de instalaciones y materiales.
- Hábitos de vestimenta apropiada para realizar actividad física.

- **Contenidos transversales:**
 - ▶ **Educación para la Salud:**
 - Efectos positivos de la actividad física sobre la salud y la calidad de vida.
 - Normas de seguridad.
 - Ejercicios perjudiciales para la salud.
 - ▶ **Educación del Consumidor:** valoración y cuidado de los materiales y recursos del Centro como bien común.
 - ▶ **Coeducación:** Uso del material deportivo y de las instalaciones de modo equitativo.

5) Competencias básicas desarrolladas:

- **Conocimiento y la interacción con el mundo físico:**
 - Percibir e interactuar con el propio cuerpo.
 - Conocer, practicar y valorar la actividad física como elemento de salud.
 - Conocer y practicar juegos que sirvan de alternativa de ocupación del tiempo libre.
 - Interactuar en el espacio físico con los demás
 - Conocer y localizar elementos del cuerpo.
 - Respetar normas de convivencia.
- **Lingüística:**
 - Expresar ideas, sentimientos o necesidades.
 - Describir y definir las características básicas de objetos, situaciones, temas concretos.
 - Leer y escribir.
- **Cultural y artística:**
 - Explorar y utilizar las posibilidades y recursos del cuerpo y el movimiento.
 - Poner en funcionamiento la iniciativa, la imaginación y la creatividad para expresarse mediante códigos artísticos.
- **Tratamiento de la información y la competencia digital:**
 - Observar y clasificar objetos de forma directa.
 - Dominar y aplicar en distintas situaciones y contextos lenguajes específicos básicos: textual, numérico, icónico, visual, gráfico y sonoro.
- **Autonomía e iniciativa personal:**
 - Tomar decisiones.
 - Conocerse a sí mismo y autocontrolarse.

- **Social y ciudadana:**
 - Prestar y aceptar el apoyo y colaboración de los demás.
 - Aprender a convivir
 - Valorar la amistad y demostrarlo con comportamientos adecuados.
 - Tener confianza en los demás.
 - Respetar normas de convivencia.
- **Matemática:**
 - Conocer los elementos matemáticos básicos.
- **Aprender a aprender:**
 - Ser capaz de trabajar de forma cooperativa.
 - Resolver problemas.
 - Observar y registrar hechos y relaciones.

6) **Actividades.**

Las actividades se distribuirán en 7 sesiones:

- **Sesión 1 “Posiciones corporales”**
- **Sesión 2 “Los huesos”**
- **Sesión 3 “La simetría corporal”**
- **Sesión 4 “Los músculos”**
- **Sesión 5 “Las articulaciones”**
- **Sesión 6 “Derecha-izquierda”**
- **Sesión 7 “Evaluación”**

SESIÓN Nº 1 "POSICIONES CORPORALES"

Actividades	Competencias Básicas
<p>Animación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Las estatuas". Desplazamientos libres y a la señal detenciones adoptando distintas posiciones. Variar tipos de desplazamientos. 	<p>Conocimiento y la interacción con el mundo físico: percibir e interactuar con el propio cuerpo.</p>
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicación del concepto flexión-extensión. - Exploración de posibilidades de movimiento que permitan al cuerpo flexionar y extender algunas de sus partes o la globalidad del mismo. - Cambiar de postura a gran velocidad: sentados, cuadrupedia, rodillas, tumbados... - Empujes por parejas: de espaldas sin agarre de brazos, de frente con apoyo en hombros de los compañeros. - "El yo-yo". Dos filas paralelas y por parejas. Desplazamiento hasta el centro, realización de una acción con el compañer@ y vuelta a la posición inicial. Desplazamientos: robot, momia, vampiro, canguro, avión, tren... Acciones: chocar manos, girar cogidos de las manos, saludos, saltar... - "La máquina". Se trata de construir una máquina, u otro objeto, entre todos. El animador propone: "vamos a hacer una máquina y todos somos parte de ella". Se escoge la máquina a crear: lavadora, túnel de lavado, máquina de escribir, un tren, algo imaginario... Alguien comienza y los demás se van incorporando cuando vean un lugar donde les gustaría situarse, incorporando un sonido y un movimiento. Hay que asegurarse de que lo que se añade conecta con otra parte de la máquina. Cuando todos se hayan colocado, se hace el test de funcionamiento. - "Soy un muñeco muy divertido". Cantamos "soy un muñeco muy divertido y me gusta mover los dedos", a continuación se repite "soy un muñeco muy divertido y me gusta mover los dedos y las muñecas", así sucesivamente se van incorporando partes corporales hasta mover todo el cuerpo a la vez. 	<p>Conocimiento y la interacción con el mundo físico:</p> <p>Percibir e interactuar con el propio cuerpo.</p> <p>interactuar en el espacio físico con los demás</p> <p>Ligüística: expresar ideas, sentimientos o necesidades.</p> <p>Social y ciudadana:</p> <p>Conocerse a sí mismo y autocontrolarse.</p> <p>Respetar normas de convivencia.</p> <p>Cultural y artística: explorar y utilizar las posibilidades y recursos del cuerpo y el movimiento.</p>
<p>Vuelta a la calma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "EL abecedario de posturas". Los alumnos realizan con su propio cuerpo cada una de las letras del abecedario mediante posturas corporales. 	<p>Conocimiento y la interacción con el mundo físico: percibir e interactuar con el propio cuerpo.</p>
<p>Material: picas, el abecedario de posturas.</p>	

SESIÓN Nº 2 “LOS HUESOS”

Actividades	Competencias Básicas
<p>Animación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En clase: identificación de los huesos en láminas y en un modelo anatómico. - “El espejo”. Por parejas, imitación de movimientos del compañer@. En estático y en movimiento. Evolucionar por grupos de 4, 8, toda la clase. 	<p>Conocimiento y la interacción con el mundo físico: conocer y localizar elementos del cuerpo.</p> <p>Social y ciudadana: respetar normas de convivencia.</p>
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Clasifica huesos”. En relevos por grupos, cada grupo tiene unas cartulinas en las que se indican los nombres de huesos, cada jugador debe desplazarse a un lugar y dejar la cartulina clasificándola según corresponda a cabeza, tronco, piernas o brazos. - “Adivina el hueso”. En grupos de cuatro, alternativamente, tres deben adivinar de qué hueso se trata mediante la mímica realizada por el otro compañer@. Utilizamos las cartulinas del juego anterior. - “El abecedario de las posturas”. Se forman dos grupos, cada grupo debe componer una palabra relacionada con huesos mediante las posturas aprendidas en la sesión anterior, el otro grupo debe tratar de adivinar la palabra. - “Colache con huesos”. En vez de poner números escribir el nombre de huesos. En grupos de dos. Cada grupo dibuja su colache. - “La rueda de los huesos”. En pista se escribe con tiza distintos nombres de huesos. Los niñ@s se desplazan libremente, el profesor/a dice un hueso y éstos deben ir hacia el lugar donde está escrito ese hueso. - “Busca a tus colegas”. Cada niñ@ porta una cartulina con un nombre de hueso, el profesor/a da una clave y los niñ@s que coincidan deben unirse rápidamente. Claves: huesos de la misma extremidad, por su forma (grandes-pequeños), (alargados, planos), por el número de sílabas del hueso, por que incluya una vocal determina el nombre del hueso. 	<p>Conocimiento y la interacción con el mundo físico:</p> <p>Conocer y localizar elementos del cuerpo.</p> <p>Interactuar en el espacio físico con los demás</p> <p>Social y ciudadana:</p> <p>Respetar normas de convivencia.</p> <p>Prestar y aceptar el apoyo y colaboración de los demás.</p> <p>Tratamiento de la información y la competencia digital: observar y clasificar objetos de forma directa.</p> <p>Cultural y artística: poner en funcionamiento la iniciativa, la imaginación y la creatividad para expresarse mediante códigos artísticos.</p>
<p>Vuelta a la calma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “El esqueleto”. En grupos de 4 con una tiza, dibujan un esqueleto en el suelo siguiendo las indicaciones del profesor. 	<p>Tratamiento de la información y la competencia digital: dominar y aplicar en distintas situaciones y contextos lenguajes específicos básicos: textual, numérico, icónico, visual, gráfico y sonoro.</p>
<p>Web de interés:</p> <p>http://www.indicedepaginas.com/puz_oseo.html</p>	
<p>Material: modelo anatómico (esqueleto), láminas de huesos, cartulinas con el nombre de huesos, tizas, tablillas de madera para el colache.</p>	

SESIÓN Nº 3 “LA SIMETRÍA CORPORAL”

Actividades	Competencias Básicas
<p>Animación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicación de la mecánica respiratoria y órganos relacionados con la respiración. Ejercicios de respiración con movimientos corporales. - “El chipi Chipi”: juego de exploración de posibilidades de movimiento. Desplazamiento en círculo cantando la canción. (Ver explicación al final de la unidad). 	<p>Autonomía e iniciativa personal: tomar decisiones.</p> <p>Cultural y artística: explorar y utilizar las posibilidades y recursos del cuerpo y el movimiento.</p>
<p>Parte inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Pares y nones”: todos corren por el espacio, a la señal han de seguir la consigna (PAR) tocar una parte del compañero/a que tenga dos; (NONES): tocar una parte del compañero/a que tenga una. - “Atrápalo como puedas”. Por parejas, uno lanza una pelota blanda y el otro debe atraparla con un cono. Cada vez que se acierta va lanzando más atrás (marcar zonas de lanzamiento). - “Volver a casa saltando”. Cada niñ@ se sitúa sobre un aro, el profesor va dando instrucciones de salto a derecha, izquierda, delante o detrás. Tras varios saltos en distintas direcciones el niño debe volver al aro. - “Aro corredizo”: en corro cogidos de la mano, pasar aros de unos a otros sin soltarse. - “¿Qué lado?” por parejas, un componente de cada pareja se sienta formando un corro, el otro corre por fuera del corro, a la indicación de derecha o izquierda rápidamente se sienta en el lado correspondiente junto a su compañero. Cambio de roles. - “No te equivoques”. Los niñ@s se desplazan de forma libre y van realizando movimientos que las partes del cuerpo que le indique el profesor: guiñar ojo derecho, saludar con mano izquierda, saltar a pata coja pisando con la derecha, tocar con mano derecha la rodilla izquierda, tirar de la oreja derecha con la mano izquierda, andar cogidos con la mano izquierda del tobillo derecho... - “La marioneta”: por parejas, uno sentado en el suelo debe ajustar sus movimientos como si fuese una marioneta a los movimientos que ejecuta su compañero como si tirase de hilos. “ 	<p>Conocimiento y la interacción con el mundo físico:</p> <p>Percibir e interactuar con el propio cuerpo.</p> <p>Interactuar en el espacio físico con los demás.</p> <p>Social y ciudadana:</p> <p>Prestar y aceptar el apoyo y colaboración de los demás.</p> <p>Tener confianza en los demás.</p> <p>Matemática: conocer los elementos matemáticos básicos.</p>
<p>Vuelta a la calma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “El escultor: por parejas, uno modela una figura con el cuerpo de su compañero y pasado un tiempo observamos la exposición de todos. Cambio. 	<p>Cultural y artística: explorar y utilizar las posibilidades y recursos del cuerpo y el movimiento.</p>
<p>Material: pelotas blandas, conos, aros.</p>	

SESIÓN Nº 4 “LOS MÚSCULOS”

Actividades	Competencias Básicas
<p>Animación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En clase: identificación de los principales músculos en láminas. - “El hipnotizador”: desplazamientos imitando a animales, máquinas, deportes, fenómenos meteorológicos, andando por distintos suelos (helados, ardientes, embarrados, encharcados), sensaciones (fortaleza, debilidad, alegría, nerviosismo, ira, miedo, pena, dolor en partes del cuerpo... 	<p>Conocimiento y la interacción con el mundo físico: conocer y localizar elementos del cuerpo.</p> <p>Cultural y artística: explorar y utilizar las posibilidades y recursos del cuerpo y el movimiento.</p>
<p>Parte inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Saluda mis músculos”: desplazamiento libre, el profesor/a nombra un músculo y los niñ@s deben chocar su músculo con el de los compañer@s. - “Muevo mis músculos”: el profesor/a dice un músculo y los niñ@s deben buscar alguna forma de moverlo. - “Completa los músculos”: en grupos de cuatro. Cada grupo dibuja una pirámide en el suelo y la divide en 10 partes, en cada una de ellas se escribe el nombre de un músculo. Cada miembro del grupo lanza una tablilla hacia la pirámide alternativamente hasta completar de forma ordenada cada casilla. Si introducen la tablilla en la casilla correspondiente pasan a la siguiente, de lo contrario permanecen en la misma casilla. - “Clasifica músculos”: se escribe con tiza en el suelo: cabeza, tronco, piernas, brazos. En desplazamiento libre, el profesor/a dice un músculo y los niñ@s deben desplazarse hasta el lugar correspondiente según pertenezca a una de las partes escritas en el suelo. - “Pasapalabra de los músculos”: en grupos de 4. Cada grupo dispone de un número de tarjetas donde están escritos diferentes músculos. Teniendo en cuenta las reglas del programa televisivo, cada grupo debe inventar una definición para cada músculo que le haya tocado. Posteriormente el grupo da las definiciones y el resto de grupos debe adivinarlo. Puntúa el grupo que acierta y el que propone. 	<p>Conocimiento y la interacción con el mundo físico: conocer y localizar elementos del cuerpo.</p> <p>Tratamiento de la información y la competencia digital: dominar y aplicar en distintas situaciones y contextos lenguajes específicos básicos: textual, numérico, icónico, visual, gráfico y sonoro.</p> <p>Social y ciudadana:</p> <p>Aprender a convivir</p> <p>Prestar y aceptar el apoyo y colaboración de los demás.</p> <p>Lingüística:</p> <p>Describir y definir las características básicas de objetos, situaciones, temas concretos.</p> <p>Leer y escribir.</p>
<p>Vuelta a la calma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Masaje de músculos”. Por parejas, uno con una pelota pequeña la hace rodar sobre el cuerpo de su compañer@ que está tumbado por los músculos que vaya indicando el profesor/a. 	<p>Conocimiento y la interacción con el mundo físico: conocer, practicar y valorar la actividad física como elemento de salud.</p>
<p>Web de interés:</p> <p>http://www.indicedepaginas.com/puz_muscular.html</p>	
<p>Material: láminas con músculos, tablillas, tizas, pelotas pequeñas</p>	

SESIÓN Nº 5 “LAS ARTICULACIONES”

Actividades	Competencias Básicas
<p>Animación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En clase: identificación de las principales articulaciones en una lámina. - En la pista: recordamos el concepto flexión-extensión y realizamos movimientos con distintas partes del cuerpo identificando las articulaciones que se utilizan. - Concepto rotación: los alumn@s exploran diferentes posibilidades de rotar su cuerpo. Identificamos articulaciones. - Concepto abducción-adducción. Se exploran movimientos y se identifican articulaciones utilizadas. 	<p>Conocimiento y la interacción con el mundo físico: conocer y localizar elementos del cuerpo.</p> <p>Tratamiento de la información y la competencia digital: observar y clasificar objetos de forma directa.</p>
<p>Parte inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Formas colectivas”: se forman grupos de 8 componentes. El profesor/a dice una forma, un número o una letra, y utilizando todos los cuerpos deben representarla tumbados en el suelo lo antes posible. - “Relaciona músculo-hueso-articulación”. Por equipos de 4, a cierta distancia se colocan dos grupos de cartulinas, en uno hay escritos músculos y en el otro huesos. El profesor/a nombra una articulación y dos componentes del grupo corren a buscar, uno un músculo y otro un hueso que estén unidos a la articulación, y lo traen rápidamente. Se van sumando puntos. - “El rayo paralizador”: los niñ@s se desplazan andando y el profesor/a lanza el rayo paralizador sobre una articulación, los niñ@s deben desplazarse con esa articulación estirada. Como el efecto dura 8 segundos, se recupera la movilidad y se lanza el rayo sobre otra articulación. - “El pañuelo”: en vez de utiliza números, utilizar el nombre de articulaciones. 	<p>Conocimiento y la interacción con el mundo físico:</p> <p>Conocer y localizar elementos del cuerpo.</p> <p>Interactuar en el espacio físico con los demás.</p> <p>Aprender a aprender:</p> <p>Ser capaz de trabajar de forma cooperativa.</p> <p>Resolver problemas.</p> <p>Observar y registrar hechos y relaciones.</p>
<p>Vuelta a la calma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Los mosquitos”: sentados en corro el profesor/a dice “el mosquito vuela, vuela y se pone en (articulación)”. Los niñ@s dicen “cómo me pica el/la (articulación), rasca, rasca” y se rascan en esa articulación. El profesor/a puede decir huesos o músculos para despistar, los que se equivoquen deben intentar hacer reír a los demás utilizando gestos graciosos. 	<p>Cultural y artística: explorar y utilizar las posibilidades y recursos del cuerpo y el movimiento.</p>
<p>Material: lámina de articulaciones, tarjetas de músculos y huesos, pañuelo</p>	

SESIÓN Nº 6 “DERECHA-IZQUIERDA”

Actividades	Competencias Básicas
<p>Animación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desplazamientos libres por el área de balonmano siguiendo consignas como estas: tocar con la mano derecha el hombro derecho del compañer@, tocar con la mano izquierda la rodilla derecha, tocar con mano derecha el codo derecho... Variar tipos de desplazamientos. 	<p>Social y ciudadana: valorar la amistad y demostrarlo con comportamientos adecuados.</p>
<p>Parte inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Inquilino-sótano-tejado”: en grupos de tres, dos se cogen de las manos y uno se introduce dentro (inquilino), el de la derecha será el sótano y el de la izquierda el tejado. La queda un niñ@ en el medio sin casa. El profesor/a dirá en voz alta el nombre de los que cambian de casa, por ejemplo: “Inquilino”, todos los inquilinos buscan otra casa teniendo en cuenta que habrá un niñ@ que se quede sin casa. “Sótano”, los sótanos cambian de casa y pasan a ser inquilinos en la nueva casa, los que estaban de inquilinos ocupan el punto que se ha dejado libre. Lo mismo sucede en el caso de los “tejados”. - “El ejército”: se divide la clase en dos grupos, y cada uno de ellos se sitúa en fila abierta. Cada grupo, de forma alternativa, caminará dando golpes en el suelo con una pica sólo cuando pise con la pierna derecha. Para ello todos deberán comenzar a marchar con el mismo pie. Se trata de que ir macando de forma conjunta el paso. Tras el desplazamiento de un grupo actuará el otro. Gana el equipo que menos equivocaciones cometa. - “El corro de las picas”: en corro cada uno con una pica que es sostenida perpendicularmente al suelo. A la voz de derecha o izquierda los niñ@s dejan su pica y atrapan la del lado correspondiente antes de que caiga al suelo. - “Voley globo”: previamente se inflan globos y por parejas pasar un globo soplando, tocando con las partes del cuerpo que se les vaya indicando. - “La máquina”: dos grandes grupos, uno con globos son las máquinas. Cada máquina dispone de un botón de encendido y otro de apagado que coincide con dos partes del cuerpo. El otro grupo debe encender y apagar el mayor número de máquinas. Una máquina que se enciende golpea con el globo el cuerpo del que lo ha encendido y no se apaga hasta que no se toque el botón de apagado. - “El espachurraglobos”, por parejas con los ojos cerrados, buscan el globo y deben explotarlo con el trasero. El resto de los niñ@s se ponen en corro alrededor para que no se escape el globo. 	<p>Social y ciudadana:</p> <p>Prestar y aceptar el apoyo y colaboración de los demás.</p> <p>Respetar normas de convivencia.</p> <p>Conocimiento y la interacción con el mundo físico:</p> <p>Percibir e interactuar con el propio cuerpo.</p> <p>Interactuar en el espacio físico con los demás.</p> <p>Conocer y practicar juegos que sirvan de alternativa de ocupación del tiempo libre.</p>
<p>Vuelta a la calma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Relajación por parejas”, un o pasa un globo por el cuerpo de su compañero que permanece tumbado y con los ojos cerrados. Cambio de roles. 	<p>Social y ciudadana: tener confianza en los demás.</p>
<p>Material: picas, globos, pañuelos.</p>	

SESIÓN 7 “EVALUACIÓN”

En clase:

Evaluación del proceso de aprendizaje:

- Situar en una lámina muda los músculos, huesos y articulaciones más importantes.
- Identificar movimientos de rotación, flexión, extensión y abducción.
- Identificar derecha e izquierda sobre su propio cuerpo.
- Identificar derecha izquierda respecto a un dibujo.
- Completar una figura a través de la simetría.
- Distinguir entre inspiración y expiración.
- Identificar órganos relacionados con la respiración.

Evaluación del proceso de enseñanza: los alumn@s comentan aspectos relacionados con esta unidad didáctica.

Material: láminas mudas de huesos, músculos y articulaciones, figura de media simetría.

7) Orientaciones metodológicas y didácticas.

▪ Organización del espacio y el tiempo:

En el desarrollo de esta Unidad Didáctica hemos previsto dos tipos de espacios:

- ▶ Aula-clase y pista polideportiva: sesiones 2, 3, 4 5 y 7.
- ▶ En el polideportivo: sesión 1 y 6.

Teniendo en cuenta que disponemos de 2 sesiones semanales, necesitaremos tres semanas y media para desarrollar esta Unidad Didáctica.

Al inicio de cada sesión, se realizaría un repaso de músculos, huesos y articulaciones en base al esqueleto y láminas con el fin de afianzar la localización de cada uno de ellos.

▪ Estrategias didácticas:

Favoreciendo un aprendizaje significativo y constructivo emplearé distintos tipos de estilos de enseñanza en función de las actividades a realizar y de los objetivos a lograr. De este modo he planteado actividades que:

- Implican cognitivamente a los alumn@s y favorecen su creatividad.
- Favorezcan la participación y la socialización a través de distintos tipos de agrupamientos.
- Propugnan una enseñanza activa y haga del alumn@ el principal protagonista de su propio proceso de aprendizaje favoreciendo la toma de decisiones.
- Permitan que el alumn@ se esfuerce y esté motivado.
- Desarrollen globalmente contenidos transversales.

- Favorezcan la inclusión de todos los alumn@s.
- Se logre el desarrollo de un gran número de competencias básicas.

Como en esta unidad didáctica se tocan contenidos referidos al área de Conocimiento del Medio Social, Natural y Cultural, trataremos de completar la información recibida en esta área sobre huesos, músculos y articulaciones a través de su puesta en práctica en los juegos propuestos.

Aunque se plantearán preferentemente situaciones de aprendizaje que atiendan a una amplia y variada gama de dinámica de grupos en donde se desarrollen actitudes eminentemente colaborativas y cooperativas: parejas, cuartetos, equipos, clase, también se tendrá en cuenta actividades de participación individual.

Siendo uno de los objetivos generales de la E. F. la participación, no haremos uso de la eliminación en el desarrollo de los juegos, por ello siempre se buscarán estrategias para que el alumn@ siga jugando.

En línea con una intervención coeducativa trataremos que los grupos y las parejas sean mixtos con intercambio frecuente de componentes por lo que la duración será corta de esa manera favoreceremos un mayor número de interrelaciones entre todos los niños y niñas. De igual forma designaremos a niñas para cuestiones de liderazgo, arbitraje, control del material, como modelo para ejemplos prácticos y a niños para ejemplificar actividades tradicionalmente realizadas por mujeres (flexibilidad, ritmo...).

- **Estrategias de orientación y acción tutorial.**

- Entrevistas individuales con los niños que presenten alguna anomalía en su conducta.
- Nota informativa para citar a los padres/madres de alumn@s que presenten problemas de comportamiento.

8) Evaluación.

- **Evaluación del proceso de aprendizaje.**

- **Criterios de evaluación:**

- Completa una figura humana aplicando los conocimientos de simetría corporal.
- Conoce los principales huesos del cuerpo.
- Conoce los principales músculos del cuerpo.
- Conoce las articulaciones del cuerpo.
- Distingue entre los movimientos articulares de flexión-extensión, rotación y de abducción y adducción.
- Distingue entre las fases de la respiración.
- Conoce los órganos básicos relacionados con la respiración.
- Identifica derecha e izquierda sobre el propio cuerpo.

- Identifica derecha e izquierda sobre el cuerpo de los demás.
 - Se esfuerza en la realización de las actividades.
 - Usa y respeta el material y las instalaciones.
 - Utiliza la vestimenta y el calzado apropiado en la realización de ejercicios físicos.
 - Se asea después de la sesión de educación física.
- **Instrumentos de evaluación.**
 - Hoja de control de adquisición de conceptos.
 - Observación directa de conductas. Registro en diario de clase.
- **Secuencia de evaluación.**
 - Los datos e informaciones recopiladas en esta unidad didáctica serán utilizados para calificar al alumñ@ en la primera evaluación.
- **Evaluación del proceso de enseñanza.**
 - Diario de clase en donde se irán registrando las anotaciones respecto a las actividades propuestas y la respuesta de los alumnos. Igualmente se anotarán las incidencias que se vayan produciendo en cada una de las sesiones.
 - Comentarios realizados por los alumñ@s sobre el desarrollo de la unidad didáctica.
 - Valoración personal del desarrollo de las sesiones.

ANEXO: "EL CHIPI CHIPI".

- **Objetivo:** explorar distintas posibilidades de movimientos corporales. Mejorar la creatividad y la expresividad a través de movimientos corporales.
- **Desarrollo de la canción:**

"Ayer fui a mi pueblo a ver a la Juani,
la Juani me enseñó a bailar el chipi-chipi
Baila el chipi-chipi (3 veces),
Pero bailalo bien, eih".
- **Organización:**
 - En círculo, unos detrás de otros. Uno la queda en el centro. Éste propone una forma de desplazarse teniendo que moverse simultáneamente brazos y piernas.

- Los alumn@s se desplazan de la forma indicada cantando “Ayer fui a mi pueblo a ver a mi novia, mi novia me enseñó a bailar el chips-chipi”. El que la queda realiza los movimientos en el centro del círculo.
- Cuando cantemos “baila el chipi-chipi” todos hacemos un movimiento consistente en juntar y separar las piernas y pasar las manos entre ellas, mientras el que la queda busca a un compañer@ para bailar esta estrofa frente a frente. Cuando se termine con el “Eih” todos damos un salto y giramos 360°.
- El niñ@ seleccionado pasa a quedarla y propone otros movimientos para desplazarse y así sucesivamente.

9. REFERENCIAS.

▪ Referencias bibliográficas.

- Consejería de Educación de Cantabria. Cuadernos de educación de Cantabria: “Las competencias básicas y el currículo: orientaciones generales”, Santander, 2007.
- Varios: “Documento de apoyo nº 1: definición y límites de las competencias básicas”
- Dirección General de Educación y Cultura de la Comisión Europea “competencias clave para un aprendizaje a lo largo de la vida. Un marco de referencia europeo, noviembre de 2004.
- López, Juan: “Las competencias básicas del currículo en la LOE. V Congreso de Educación y Sociedad.

▪ Referencias legales.

- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria.
- LEY 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía.
- DECRETO 230/2007, de 31 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la educación primaria en Andalucía.
- ORDEN de 10 de agosto de 2007, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía.

▪ Direcciones webs de interés:

- <http://competentes.wordpress.com>
- <http://www.entretizas.org/>
- <http://213.0.8.18/portal/Educantabria/Congreso%20Competencias%20Basicas/index.html>
- <http://www.proyecto-atlantida.org>