



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

## “LAS COMPETENCIAS BÁSICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA”

AUTOR <b>CRISTINA ROMERO CANTALEJO</b>
TEMÁTICA <b>COMPETENCIAS BÁSICAS</b>
ETAPA <b>EP, ESO</b>

### Resumen

En este artículo se realiza una reflexión sobre la inclusión de las competencias básicas que establece la legislación educativa actual, concretándolas en el área de educación física. Este nuevo elemento curricular aún sigue siendo un gran desconocido entre los docentes, por lo que pretendemos dar una perspectiva un poco más aclaratoria de qué son las competencias básicas y por otro lado, ofrecer una actividad tipo, como es una gymkhana, como recurso para trabajar estas competencias en las clases.

### Palabras clave

LAS COMPETENCIAS BÁSICAS, LEGISLACIÓN EDUCATIVA ACTUAL, EDUCACIÓN FÍSICA Y GYMKHANA

### 1. LAS COMPETENCIAS BÁSICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA

La novedad de incluir en el curriculum educativo el desarrollo y adquisición de las competencias básicas establecidas en los distintos decretos y leyes que regulan la enseñanza secundaria obligatoria en nuestro país y concretamente en nuestra comunidad autónoma, supone ampliar la visión de la enseñanza por parte del profesorado, abarcando una formación que va más allá de las paredes de los centros educativos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

El objetivo educativo que persigue este nuevo elemento curricular, busca que el alumno desarrolle los instrumentos necesarios para poder participar de forma activa en la sociedad, respetando a las personas y el entorno en el que el alumno se desarrolla.

La disyuntiva que puede aparecer dentro de esta nueva perspectiva educativa es ¿cómo ayudar o conseguir desarrollar estas competencias desde las distintas áreas educativas? Está claro que el profesorado debe impartir los contenidos establecidos para cada área, para conseguir los objetivos específicos de la misma y a su vez, los generales de la educación secundaria obligatoria; además, debe conseguir que sus alumnos adquieran las distintas competencias básicas, utilizando la variedad de recursos educativos, actividades complementarias, actividades interdisciplinares..etc

Los recursos específicos que puede utilizar el profesorado para conseguir desarrollar las competencias básicas, va a suponer un trabajo adaptado a las características de la materia. Este trabajo todavía no aparece desarrollado en las distintas guías didácticas que las editoriales ofrecen a los centros educativos, por ello vemos interesante ofrecer una actividad desde el área de educación física que ayude u oriente a los distintos profesionales que imparten esta materia.

Desde el área de Educación Física, vamos a proponer una actividad donde se pretende que el alumno adquiera las distintas competencias básicas y a su vez seguir manteniendo los ejes fundamentales de este área como son el cuerpo y el movimiento.

Las clases de Educación Física implica la utilización de un entorno educativo distinto al del aula, que invita a priori, a la expansión, al movimiento, la curiosidad, el contacto físico y el desarrollo de multitud de relaciones sociales, entre otros aspectos; con estas características, tenemos allanado el camino para adquirir competencias tales como: competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y natural, competencia social y ciudadana...etc

Antes de desarrollar la actividad en cuestión, vemos necesario establecer las referencias legislativas que mencionábamos al comienzo de este texto y que regulan las competencias básicas.

Como se establece en el Anexo I del Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, el currículo de la educación secundaria obligatoria debe favorecer que todo el alumnado que cursa esta etapa educativa, alcance un conjunto de destrezas, conocimientos y actitudes adecuadas al contexto, para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa, la integración social y el empleo. Este conjunto de destrezas y conocimientos se denominan competencias básicas, las cuales deben desarrollarse a través de las diferentes áreas de conocimientos y son las siguientes:

a) Competencia en comunicación lingüística, referida a la utilización del lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita, tanto en lengua española como en lengua extranjera.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 17 – ABRIL DE 2009

- b) Competencia de razonamiento matemático, entendida como la habilidad para utilizar números y operaciones básicas, los símbolos y las formas de expresión del razonamiento matemático para producir e interpretar informaciones y para resolver problemas relacionados con la vida diaria y el mundo, resolver problemas relacionados con la vida diaria y el mundo laboral.
- c) Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y natural, que recogerá la habilidad para la comprensión de los sucesos, la predicción de las consecuencias y la actividad sobre el estado de salud de las personas y la sostenibilidad medioambiental.
- d) Competencia digital y tratamiento de la información, entendida como la habilidad para buscar, obtener, procesar y comunicar la información y transformarla en conocimiento, incluyendo la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación como un elemento esencial para informarse y comunicarse.
- e) Competencia social y ciudadana, entendida como aquella que permite vivir en sociedad, comprender la realidad social del mundo en que se vive y ejercer la ciudadanía democrática.
- f) Competencia cultural y artística, que supone apreciar, comprender y valorar críticamente diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de disfrute y enriquecimiento personal y considerarlas como parte del patrimonio cultural de los pueblos.
- g) Competencia y actitudes para seguir aprendiendo de forma autónoma a lo largo de la vida.
- h) Competencia para la autonomía e iniciativa personal, que incluye la posibilidad de optar con criterio propio y espíritu crítico y llevar a cabo las iniciativas necesarias para desarrollar la opción elegida y hacerse responsable de ella. Incluye la capacidad emprendedora para idear, planificar, desarrollar y evaluar un proyecto.

Las Competencias Básicas se pueden adquirir:

- A través de Las diferentes áreas curriculares:
  - Cada una de las áreas curriculares ha de contribuir al desarrollo de las competencias transversales y cada una de las competencias básicas se alcanzarán desde el trabajo de varias áreas o materias.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

- Las medidas no curriculares o paracurriculares:
  - Acción tutorial de maestros y profesoras
  - A través de la planificación y realización de actividades complementarias y extraescolares.
- Son responsabilidad de la Comunidad educativa: de los centros escolares, la administración educativa, los profesores, y la familia; pero también se adquieren a través de la influencia de estamentos sociales extraacadémicos: medios de comunicación, otros agentes socioculturales, etc.

Atendiendo al primer medio de adquisición y según establece el **RD1631/06, de 29 de Diciembre:**

**El área de E.F. contribuye a la adquisición de las siguientes Competencias Básicas:**

- La competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico (CO-IMF)
- La competencia social y ciudadana.(SO-CIUD)
- La competencia cultural y artística (CU-ART)
- Autonomía e iniciativa personal (AUT-IP)
- La competencia en comunicación lingüística (CO-LING)
- La competencia para aprender a aprender (A-A)

Las Competencias Básicas al igual que la Educación Física, pretende e integra las tres formas de saber contemporáneo:

- El **Saber Teórico** (conocimientos); SABER
- El **Saber Práctico** (habilidades y destrezas para resolver problemas); SABER HACER
- El **Saber Ser** (actitudes); SER



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

## **2. ACTIVIDAD DE GYMKHANA PARA DESARROLLAR LAS COMPETENCIAS BÁSICAS DESDE EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

La gymkhana es una actividad que podemos equiparar a unas miniolimpiadas, ya que en ella se realizan diferentes pruebas que el equipo debe ir superando para conseguir ganar; estas pruebas pueden cubrir distintos ámbitos, sean conceptuales, procedimentales o actitudinales. Para nuestra área de educación física va a suponer un gran recurso didáctico, al permitir de forma divertida y motivadora, que el alumno desarrolle los distintos contenidos, y las competencias básicas, que es el tema que nos ocupa.

Esta actividad puede ubicarse, atendiendo al tiempo de duración, en la hora de educación física o bien ocupando espacios coincidentes con actividades extraescolares o con días de celebraciones en el centro, como puede ser el día de Andalucía o el día de la Paz.

La gymkhana supone realizar una serie de pruebas donde existe un reto, más o menos difícil, dependiendo del nivel educativo al que va dirigido. Habrá tantas pruebas como equipos existan y cada una de ellas se realizará en un tiempo establecido a priori. Como estamos en el área de educación física, la superación de las mismas implicará la realización de actividades motrices que conlleven a la utilización del cuerpo en movimiento, combinadas con contenidos teóricos.

Una vez aclarado lo que es una gymkhana, es fácil entender que esta actividad no es exclusiva de utilizar sólo desde el área de educación física, sino que es un recurso didáctico que está a a disposición de cualquier área, modificando criterios temporales y espaciales, así como las distintas pruebas adaptándolas a los contenidos propios de la materia donde se trabaje. Además de poder ser utilizada dentro de las distintas áreas que comprenden el currículo para la etapa de educación secundaria obligatoria, la gymkhana también se puede utilizar en fiestas patronales, eventos sociales, fiestas de fin de curso del centro... etc.; así que, dependiendo de donde las ubiquemos tendrán un objetivo didáctico o simplemente festivo y de convivencia

Esta experiencia se realizará en el día de Andalucía, contando con la colaboración del claustro de profesores, junto a otras actividades, y tendrá como duración una hora, más el tiempo que tardamos en desplazarnos hasta un parque cercano, ya que la vamos a realizar fuera del centro, consiguiendo con ello favorecer la adquisición de la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. Por otro lado, la competencia social y ciudadana, también aparece recogida, porque se tendrá en cuenta que el parque quede en las mismas condiciones de limpieza y cuidado en las que estaba, una vez termine la actividad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

Las distintas postas que tienen que realizar los equipos estarán repartidas por el parque y gestionadas por uno o dos profesores, los cuales darán las puntuaciones correspondientes a la superación o no de las distintas postas. Cada equipo tendrá en su poder un pequeño mapa donde están representadas las postas por nombres, con ello vamos a favorecer la adquisición de la competencia en autonomía e iniciativa personal, porque los alumnos son los que deciden que posta realizar en cada momento. Además, en ese mapa también estará establecido un cuadrante de cada una de las postas por las que debe pasar el equipo, y en él se anotará la puntuación obtenida en la misma. Ganará el equipo que posea un mayor número de postas superadas.

En cada prueba habrá que superar un reto físico y otro conceptual, ya sea oral o escrito, relacionado con nuestra comunidad autónoma, ya que, como hemos comentado anteriormente esta actividad se realizará el día de Andalucía, favoreciendo con ello la adquisición de la competencia cultural y artística, así como la comunicación lingüística.

El contenido de las postas será de libre elección por cada uno de los departamentos que participen en la misma, favoreciendo con ello un trabajo interdisciplinar de gran valor, motivador y participativo a nivel de todo el centro educativo.

El desarrollo de esta actividad supone favorecer en mayor o menor grado la adquisición de las distintas competencias y se puede realizar en distintas etapas educativas, adaptando y contextualizando el nivel de dificultad a las características del alumnado.

### **3.- EJEMPLIFICACIÓN DE GYMKHANA PARA EL DIA DE ANDALUCIA**

La gymkhana que hemos realizado en nuestro centro en el día de Andalucía comprende las siguientes pruebas:

Prueba 1 “Resuelve el enigma”: Los alumnos deberán realizar un puzzle de la comunidad andaluza, las piezas del mismo están en un punto determinado, por lo que deberán correr hasta allí y coger las piezas una a una, saliendo cada vez un componente del equipo distinto. Se debe resolver en el menor tiempo posible.

Prueba 2 ¿Conoces la vegetación andaluza?: Los alumnos deberán identificar la flora que hay en el parque, con una ficha hecha de la misma desde el departamento de ciencias. Ganará el equipo que menos fallos tenga en el tiempo establecido.

Prueba 3 ¡Los números vuelan!: cada jugador se adjudica un número, el profesor encargado irá diciendo cifras, el último número que compone esa cifra no podrá tocar el suelo, pero igualmente deberá realizar el desplazamiento, con lo que, si se dice el 42 el jugador que tenga el número 4 deberá coger al 2, si se dice el 1234 los jugadores con el número 1, 2 y 3 deberá coger al número 4 y realizar el



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

desplazamiento sin que el jugador toque el suelo. Gana el equipo que menos se equivoque y haga el desplazamiento sin caerse.

Prueba 4 ¡Sigue el ritmo de la música!: los alumnos deben realizar una secuencia rítmica sin equivocarse y que se identifique con el ritmo flamenco. Cada uno de ellos deberán realizar un sonido alguna parte del cuerpo, y deben memorizarlos y realizar todos ellos equivocándose lo menos posible.

Prueba 5 ¡En busca del tesoro!: se realiza un pequeño juego de orientación en el parque, donde tienen que buscar un tesoro, se les da un pequeño mapa que representa el parque a menor escala y donde está señalado el tesoro. Gana el equipo que resuelva la pista en menor tiempo.

Prueba 6 ¡Derriba la montaña!: se distribuyen por el espacio conos con una pica y un cartel donde aparecen accidentes geográficos de Andalucía. El profesor encargado dirá una provincia y los alumnos deberán darle al cartel que corresponda con una pelota de goma espuma. Gana el equipo que más provincias acierte.

Las pruebas tendrán una duración establecida y tras terminar la prueba el profesor encargado deberá firmarles la cartilla que llevarán durante toda la actividad y reflejar la puntuación que han obtenido en ella. Al final de la gymkhana se supervisan todos los resultados para obtener un ganador. Cada prueba intenta desarrollar una u otra competencia básica, incluso cruzándose contenidos ya que es una actividad globalizadora.

Esta actividad ejemplifica una posible forma de trabajar las competencias básicas desde el área de educación física principalmente, contando con la colaboración de otras áreas, y además, teniendo en cuenta la comunidad autónoma en la que nos encontramos.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 17 – ABRIL DE 2009

#### 4. REFERENCIAS LEGISLATIVAS

1. LEA, Ley 17/2007 de 10 de Diciembre, de Educación en Andalucía.
2. Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE).
3. Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria
4. Decreto 231/07 de 31 de Julio, por el que se establece las enseñanzas de la Educación Secundaria en Andalucía,
5. ORDEN del 10 de Agosto del 2007 que desarrolla el currículo de la ESO en Andalucía

#### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: CRISTINA ROMERO CANTALEJO
- Centro, localidad, provincia: CENES DE LA VEGA GRANADA
- E-mail: [crisr73@gmail.com](mailto:crisr73@gmail.com)