



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

## “INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA”

AUTORIA <b>RAFAEL ÁNGEL MORALES MAESTRE</b>
TEMÁTICA <b>ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y EDUCACIÓN</b>
ETAPA <b>EI, EP, ESO,...</b>

### Resumen

En este artículo se proponen instrumentos concretos de desarrollo y evaluación de las competencias básicas para el área de educación física. Para el desarrollo de estos instrumentos se toman como referencia las indicaciones de la LOE en el Real Decreto 1513/2006 sobre la contribución del área de educación Física al desarrollo de las mismas.

### Palabras clave:

- Competencias básicas.
- Currículo.
- Instrumentos de evaluación.
- Educación Física.

### ¿QUE SON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS?

Con la Ley Orgánica de Educación de 2006 se incorpora en el marco curricular un nuevo concepto: “las competencias básicas”: Son aquellas competencias que debe haber desarrollado un joven 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.

En la propuesta realizada por la Unión Europea, se proponen ocho competencias básicas a desarrollar en el alumnado:

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.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

8. Autonomía e iniciativa personal.

#### COMPETENCIAS BÁSICAS EN EL AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA:

Según el Real Decreto 1513/2006 el área de Educación física contribuye esencialmente al desarrollo de la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, "mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices. Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud. Esta área es clave para que niños y niñas adquieran hábitos saludables y de mejora y mantenimiento de la condición física que les acompañen durante la escolaridad y lo que es más importante, a lo largo de la vida".

Contribuye de forma esencial al desarrollo de la competencia social y ciudadana. "Las características de la Educación física, sobre todo las relativas al entorno en el que se desarrolla y a la dinámica de las clases, la hacen propicia para la educación de habilidades sociales, cuando la intervención educativa incide en este aspecto. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad".

Esta área contribuye en alguna medida a la adquisición de la competencia cultural y artística. "A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y del movimiento. A la apreciación y comprensión del hecho cultural, y a la valoración de su diversidad, lo hace mediante el reconocimiento y la apreciación de las manifestaciones culturales específicas de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como patrimonio de los pueblos".

La Educación física ayuda a la consecución de la Autonomía e iniciativa personal "en la medida en que emplaza al alumnado a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar auto superación, perseverancia y actitud positiva, También lo hace, si se le da protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas".

El área contribuye a la competencia de aprender a aprender "mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias como punto de partida del aprendizaje motor desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a tareas motrices más complejas. Ello permite el establecimiento de metas alcanzables cuya consecución genera auto confianza. Al mismo tiempo, los proyectos comunes en actividades físicas colectivas facilitan la adquisición de recursos de cooperación". Igualmente la utilización de distintos estilos de aprendizaje promueve la participación del alumno en su propio proceso de aprendizaje.

"Por otro lado, esta área colabora, desde edades tempranas, a la valoración crítica de los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo, procedentes de los medios de información y comunicación, que pueden dañar la propia imagen corporal. Desde esta perspectiva se contribuye en cierta medida a la



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

competencia sobre el tratamiento de la información y la competencia digital". Amén de las múltiples posibilidades que ofrecen la gran variedad de recursos informáticos existentes.

"El área también contribuye, como el resto de los aprendizajes, a la adquisición de la competencia en comunicación lingüística, ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos, del uso de las normas que los rigen y del vocabulario específico que el área aporta". Sin olvidar que nos comunicamos oralmente, leemos y escribimos.

## 1.- COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA

Para la adquisición de esta competencia ofrecemos a nuestros alumnos y alumnas un vocabulario específico que han de aprender, con relación a los diferentes contenidos que se trabajan a lo largo del curso.

### NOMBRE DEL INSTRUMENTO: DIARIO DE CLASE

#### DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO:

A través de este instrumento de evaluación se pretende que el alumno desarrolle la lectura, la expresión oral y la escritura en relación con contenidos específicos de este curso.

El instrumento en cuestión consiste en lo siguiente:

1. Los alumnos tienen que confeccionar un diario de clase en el que exponen los contenidos trabajados en cada sesión y realizan actividades propuestas por el profesor como; artículos de opinión, comentarios, etc.
2. El diario de clase se revisará trimestralmente y formará parte de la nota de evaluación.

#### DESARROLLO DEL INSTRUMENTO:

1. En el primer trimestre en relación con la unidad didáctica de condición física y salud tendrán que realizar en su diario de clase una ficha de valoración de su condición física y artículos de opinión sobre los beneficios para la salud que aporta el trabajo de las capacidades físicas básicas de la flexibilidad y la resistencia.
2. En el segundo trimestre los alumnos realizarán en su diario de clase fichas de trabajo en las que expondrán ejercicios para trabajar técnica y táctica de los siguientes deportes; baloncesto, voleibol y deportes de raqueta.
3. En el tercer trimestre realizarán en grupos pequeños relatos o sketch para su posterior representación.

#### EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

Para la evaluación del diario de clase tendremos en cuenta el cumplimiento de los siguientes apartados:

- Implicación activa en la elaboración de la libreta.
- Organización y claridad de los contenidos tratados.
- Escribir las palabras correctamente.

## 2.- COMPETENCIA MATEMÁTICA

### NOMBRE DEL INSTRUMENTO: La calculadora

#### DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO:

“**La calculadora**” es un apartado del “diario de clase o diario del alumno”. Mediante los contenidos propuestos para este curso vamos a plantear actividades de enseñanza aprendizaje que contribuyan a desarrollar la competencia matemática. Estas actividades serán registradas en el diario del alumno.

#### DESARROLLO DEL INSTRUMENTO:

En relación con el bloque de contenidos de condición física y las habilidades específicas del atletismo se proponen las siguientes actividades para realizar en el apartado “La Calculadora”:

- Cálculo de la Frecuencia cardiaca.
- Cálculo de la ZAS (Zona de Actividad Saludable)
- Cálculo de % de capacidades físicas, eficacia en resultados, etc.
- Medición de Saltos de altura, longitud, Lanzamientos de peso, jabalina...

En el segundo trimestre en las unidades didácticas de baloncesto, voleibol y deportes de raqueta proponemos las siguientes actividades

- Cronometrar el tiempo en juegos deportivos, las pulsaciones, etc.
- Juegos de velocidad de reacción con estímulo numérico
- Apreciación de trayectorias en : Lanzamientos, recepciones y golpes
- Ubicación y colocación en el terreno de juego.
- Valorar precios de ropa deportivas, hacer comparativas entre diferentes marcas; coste de las entradas de los espectáculos deportivos, salarios de deportistas, etc.
- Medición y aprovechamiento saludable del tiempo y realizar una Agenda y horario semanal de actividad física

En la unidad didáctica de orientación en el medio natural enseñamos a;

- Imitar recorridos de orientación.
- Apreciación de distancias e intervalos



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

- Realizar un recorrido dibujado en un plano gráfico.
- Transcribir a un plano gráfico el recorrido realizado por otro/s.

En las actividades de ritmo y danza enseñamos a;

- Juegos de expresión corporal como relojes humanos
- Combinar percusión y ritmos con acciones motrices
- Calcular tiempos de relajación (vuelta a la calma).

EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO:

La evaluación “La Calculadora” se realizara mediante el seguimiento del diario de clase del alumno y tendremos en cuenta el cumplimiento de los siguientes apartados:

- Implicación activa en la elaboración de la libreta.
- Organización y claridad de los contenidos tratados.

### 3.- COMPETENCIA EN EL CONOCIMIENTO Y EN LA INTERACCIÓN CON EL MUNDO FÍSICO

Proporcionando conocimientos y destrezas sobre hábitos saludables con relación a la actividad física como actividades de calentamiento y vuelta a la calma y los efectos derivados del consumo de distintas sustancias no saludables como el tabaco, alcohol, y una mala alimentación, aportando criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física y para colaborar en un uso responsable del medio natural.

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Mejora tu salud a través del deporte**

DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO:

A lo largo del curso y en relación directa con los contenidos específicos de nuestra materia, proponemos la realización de murales con el lema “Mejora tu Salud a través del deporte”. Con los murales se pretende que los alumnos conozcan, practiquen y valoren la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud. Los murales se realizaran en grupos y serán expuestos a sus compañeros.

DESARROLLO DEL INSTRUMENTO:

En relación con el bloque de contenidos de condición física y las habilidades específicas del atletismo se proponen un mural en el que mural en grupo en el que los alumnos/as tienen que contrastar:

- A. Los efectos derivados del consumo de sustancias nocivas para la salud; Tabaco, alcohol y drogas
- B. Los efectos positivos de la práctica de actividad física



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

En el segundo trimestre en las unidades didácticas de baloncesto, voleibol y deportes de raqueta proponemos un trabajo individual con el lema “Mejora tu Salud” en el que los alumnos/as tienen que:

- Realizar una Agenda y horario semanal de practica de actividad física

En el tercer trimestre los alumnos tienen que realizar un mural en el que contrastan:

- A. Prevención de accidentes deportivos en la práctica de actividad física
- B. Actuación en accidentes deportivos y Primeros auxilios

EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Para la evaluación tendremos en cuenta el cumplimiento de los siguientes apartados:

- Implicación activa en la elaboración de los murales.
- Claridad en la exposición de los contenidos.

#### 4.- TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN Y COMPETENCIA DIGITAL

##### NOMBRE DEL INSTRUMENTO: INTERNET Y DEPORTE

DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO:

El uso de Internet como fuente de información nos permite tratar y profundizar en algunos de los contenidos para este curso. Proponemos diferentes actividades en las que los alumnos utilizaran Internet como un recurso de apoyo, refuerzo y búsqueda útil en nuestra materia como medio de consulta y ampliación de conocimientos.

DESARROLLO DEL INSTRUMENTO:

Proponemos al alumno el uso de Internet como un recurso de información para que los alumnos profundicen en los contenidos propios de este curso.

- En las Unidades didácticas de condición física proponemos a los alumnos una actividad de búsqueda en la Web sobre los beneficios para la salud del desarrollo de las capacidades físicas de flexibilidad y Resistencia Cardiorrespiratoria.
- Usaremos el enlace; [www.cnice.mec.es](http://www.cnice.mec.es) para conocer el atletismo a través del programa “educación y atletismo”, realizamos puestas en común sobre las disciplinas practicadas.
- Recogemos información a través del canal [www.youtube.com](http://www.youtube.com) para comentar ejercicios y prácticas de los deportes de baloncesto, voleibol y de raqueta.
- Los contenidos de primeros auxilios y relajación propuestos en el tercer trimestre, se refuerzan con actividades de búsqueda e indagación en la Web.

EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

Para la evaluación del uso de Internet en las actividades que se proponen se tendrá en cuenta el cumplimiento de los siguientes apartados:

- Realización en las actividades propuestas.
- Interés y participación del alumnado.

## 5.- COMPETENCIA SOCIAL Y CIUDADANA

Las actividades físicas van a ser un medio eficaz para establecer las primeras relaciones entre compañeros y facilitar la integración y el respeto, a la vez que van a contribuir al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo; aceptando códigos de conducta sociales y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades.

### **NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Conoce tu entorno deportivo**

#### DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO:

Con el lema “Conoce tu entorno deportivo” pretendo dar a conocer a los alumnos/as de este curso las posibilidades de práctica deportiva dentro de su municipio. A lo largo del curso, en relación directa con los contenidos programados realizaremos actividades complementarias de práctica deportiva en las instalaciones deportivas municipales y en el entorno natural y urbano más próximo.

#### DESARROLLO DEL INSTRUMENTO:

En el primer trimestre en las unidades didácticas de condición física y atletismo realizaremos prácticas en las pistas de las instalaciones deportivas municipales, además participaremos en una competición de atletismo organizada con la ayuda del club de atletismo municipal.

En el segundo trimestre en las unidades didácticas de baloncesto y voleibol, los alumnos asistirán al entrenamiento de los equipos federados municipales en estos deportes y realizarán un estudio del historial deportivo y de participación de estos clubes.

En el tercer trimestre los alumnos realizarán actividades de orientación con un plano del centro, en un parque municipal y en el núcleo urbano.

#### EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Para la evaluación de las actividades trimestrales que se proponen para desarrollar este instrumento, se tendrá en cuenta el cumplimiento de los siguientes apartados:

- Interés y participación del alumnado.
- Nota de valoración de la realización de cada actividad



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

## 6.- COMPETENCIA CULTURAL Y ARTÍSTICA

Los deportes, los juegos tradicionales y las actividades expresivas que se van a trabajar en este curso son consideradas como parte del patrimonio cultural de los pueblos; además, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

### **NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Sesiones creativo-expresivas**

#### DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO:

Uno de los bloques de contenidos específicos de nuestra materia es la expresión corporal, está claro que al trabajar este bloque de contenidos estamos desarrollando la competencia cultural y artística. En las “Sesiones creativo-expresivas”; realizamos actividades en las que los alumnos hacen uso de las posibilidades del cuerpo y del movimiento para expresar ideas, emociones o sentimientos de manera creativa.

#### DESARROLLO DEL INSTRUMENTO:

Al comienzo del curso nos presentamos y conocemos a nuestros alumnos mediante;

- Juegos expresivos de presentación y bienvenida

Con la práctica de deportes como; Voleibol, baloncesto y deportes de raqueta.

- Practicamos deportes con gran aceptación social
- Manifestamos sensaciones y estados de ánimo a nuestros compañeros

En la unidad didáctica de mimo y danza

- Realizamos juegos de mimo y representación
- Elaboramos coreografías con diferentes estilos musicales.
- Composición y representación en grupo de un teatro o sketch

#### EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Al evaluar esta competencia básica, evaluamos al mismo tiempo el bloque de contenidos de expresión corporal, para el que tendremos en cuenta las siguientes consideraciones:

- Ficha de evaluación de participación interés y actitud.
- Nota de Composición y representación de una breve historia teatral.
- Nota de valoración de los compañeros.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

## 7.- AUTONOMÍA E INICIATIVA PERSONAL

La manera de enfrentar a mis alumnos y alumnas a situaciones que requieran de cierta autonomía e iniciativa personal se plantea a través de actividades que necesitan de esta competencia en dos sentidos; a) otorgando protagonismo al alumnado en aspectos de planificación y organización de actividades físicas y deportivas, y b) enfrentando al alumnado a situaciones en las que debe manifestar auto-superación, perseverancia, actitud positiva, responsabilidad y honestidad.

### **NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Propuestas y variantes del alumno**

#### DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO:

“Propuestas y Variantes del alumno” es un ítem que introducimos en el Diario de Clase al finalizar cada Unidad Didáctica, en el que cada alumno/a debe realizar aportaciones personales a las actividades realizadas o plantear nuevas actividades referidas a los contenidos que se estén trabajado.

#### DESARROLLO DEL INSTRUMENTO:

Como actividad de vuelta a la calma se establecen de manera periódica debates en los que los alumnos/as hacen propuestas que incluyen en su Diario de clase. En ellas introducen mejoras y variantes a los ejercicios propuestos, el profesor valora la idoneidad de cada propuesta, y en la medida de lo posible tratará de ponerla en práctica en sesiones posteriores.

Las propuestas y variantes del alumno serán consideradas por el profesor y evaluadas como una nota actitudinal para cada trimestre además de evaluar de esta manera la competencia en autonomía e iniciativa personal.

#### EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Para la evaluación de este instrumento tendremos en cuenta el cumplimiento de los siguientes apartados:

- Interés y participación del alumno/a al debatir las sesiones de clase formular propuestas y variantes.
- La viabilidad y originalidad de las propuestas es puntuada en una escala del 1 al 3, siendo el 3 la propuesta más válida y que por lo tanto de pondrá en práctica en la sesión posterior.

## 8.- COMPETENCIA PARA APRENDER A APRENDER.

Mi intención es educar en el interés y hábito de actividad física como empleo del tiempo libre y estilo de vida saludable, para ello y con el fin de realizar actividades atractivas y significativas, voy a proporcionar en todo momento información al alumno de lo realizado y el porqué de su realización.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Fichas de Trabajo**

**DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO:**

Mediante “Fichas de trabajo” el profesor propone tareas o ejercicios condicionados en su puesta en práctica por una serie de elementos: espacio de acción, materiales, organización de grupos, etc. Todos estos elementos pueden quedar regulados por la propuesta dada por el profesor, pero es obvio que cuantos más aspectos queden regulados menor será la iniciativa y la implicación del alumnado en su propio aprendizaje.

Con estas “Fichas de trabajo” que entregamos a los alumnos/as buscamos la capacidad para obtener información y transformarla en conocimientos o aprendizajes efectivos. Las situaciones motrices libres, la exploración, las metodologías de búsqueda y descubrimiento pueden ser una importante aportación al desarrollo de la competencia para aprender a aprender.

**DESARROLLO DEL INSTRUMENTO:**

En relación con el bloque de contenidos de condición física.

- Los alumnos tienen que realizar de manera autónoma un calentamiento general y un calentamiento específico para un deporte que ellos eligen.

Para el aprendizaje de las habilidades específicas de las disciplinas de atletismo practicadas.

- Fichas en las que secuenciamos el aprendizaje de cada disciplina en tareas. Ejemplo “salto de altura”= (Ejercicios de caída + vuelo + batida + carrera)

En el segundo trimestre en las unidades didácticas de baloncesto, voleibol y deportes de raqueta.

- Fichas para practicar los gestos técnicos específicos de cada deporte. Ejemplo “badminton”= (golpes saque + lob + dejada + clear + smash.)

En el tercer trimestre en la unidad didáctica de orientación en el medio natural.

Mapas en los que los alumnos tienen que aprender a orientarse.

**EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO:**

Para la evaluación de las fichas de trabajo tendremos en cuenta el cumplimiento de los siguientes apartados:

- Implicación y participación en los ejercicios propuestos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

- Cumplimiento de las pautas de trabajo marcadas para cada ejercicio.
- Se valorara el nivel de consecución de cada Ficha de trabajo en una escala de 1 a 4 puntos, siendo el 4 el nivel máximo de consecución.

## **BIBLIOGRAFIA**

*Educa y Deporte (2009)*. Las competencias básicas y su relación con la educación física en la e.s.o. en base a la nueva ley educativa. Artículos. Extraído el 28 de mayo de 2009 desde: [www.educaydeporte.com/9/competencias\\_basicas.html](http://www.educaydeporte.com/9/competencias_basicas.html).

*Efdeportes (2009)*. Evaluación en educación física. Artículos. Extraído el 12 de Mayo de 2009 desde: [www.efdeportes.com/efd11a/rgeiler.htm](http://www.efdeportes.com/efd11a/rgeiler.htm).

*Efdeportes (2009)*. Desarrollo de las competencias básicas a través de la educación Física. Artículos. Extraído el 24 de Mayo de 2009 desde: [www.efdeportes.com/efd118/desarrollo-de-las-competencias-basicas-a-traves-de-la-educacion-fisica.htm](http://www.efdeportes.com/efd118/desarrollo-de-las-competencias-basicas-a-traves-de-la-educacion-fisica.htm).

*Efdeportes (2009)*. La evaluación de los aprendizajes en Educación Física. "La tercera arista del triángulo educativo". Artículos. Extraído el 12 de Mayo de 2009 desde: [www.efdeportes.com/efd102/eval.htm](http://www.efdeportes.com/efd102/eval.htm).

*Maestroteca (2009)*. Competencias básicas. Artículos. Extraído el 28 de Mayo de 2009 desde: [www.maestroteca.com/competencias-basicas](http://www.maestroteca.com/competencias-basicas).

*Instituto Nacional de Calidad y Evaluación (2009)*. Evaluación de la educación física en la educación primaria. Artículos. Extraído el 15 de mayo de 2009 desde: <http://www.ince.mec.es/ef/index.htm>.

## Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Rafael Ángel Morales Maestre
- Localidad: Córdoba
- E-MAIL: rafaralesmas@yahoo.es