



**Universidad**  
Zaragoza

# Trabajo Fin de Grado

La condición física y los instrumentos de evaluación  
empleados para su análisis en el sistema educativo  
actual

Autor

Francisco Javier Lampérez Abad

Director

Prof. Dr. Francisco Pradas de la Fuente

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca

Septiembre 2015

## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| <b>1. RESUMEN</b> .....  | 2  |
| <b>2. INTRODUCCIÓN</b> .....   | 4  |
| <b>3. MARCO TEÓRICO</b> .....  | 7  |
| <b>3.1 La condición física</b> .....   | 7  |
| <b>3.2. Relación de la Ley Orgánica de Educación y Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa con la evaluación de la condición física</b> ..... | 9  |
| <b>3.2.1. Relación de la Ley Orgánica de Educación con la condición física</b> .....   | 9  |
| <b>3.2.2. Relación de la Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa con la condición física</b> .....  | 27 |
| <b>3.3. La evaluación de la condición física y sus instrumentos de evaluación</b> .....  | 64 |
| <b>4. OBJETIVOS</b> .....  | 66 |
| <b>5. METODOLOGÍA</b> .....  | 67 |
| <b>5.1. Procedimientos que se han seguido en los centros a la hora de obtener la información para llevar a cabo el estudio</b> .....                 | 67 |
| <b>6. RESULTADOS</b> .....   | 69 |
| <b>8. CONCLUSIONES</b> .....   | 83 |
| <b>9. PERSPECTIVAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN</b> .....  | 84 |
| <b>10. LIMITACIONES DEL ESTUDIO</b> .....  | 85 |
| <b>11. AGRADECIMIENTOS</b> .....   | 86 |
| <b>12. BIBLIOGRAFÍA</b> .....  | 87 |
| <b>13. ANEXOS</b> .....  | 90 |

## **1. RESUMEN**

El objetivo de este trabajo se centra en conocer los instrumentos de evaluación empleados por los docentes de Educación Física, en los centros de Educación Primaria en Huesca. Se analiza si el profesorado utiliza pruebas y test que midan las cualidades físicas básicas, el fin de su uso y el lugar que ocupan dentro de las programaciones. Conocer las pruebas y test que son utilizados y el lugar que ocupa la condición física dentro del ámbito legislativo actual; relación de la condición física en el currículo de Educación Primaria, vinculación de los criterios de evaluación respecto a la LOE y a la LOMCE. Los resultados de las entrevistas otorgan la posibilidad de conocer que la mayoría de los docentes emplean instrumentos de evaluación de la condición física; aplicándolos en tercer ciclo, con el fin de conocer el nivel de las cualidades físicas básicas de sus alumnos y en menor medida como elemento facilitador para el desarrollo de alguna unidad didáctica. Queda reflejado que el profesorado de los centros escolares de Huesca mide mayoritariamente las cualidades físicas básicas de resistencia y fuerza. Por otro lado se observa que los docentes no emplean los datos obtenidos a través de los test y pruebas para establecer una nota o calificación del alumnado.

### **Palabras claves**

LOMCE, LOE, Educación Física, instrumento de evaluación, pruebas, test, condición física, salud.

### **Abstract**

The objective of this work focuses on knowing the assessment tools used by teachers of Physical Education in Primary Schools in Huesca. It examines whether teachers use tests and tests to measure basic physical qualities, to their use and their place within the programs. Knowing tests and tests that are used and the place of the physical condition within the current legislation; relationship of fitness in the curriculum of primary education, linking evaluation criteria regarding the LOE and LOMCE. The results of the interviews provide the opportunity to learn that most teachers use assessment tools fitness; applying them in third cycle, in order to know the level of the basic physical qualities of their students and to a lesser extent as an element facilitator for the development of a teaching unit. It is reflected that teachers of schools of Huesca mainly measures the basic physical qualities of endurance and strength. On the other hand it

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

observed that teachers do not use the data obtained through tests and trials to establish a note or qualification of students.

**Key words**

LOMCE, LOE, Physical Education, tool evaluation, testing, test, fitness, health

## 2. INTRODUCCIÓN

Durante la Educación Primaria los niños experimentan un gran desarrollo personal en todos los ámbitos: motor, emocional, social, cognitivo..., y como consecuencia de este desarrollo se puede ver afectado su estado de salud (Márquez, 1995).

Desde el área de Educación Física se pretende que el alumno trabaje sus capacidades básicas y sus habilidades motrices a través de la realización de actividades físicas propuestas por el docente.

La práctica de actividades físicas tiene una gran relación con el estado de salud. En la actualidad el ejercicio físico es sinónimo de salud y bienestar, consiguiendo mejorar el estado de condición física y de calidad de vida de las personas.

Según el European Food Information Council (2006) y Marquez (1995):

- Ayuda a aumentar: el rendimiento académico, la confianza, la estabilidad emocional, la independencia, la percepción, el autocontrol, el funcionamiento intelectual, la memoria y el bienestar, la esperanza y la calidad de vida, además, los músculos y huesos mejoran su estado.

- Ayuda a reducir: la ansiedad, la depresión, las fobias, los enfados y cólera, el estrés, menor riesgo de sufrir enfermedades coronarias y cardiovasculares, de padecer diabetes a las personas que no tienen esta enfermedad y a las que si lo tienen les ayuda a controlar el nivel de azúcar en la sangre, reduce también la obesidad y los factores de riesgo que ella conlleva, así como las posibilidades de padecer cáncer.

Algunos beneficios de la actividad física según el Anytime Fitness (2013) son:

1. La actividad aeróbica o los ejercicios que necesitan de más oxígeno como caminar, trotar, nadar, bailar, esquiar, pedalear, favorecen el sistema cardiovascular, disminuyen la presión sanguínea y mejoran la circulación, lo que reduce el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

2. Ayuda en la prevención de cáncer de colon, ya que acelera el paso de los desechos por los intestinos. Asimismo, al regular los niveles hormonales, puede contribuir a evitar el cáncer de mama y de próstata.

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

3. Hacer ejercicio contribuye a una mejor salud mental, reduce el estrés, la ansiedad e incluso las fobias y los ataques de pánico. Es muy funcional como apoyo en el tratamiento contra la depresión, tan efectivo como los medicamentos, pero sin efectos secundarios.

4. El impacto en los huesos es muy positivo. En los niños puede aumentar la densidad ósea, en los adolescentes los fortalece y en la vida adulta retrasa la degeneración. Puede prevenir la osteoporosis.

5. Con el ejercicio el sistema inmunológico se acelera de manera temporal, aumenta su capacidad y defensas para el organismo.

6. Realizar actividad física con regularidad ayuda a mantener un nivel saludable de azúcar en la sangre, que no sólo contribuye a controlar el peso, sino a evitar el riesgo de padecer diabetes tipo 2.

7. Con el ejercicio se puede mantener un peso ideal, ya que si se queman calorías es posible que se alcance un equilibrio de energía.

8. El flujo de oxígeno al cerebro aumenta, por lo que la capacidad de aprendizaje, concentración, memoria y estado de alerta pueden mejorar de manera considerable.

9. Beneficia la calidad del sueño. Un estilo de vida activo puede significar un sueño más reparador y profundo, que estimula la concentración en el día, aumenta la productividad y propicia un mejor estado de ánimo.

10. En los músculos, no sólo aumenta la oxigenación, tono, fuerza y volumen, también favorece la flexibilidad, la fuerza de los tendones y los ligamentos.

Los docentes dedicados a la enseñanza de la Educación Física deben inculcar a los alumnos la importancia de practicar alguna actividad física, hacerles entender que la práctica de actividad física se traduce en un buen estado de salud. Es importante que el docente sepa el estado de condición física de sus alumnos, adecuando las actividades y aprendizajes de su programación a las características de su grupo-clase. Al evaluar la condición física se analiza el estado de salud de los alumnos, haciendo a los niños conscientes de sus actos, favoreciendo que el alumno sea autónomo, tenga confianza en sí mismo y así mejore su estado de condición física.

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

Actualmente, según informa el Consejo Superior de Deportes (2011) en su estudio “Los hábitos deportivos de la población escolar en España” se destaca que, no es suficiente la práctica de actividad física que desarrollan los niños en el colegio durante el horario escolar, por lo que los docentes deben inculcar a los alumnos una motivación extra para que realicen actividades deportivas en horario extraescolar. Algo que se está dejando de lado, según el Programa Perseo y su material divulgativo sobre el sedentarismo (2006); los niños invierten demasiado tiempo libre en actividades que no requieren ningún esfuerzo físico, cambian los hobbies de los niños, gran culpa se debe a la industria de los videojuegos, y al estilo de vida de los padres, los niños adoptan las actitudes de los adultos, es por ello que si estos son sedentarios, el niño será más propenso a serlo también.

### **3. MARCO TEÓRICO**

#### **3.1 La condición física**

El concepto de condición física ha sido definido desde diferentes puntos de vista a lo largo de la historia:

Fleishman (1964) define la condición física como “La capacidad funcional del individuo para rendir en cierta clase de trabajos que requieren actividad muscular”.

Getchell (1982) entiende dicho concepto como “La capacidad del corazón, vasos sanguíneos, pulmones y músculos para funcionar con una eficacia óptima, permitiendo al individuo disfrutar de las actividades de la vida diaria”.

Bouchard (1990) “Capacidad para rendir satisfactoriamente en un trabajo muscular”.

Shephard (1996) la define como la “combinación óptima de aquellas características físicas, biológicas, bioquímicas, biomecánicas y psicológicas que contribuyen al éxito en la competición”.

Legido (1996) “Conjunto de cualidades o condiciones orgánicas, anatómicas y fisiológicas, que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos tanto en el trabajo como en los ejercicios musculares y deportivos”.

Ureña (1996) a partir del Comité de Expertos del Consejo de Europa define el concepto de Educación Física como “La capacidad para efectuar las tareas cotidianas con vigor y vivacidad, sin fatiga anormal, conservando suficiente energía para entregarse a las actividades de tiempo libre y hacer frente a las situaciones no habituales y a las urgencias indispensables”.

Observando estas definiciones se puede deducir como el transcurso del tiempo ha afectado al concepto que se tiene de la condición física, evolucionando del rendimiento y su carácter deportivo, hacía la salud y el bienestar del individuo cuando se enfrenta a diferentes esfuerzos.



Condición física dos enfoques  
(Blázquez, 1990)

-Desde el punto de vista de **entrenadores, carácter deportivo** → enfocado al rendimiento, los datos se emplean para conocer el nivel y donde un individuo puede rendir al más alto nivel.

-Desde el punto de vista de **educadores** → enfocado a la salud, los datos se emplean para conocer el estado del individuo y si la realización de algún esfuerzo supone un peligro para su salud e integridad.

Según la Real Academia Española (2014) evaluar es “Estimar, apreciar, calcular el valor de algo” y “Estimar los conocimientos, aptitudes y rendimiento de los alumnos.” Según Blázquez (1990) “La evaluación es un proceso dinámico, continuo y sistemático, mediante el cual verificamos los logros adquiridos en función de los objetivos propuestos”, por lo que se puede llegar a entender que al evaluar como docente el fin que se intenta conseguir es el de establecer un juicio que permita catalogar al alumnado de forma cuantitativa o cualitativa.

A la hora de realizar una evaluación del alumnado en la Educación Física actual el docente no debe centrarse en la evaluación de la condición física como tal, sino en la capacidad y disposición del alumno por aprender, según Fetz (1976) “Debe atribuirse más mérito a la manifestación de voluntad de colaboración y participación que a un buen resultado deportivo, y tiene más importancia la actitud social que una aptitud determinada”.

Así, al relacionar los conceptos de evaluar, condición física y las leyes vigentes en la actualidad, se observa que la evaluación de la condición física se centra en que el alumno conozca su propio estado de condición física y sus habilidades motrices, logrando que el alumno adquiera confianza en sí mismo, una autonomía y motivación

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

extra a la hora de realizar actividades y no sirve para que el docente estime la nota oportuna según los resultados de dicha evaluación. Desde el punto de vista del profesorado permite conocer la condición física de sus alumnos, agruparlos según su nivel y adecuando las actividades programadas al grupo de alumnos.

Según Galera (2001) la evaluación de la condición física se debe realizar a través de pruebas teniendo en cuenta:

- El nivel de desarrollo de la capacidad funcional del alumno: condición anatómica (peso, talla, índice de estatura, edad biológica) y la condición fisiológica (sistema cardio-respiratorio, esfuerzo)

- Las capacidades físicas: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

### **3.2. Relación de la Ley Orgánica de Educación y Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa con la evaluación de la condición física**

En la actualidad encontramos dos leyes de educación vigentes en los centros escolares, la LOE y la LOMCE. Tanto en la LOE como en la LOMCE se hace referencia a la condición física y habilidad motrices, y permite, no exige, llevar a cabo el desarrollo de instrumentos de evaluación para medir la condición física consiguiendo que el alumno sea consciente de su estado físico y sus propias limitaciones.

#### **3.2.1. Relación de la Ley Orgánica de Educación con la condición física**

La relación se va a realizar seleccionando todo aquello de la LOE que esté vinculado con la condición física, las cualidades físicas básicas y habilidades motrices.

Así se ira de lo general, bloques y objetivos del área de Educación Física a lo específico de cada ciclo, contenidos de cada bloque y criterios de evaluación del ciclo.

El área de Educación Física según la estructura de la LOE se divide en 5 bloques, siendo el bloque uno, dos y cuatro, en los que se puede observar la estrecha relación de sus contenidos con el estudio de la condición física y el empleo de instrumentos de evaluación.

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

*El bloque 1, El cuerpo: imagen y percepción, corresponde a los contenidos que permiten el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices. Está especialmente dirigido a adquirir un conocimiento y un control del propio cuerpo que resulta determinante tanto para desarrollo de la propia imagen corporal como para la adquisición de posteriores aprendizajes motores.*

*El bloque 2, Habilidades motrices, reúne aquellos contenidos que permiten al alumnado moverse con eficacia. Se verán implicadas por tanto adquisiciones relativas al dominio y control motor. Destacan los contenidos que facilitan la toma de decisiones para la adaptación del movimiento a nuevas situaciones.*

*El bloque 4, Actividad física y salud, está constituido por aquellos conocimientos necesarios para que la actividad física resulte saludable. Además, se incorporan contenidos para la adquisición de hábitos de actividad física a lo largo de la vida como fuente de bienestar. La inclusión de un bloque que reúne los contenidos relativos a la salud corporal desde la perspectiva de la actividad física pretende enfatizar la necesaria adquisición de unos aprendizajes que obviamente se incluyen transversalmente en todos los bloques.*

En los contenidos de cada bloque se observa que los contenidos relacionados con la condición física van de menor a mayor complejidad centrándose en el primer ciclo en la concienciación de los efectos saludables de la práctica deportiva, hacia un enfoque más complejo en los posteriores ciclos trabajando directamente la condición física.

### **3.2.1.1. Contribución del área al desarrollo de las competencias básicas en relación a la condición física**

La relación de la condición física respecto a las competencias básicas se realizan a partir de la LOE (ORDEN ECI/2211/2007, de 12 de julio) que rige el currículo.

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. Este área es clave para que niños y niñas adquieran hábitos saludables y de mejora y mantenimiento de la condición física que les

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

acompañen durante su proceso escolar, y lo que es más importante, a lo largo de toda la vida.

También contribuye al desarrollo de la *competencia social y ciudadana*, ya que las características de la Educación Física la hacen propicia para la educación de habilidades sociales desarrollando la integración y el respeto, la cooperación y la solidaridad, contribuyendo a que el alumno se conozca y acepte; asimismo, también le ayuda a que conozca sus posibilidades y limitaciones y respeta las del resto de sus compañeros, y las consecuencias de sus posibilidades y limitaciones en su salud.

La Educación Física trabaja la *competencia de autonomía e iniciativa personal*, ayuda en la medida en que emplaza al alumnado a tomar decisiones con una consciencia propia en situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva contribuyendo a que se trabajen las habilidades motrices y las cualidades físicas básicas con el fin de que el alumno se supere a sí mismo.

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 genere autoconfianza. Para lograr esta autoconfianza se pueden establecer metas a través de los test y pruebas de condición física.

### **3.2.1.2. Objetivos**

Relación de la condición física con la LOE (ORDEN ECI/2211/2007, de 12 de julio) seleccionando los objetivos generales más acordes.

La Educación Física en la etapa de Primaria tendrá como objetivo contribuir a desarrollar en el alumnado las capacidades siguientes:

*1. Conocer, valorar y utilizar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración, desarrollo y disfrute de sus posibilidades motrices y de relación con los demás, así como de recurso para aprovechar el tiempo libre.* Este objetivo señala que el alumno debe ser capaz de conocer las posibilidades y limitaciones de su cuerpo, de sus habilidades motrices y su estado de condición física para que le sirva de orientación a la

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

hora de realizar actividades físicas, no solo en el ámbito escolar sino también en su vida cotidiana, en su tiempo libre.

*2. Apreciar la actividad física para el bienestar, mostrando responsabilidad y respeto hacia el propio cuerpo y el de los demás y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.* Este objetivo señala que el alumno debe ser consciente de sus capacidades físicas y estado de salud, como el ejercicio físico puede producir una mejoría en su estado de salud a través de la realización de test o pruebas que midan las capacidades físicas a la vez que de manera transversal se debe trabajar la alimentación e higiene dotando al alumno de una mayor autonomía, y en consecuencia de todo ello, una mejoría en su calidad de vida.

*3. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.* Objetivo que señala que el alumno debe saber el estado de condición física y sus cualidades físicas básicas para poder adaptarlas y aplicarlas a las diferentes situaciones que se le planteen.

*5. Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea.* Objetivo centrado en que el alumno debe conocer su nivel de condición física y sus límites, saber regular el esfuerzo realizado con su cuerpo y sus cualidades físicas básicas para realizar las actividades siendo consciente de sus capacidades y limitaciones.

La LOE hace referencia en su contenido y criterio de evaluación; analizando cada ciclo se observa que la mejora de la habilidad motriz evolucionará desde las habilidades perceptivas motrices a las habilidades básicas. Para iniciar después en las habilidades motrices específicas que permitan enriquecer sus capacidades motrices y cualidades físicas básicas, con el fin de realizar actividades deportivas o físicas dentro de sus hábitos de vida. Asimismo, se produce una mejora de la condición física desde el primer ciclo hasta el último y en la ley misma queda reflejada.

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

### **3.2.1.3. Contenidos y criterios de evaluación por ciclo. Relación por ciclos de los criterios de evaluación, los objetivos generales y las competencias básicas seleccionadas**

Seguidamente se analiza por ciclos todo aquello que concierne a la condición física respecto a la LOE (ORDEN ECI/2211/2007, de 12 de julio) estableciendo los contenidos y los criterios de evaluación.

#### **PRIMER CICLO**

- **Contenidos primer ciclo**

a) Dentro del bloque 1 “El cuerpo: imagen y percepción” los contenidos de:

- *Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con el tono muscular: tensión y relajación.*

- *Exploración y toma de conciencia de las vías, tipos u fases de la respiración.*

- *Afirmación de la lateralidad. Discriminación de la derecha y la izquierda en el propio cuerpo.*

- *Confianza en uno mismo, aumento de la autoestima y la autonomía personal.*

b) Dentro del bloque 2 “Habilidades motrices” los contenidos de:

- *Identificación de formas y posibilidades del movimiento. Experimentación de diferentes formas de ejecución de desplazamiento, saltos, giros, equilibrio y manejo de objetos.*

- *Control de las habilidades motrices básicas más habituales en situaciones sencillas.*

- *Resolución de problemas motores sencillos.*

c) Dentro del bloque 4 “Actividad física, salud” el contenido de:

- *Adquisición de hábitos básicos de higiene corporal, alimentarios y posturales relacionados con la actividad física.*

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

- *Relación de la actividad física con el bienestar.*

- *Movilidad corporal orientada a la salud.*

- **Criterios de evaluación primer ciclo**

4. *Desplazarse y saltar de forma diversa, variando puntos de apoyo, amplitudes y frecuencias, con coordinación y buena orientación.*

Con este criterio se evalúa la capacidad de desplazarse y saltar de formas diferentes y orientándose en espacios de un entorno próximo. Se tendrá en cuenta la disponibilidad del alumnado de explorar sus posibilidades variando las posiciones corporales y la dirección y sentido de los desplazamientos. Se prestará especial atención a la capacidad de adaptar los desplazamientos y saltos a las condiciones de los juegos y otras situaciones motrices.

6. *Equilibrar el cuerpo adoptando posturas que impliquen un ajuste de los segmentos corporales, con control de la tensión la relajación y la respiración.*

El alumnado, en este ciclo, debe conseguir un cierto control del tono muscular y debe poder aplicar las tensiones necesarias en los diferentes segmentos corporales para equilibrarse. Las posturas deberán diversificarse lo que permitirá comprobar la reacción frente a los diferentes estímulos que condicionan el equilibrio. En la evaluación no debe buscarse la imitación de modelos, sino la iniciativa del alumnado de adoptar posturas diferentes.

9. *Mantener conductas activas acordes con el valor del ejercicio físico para la salud, mostrando interés en el cuidado del cuerpo.*

Este criterio pretende evaluar si el alumnado va tomando conciencia de los efectos saludables de la actividad física, el cuidado del cuerpo y las actitudes que permiten evitar los riesgos innecesarios en la práctica de juegos y actividades. Además, pretende valorar si se van desarrollando las capacidades físicas, a partir de sucesivas observaciones que permitan comparar los resultados y observar los progresos, sin perder de vista que la intención va encaminada a mantener una buena condición física con relación a la salud.

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

A continuación, en la Tabla 1 se presenta una relación de los criterios de evaluación seleccionados, con los objetivos generales seleccionados y con las competencias básicas seleccionadas de primer ciclo.



**Tabla 1. Relación de los criterios de evaluación de primer ciclo con los objetivos generales del área y con las competencias básicas**

| Criterio de evaluación primer ciclo  | Objetivos generales del área de Educación Física  | Competencias básicas trabajadas  |
|--|---|--|
| <p>4. Desplazarse y saltar de forma diversa, variando puntos de apoyo, amplitudes y frecuencias, con coordinación y buena orientación.</p>                       | <p>1. Conocer, valorar y utilizar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración, desarrollo y disfrute de sus posibilidades motrices y de relación con los demás, así como de recurso para aprovechar el tiempo libre.</p>  | <p>Competencia de autonomía e iniciativa personal.<br/>Competencia de aprender a aprender.</p>                                     |
| <p>6. Equilibrar el cuerpo adoptando posturas que impliquen un ajuste de los segmentos corporales, con control de la tensión la relajación y la respiración.</p> | <p>2. Apreciar la actividad física para el bienestar, mostrando responsabilidad y respeto hacia el propio cuerpo y el de los demás y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.<br/>3. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.</p> | <p>Competencia social y ciudadana.<br/>Competencia de autonomía e iniciativa personal.<br/>Competencia de aprender a aprender.</p> |
| <p>9. Mantener conductas activas acordes con el valor del ejercicio físico para la salud, mostrando interés en el cuidado del cuerpo.</p>                        | <p>2. Apreciar la actividad física para el bienestar, mostrando responsabilidad y respeto hacia el propio cuerpo y el de los demás y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.<br/>3. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.</p> | <p>Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico.</p>   |

## SEGUNDO CICLO

- **Contenidos segundo ciclo**

a) Dentro del Bloque 1 “El cuerpo: imagen y percepción” los contenidos de:

- *Posibilidades perceptivas. Experimentación y exploración de las capacidades perceptivas y su relación con el movimiento.*
- *Conciencia y control del cuerpo en relación con la tensión y la relajación.*
- *Conciencia y control de las fases, los tipos y los ritmos respiratorios.*
- *Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices.*
- *Consolidación de la lateralidad y su proyección en el espacio, Discriminación de la derecha y la izquierda en los demás.*
- *Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de las demás personas.*

b) Dentro del bloque 2 “Habilidades motrices” los contenidos de:

- *Formas y posibilidades del movimiento. Ajuste y consolidación de los elementos fundamentales en la ejecución de desplazamientos, saltos, giros, equilibrios y manejo de objetos.*
- *Utilización eficaz y económica de las habilidades motrices básicas en medios y situaciones estables y conocidas.*
- *Control motor y dominio corporal.*
- *Mejora de las cualidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la ejecución motriz. Mantenimiento de la flexibilidad y ejercitación globalizada de la fuerza la velocidad y la resistencia.*
- *Interés por mejorar la competencia motriz, valoración del esfuerzo personal en la actividad física.*
- *Disposición favorable a participar en actividades físicas diversas aceptando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad.*

c) Dentro del bloque 4 “Actividad física y salud” el contenido de:

- *Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Reconocimiento y actitud favorable de los beneficios de la actividad física en la salud.*

- *Estrategias de mejora global de la condición física, resistencia cardiovascular. Seguridad en la propia práctica de la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y relajación.*

- **Criterios de evaluación segundo ciclo**

1. *Ajustar voluntariamente la tensión y distensión muscular en diferentes segmentos corporales así como los ritmos respiratorios en tareas sencillas que lo requieran.*

Se comprobará si el alumnado es capaz de variar voluntariamente los grados de tensión de los segmentos corporales, así como del cuerpo en su globalidad. Asimismo, se comprobará si es capaz de ajustar el ritmo respiratorio tanto en actividades en que sea necesario mantener un ritmo respiratorio constante como en aquellas que sea necesario variar la frecuencia inspiraciones y espiraciones.

2. *Desplazarse y saltar, combinando ambas habilidades de forma coordinada y equilibrada, ajustando los movimientos corporales a diferentes y ligeros cambios de las condiciones de la actividad.*

Se evalúa con este criterio la mejora cualitativa de la capacidad de desplazarse y saltar de distintas maneras y con velocidades variables, con cambios de dirección y sentido y franqueando pequeños obstáculos. Se observará la capacidad de reequilibrarse al combinar diferentes tipos de desplazamientos o saltos. Se prestará especial atención a la capacidad para resolver problemas motores sencillos y para orientarse en el espacio con el fin de adaptar los desplazamientos y saltos a nuevas condiciones.

10. *Recorrer durante un cierto tiempo una distancia a un ritmo constante resistiendo el esfuerzo que supone la actividad.*

Con este criterio se pretende evaluar la adquisición de estrategias para mejorar globalmente la condición física más concretamente la resistencia cardiovascular. Como

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

muestra de su capacidad aeróbica se sugieren periodos de carrera continua entre 10 y/o 12 minutos.

*11. Mantener conductas activas acordes con el valor del ejercicio físico para la salud, mostrando interés en el cuidado del cuerpo.*

Este criterio pretende evaluar si el alumnado va tomando conciencia de los efectos saludables de la actividad física, el cuidado del cuerpo y las actitudes que permiten evitar los riesgos innecesarios en la práctica de actividades. Además, pretende valorar si se van desarrollando las capacidades físicas, a partir de sucesivas observaciones que permitan comparar los resultados y observar los progresos, sin perder de vista que la intención va encaminada a mantener una buena condición física con relación a la salud.

A continuación, en la Tabla 2 se presenta una relación de los criterios de evaluación seleccionados, con los objetivos generales seleccionados y con las competencias básicas seleccionadas de segundo ciclo.

**Tabla 2. Relación de los criterios de evaluación de segundo ciclo con los objetivos generales del área y con las competencias básicas**

| <b>Criterio de evaluación segundo ciclo</b>   | <b>Objetivos generales del área de Educación Física</b>  | <b>Competencias básicas trabajadas</b>  |
|---|--|---|
| <p>1. Ajustar voluntariamente la tensión y distensión muscular en diferentes segmentos corporales así como los ritmos respiratorios en tareas sencillas que lo requieran.</p>                           | <p>2. Apreciar la actividad física para el bienestar, mostrando responsabilidad y respeto hacia el propio cuerpo y el de los demás y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.</p> <p>3. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.</p> <p>5. Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea</p>  | <p>Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico.</p> <p>Competencia de aprender a aprender.</p> |
| <p>2. Desplazarse y saltar, combinando ambas habilidades de forma coordinada y equilibrada, ajustando los movimientos corporales a diferentes y ligeros cambios de las condiciones de la actividad.</p> | <p>1. Conocer, valorar y utilizar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración, desarrollo y disfrute de sus posibilidades motrices y de relación con los demás, así como de recurso para aprovechar el tiempo libre</p> <p>2. Apreciar la actividad física para el bienestar, mostrando responsabilidad y respeto hacia el propio cuerpo y el de los demás y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.</p> <p>3. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.</p> | <p>Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico.</p> <p>Competencia de aprender a aprender.</p> |

| <p><b>Criterio de evaluación<br/>segundo ciclo</b></p>  | <p><b>Objetivos generales del área de Educación Física</b></p>   | <p><b>Competencias básicas trabajadas</b></p>   |
|---|--|---|
| <p>10. Recorrer durante un cierto tiempo una distancia a un ritmo constante resistiendo el esfuerzo que supone la actividad.</p>          | <p>1. Conocer, valorar y utilizar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración, desarrollo y disfrute de sus posibilidades motrices y de relación con los demás, así como de recurso para aprovechar el tiempo libre.</p> <p>5. Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea</p>  | <p>Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico.</p> <p>Competencia de aprender a aprender.</p>   |
| <p>11. Mantener conductas activas acordes con el valor del ejercicio físico para la salud, mostrando interés en el cuidado del cuerpo</p> | <p>2. Apreciar la actividad física para el bienestar, mostrando responsabilidad y respeto hacia el propio cuerpo y el de los demás y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.</p> <p>3. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.</p> | <p>Competencia social y ciudadana.</p> <p>Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico.</p> <p>Competencia de autonomía e iniciativa personal.</p> <p>Competencia de aprender a aprender.</p> |

## TERCER CICLO

- **Contenidos de tercer ciclo**

a) Dentro del bloque 1 “El cuerpo: imagen y percepción” los contenidos de:

- *Conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento.*
- *Aplicación del control tónico y de la respiración a la relajación corporal y control motor.*
- *Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices de la tarea, de forma económica y equilibrada.*
- *Ejecución de movimientos de cierta complejidad con los segmentos corporales no dominantes.*
- *Equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas.*

b) Dentro del bloque 2 “Habilidades motrices” los contenidos de:

- *Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a situaciones de práctica de complejidad creciente, con eficiencia, y creatividad.*
- *Dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción.*
- *Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad, mejora de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad.*
- *Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor y del esfuerzo personal en la actividad física.*
- *Implicación activa en actividades motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad.*

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

c) Dentro del bloque 4 “Actividad física y salud” los contenidos de:

- *Efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables.*

- *Mejora de las capacidades físicas orientadas a la salud: resistencia cardiovascular, flexibilidad y fuerza-resistencia.*

- *Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.*

- *Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.*

- **Criterios de evaluación de tercer ciclo**

1. *Adaptar los desplazamientos y saltos a diferentes tipos de entornos que puedan ser desconocidos y presenten cierto grado de incertidumbre.*

Con este criterio se pretende evaluar la capacidad del alumnado de resolver problemas motores al adaptar las habilidades a nuevas condiciones del entorno cada vez más complejas.

6. *Mostrar conductas activas para incrementar globalmente la condición física, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento, tanto de actividades escolares como de ocio.*

Se observará el interés por mantener conductas activas que conduzcan a los alumnos y alumnas a la mejora de su condición física. Simultáneamente se observará si el alumnado ha desarrollado las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor. Para ello será necesario realizar sucesivas observaciones comparando los resultados y observando los progresos. Asimismo, se tendrá en cuenta la capacidad para dosificar el esfuerzo y adaptar el ejercicio a las propias posibilidades y limitaciones.

9. *Mostrar una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud: resistencia cardiovascular, flexibilidad y fuerza resistencia.*



La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

Con este criterio se pretende evaluar si los alumnos y las alumnas han desarrollado las capacidades físicas a lo largo del ciclo. Aunque el desarrollo de las capacidades se hace globalmente se evaluarán cada una de las capacidades por separado y los resultados se compararán globalmente a lo largo del curso. Como muestra de su capacidad aeróbica se sugieren periodos de carrera continua entre los 12 y los 15 minutos.

*10. Identificar algunas de las relaciones que se establecen entre la práctica correcta y habitual del ejercicio físico y la mejora de la salud y actuar de acuerdo con ellas.*

Es preciso comprobar si el alumnado establece relaciones coherentes entre los aspectos conceptuales y las actitudes relacionados con la adquisición de hábitos saludables. Se tendrá en cuenta la predisposición de realizar ejercicio físico, evitando el sedentarismo; a mantener posturas correctas; a alimentarse de manera equilibrada; a hidratarse correctamente; a mostrar la responsabilidad de actividades físicas, evitando riesgos.

A continuación, en la Tabla 3 se presenta una relación de los criterios de evaluación seleccionados, con los objetivos generales seleccionados y con las competencias básicas seleccionadas de tercer ciclo.

**Tabla 3. Relación de los criterios de evaluación de tercer ciclo con los objetivos generales del área y con las competencias básicas**

| <b>Criterio de evaluación tercer ciclo</b>  | <b>Objetivos generales del área de Educación Física</b>  | <b>Competencias básicas trabajadas</b>  |
|---|--|---|
| <p>1. Adaptar los desplazamientos y saltos a diferentes tipos de entornos que puedan ser desconocidos y presenten cierto grado de incertidumbre.</p>  | <p>1. Conocer, valorar y utilizar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración, desarrollo y disfrute de sus posibilidades motrices y de relación con los demás, así como de recurso para aprovechar el tiempo libre</p> <p>3. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.</p> | <p>Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico.</p> <p>Competencia de aprender a aprender.</p> |
| <p>6. Mostrar conductas activas para incrementar globalmente la condición física, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento, tanto de actividades escolares como de ocio.</p> | <p>1. Conocer, valorar y utilizar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración, desarrollo y disfrute de sus posibilidades motrices y de relación con los demás, así como de recurso para aprovechar el tiempo libre.</p> <p>5. Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea</p>  | <p>Competencia de autonomía e iniciativa personal</p> <p>Competencia de aprender a aprender.</p>                    |

| <p><b>Criterio de evaluación<br/>segundo ciclo</b></p>   | <p><b>Objetivos generales del área de Educación Física</b></p>   | <p><b>Competencias básicas trabajadas</b></p>  |
|--|--|--|
| <p>9. Mostrar una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud: resistencia cardio-vascular, flexibilidad y fuerza resistencia.</p> | <p>1. Conocer, valorar y utilizar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración, desarrollo y disfrute de sus posibilidades motrices y de relación con los demás, así como de recurso para aprovechar el tiempo libre.</p> <p>3. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.</p> <p>5. Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea</p> | <p>Competencia de autonomía e iniciativa personal</p> <p>Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.</p> <p>Competencia de aprender a aprender.</p> |
| <p>10. Identificar algunas de las relaciones que se establecen entre la práctica correcta y habitual del ejercicio físico y la mejora de la salud y actuar de acuerdo con ellas.</p>     | <p>2. Apreciar la actividad física para el bienestar, mostrando responsabilidad y respeto hacia el propio cuerpo y el de los demás y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.</p>  | <p>Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico.</p> <p>Competencia de aprender a aprender.</p> <p>Competencia social y ciudadana.</p>                   |

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

### **3.2.2. Relación de la Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa con la condición física**

#### **3.2.2.1. Objetivos**

Los cuatro objetivos generales que tienen relación con la condición física son los siguientes (RD 126/2014 de 28 de febrero):

*Objetivo general del área de Educación Física número 1. Adquirir, enriquecer y perfeccionar acciones motrices elementales, y construir otras más complejas, a fin de adaptar sus conductas a situaciones y medios variados, identificando la finalidad, los criterios de éxito y los resultados de sus acciones.* Por lo que con este objetivo el alumno a través de la evaluación de su condición física, sus cualidades físicas básicas es capaz de conocer sus resultados sirviéndole para conocerse a si mismo, sus posibilidades y limitaciones, su estado de salud.

*Objetivo general del área de Educación Física número 2. Regular y dosificar diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad.* El alumno aprende a realizar un esfuerzo de manera segura según la actividad que se realiza, regulando dicho esfuerzo según su estado de condición física y conociendo de forma transversal su estado de condición física y salud según el esfuerzo que es capaz de realizar en según que situaciones, como pueden ser pruebas y test de condición física.

*Objetivo general del área de Educación Física número 5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.* Como consecuencia de trabajar las cualidades físicas básicas y la realización de pruebas de condición física el alumno es capaz de conocer su estado de forma física y como consecuencia su estado de salud, toma conciencia de la importancia de tener una buena condición física para poseer un estado de salud excelente.

*Objetivo general del área de Educación Física número 6. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocer y valorar su cuerpo y la actividad física.* Con la realización de pruebas de condición física y habilidades

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

motrices el alumnado es capaz de conocer las posibilidades de su cuerpo a través de los resultados de las pruebas en las que ha tenido que trabajar con sus capacidades básicas.

### **3.2.2.2. Contribución al desarrollo de competencias clave en relación con la condición física**

A continuación, se presentan las competencias clave seleccionadas teniendo como referencia la condición física en la LOMCE (RD 126/2014 de 28 de febrero).

#### *- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología*

Cabría diferenciar el tratamiento que desde el área se hace de estas competencias. Por un lado la competencia matemática no parece tener un reflejo en los estándares de aprendizaje evaluables del área de Educación Física. No obstante, y desde una concepción global del proceso de enseñanza-aprendizaje, se puede desarrollar realizando y analizando cálculos (ritmos de carrera, frecuencia cardiaca, puntuaciones,...), utilizando nociones sobre orden, secuencias, cantidades, formas geométricas, leyendo e interpretando diferentes informaciones (mapas, escalas, datos específicos de algún deporte,...), trabajando sobre los ejes y planos corporales, etc.

Cuando se realizan pruebas, el alumno debe tomar datos, estos datos en la gran mayoría de ocasiones son de carácter numérico, por lo que trabajan unidades matemáticas, como puede ser unidades temporales (horas, minutos, segundos) o unidades métricas (kilómetro, metro, centímetros, o milímetros). Estos datos que obtiene son los que luego ayudan tanto al docente como al alumno a diagnosticar el estado de condición física y de las habilidades motrices que se poseen y mejoran.

#### *- Competencia aprender a aprender*

El área contribuye a esta competencia mediante el conocimiento de uno mismo y las propias posibilidades y carencias como punto de partida del aprendizaje, desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a otros aprendizajes más complejos de manera cada vez más autónoma.

En Educación Física se trata de aprender conductas motrices y aprender desde las conductas motrices; ellas dan identidad al área; inciden muy directamente en el alumno y le llevan a comprometerse profundamente. Se trata de que tome conciencia de cómo

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

se aprende, de cómo se gestionan y controlan de forma eficaz los aprendizajes, de que tome conciencia de las capacidades que intervienen en el aprendizaje (la atención, la concentración, la memoria, la comprensión y expresión, la motivación al logro) para obtener un rendimiento máximo y personalizado de las mismas.

Es por ello que esta competencia se relaciona con la condición física, al realizar las pruebas el alumno es capaz de conocer sus posibilidades y limitaciones, proporcionándole autonomía y provocando que tome conciencia de que es lo que tiene que aprender, para así mejorar sus cualidades físicas básicas y poder realizar las actividad con una mayor intensidad y rendimiento.

*- Competencia social y cívica*

Las características inherentes del área y a las actividades físicas en general, pero en especial a las que se realizan de forma colectiva, hacen que desde ella se pueda facilitar las relaciones sociales, la integración y el respeto, al mismo tiempo que se puede contribuir al desarrollo de la cooperación y la solidaridad. Son frecuentes las situaciones en las que el alumno debe resolver conflictos, tomar decisiones, interactuar con otras personas y grupos conforme a unas normas, apartado éste fundamental en todos los juegos y actividades, donde su cumplimiento y el respeto a los compañeros/adversarios se erige como una característica esencial en nuestra práctica educativa.

Actitudes de asunción de valores, de respeto a las diferencias o de adopción de un estilo de vida saludable que favorezca al propio alumno, su familia o su entorno social próximo, son también contribuciones de nuestra área a las competencias sociales y cívicas.

En esta competencia se ve reflejada la actitud de los alumnos respecto a sus compañeros y a sí mismo, sobre como aceptan y respetan sus propias cualidades físicas básicas y las del resto de sus compañeros y no solo el respeto sino una actitud solidaria, la cual tenga como finalidad ayudar a sus compañeros para mejorar sus cualidades físicas básicas y como consecuencia mejore su condición física y su salud.

*- Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor*

La Educación Física colabora con esta competencia en la medida en que emplaza al alumno a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

superarse a sí mismo, perseverar y tener una actitud positiva. Unidas a estas también son necesarias capacidades de resolución de problemas, de dominio emocional, iniciativa, esfuerzo, superación y la búsqueda de éxito.

El alumno a partir de los resultados obtenidos en las pruebas realizadas, debe mostrar una actitud positiva para intentar superar dicho resultado y mejorarlo, esforzándose sin renunciar al objetivo de mejorar. Al mismo tiempo que trabaja para mejorar su condición física trabajar de forma transversal el manejo de emociones, el esfuerzo y superación para mejorar las cualidades físicas básicas y así conseguir la meta establecida, el éxito.

### **3.2.2.3. Orientaciones metodológicas**

Las orientaciones metodológicas respecto a la condición física se obtienen a partir de la LOMCE (RD 126/2014 de 28 de febrero) centrándose en el bloque 1 y bloque 6 escogidos previamente.

La selección y organización de las actividades por cursos vendrá condicionada por las características del alumnado, la coherencia de los itinerarios de enseñanza-aprendizaje, el contexto, la lógica interna de las distintas actividades de cada bloque, la relevancia cultural en el contexto próximo, la conexión con elementos transversales, los argumentos afectivos que influyen en el aprendizaje (intereses, representaciones, necesidades del alumno, etc.) y por la posibilidad de ser reutilizados en otras situaciones y momentos.

A la hora de trabajar la condición física, respecto a los bloques de contenido, el que mayor relación tiene es el bloque 1 “Acciones motrices individuales” y de manera transversal el bloque 6 “Gestión de la vida activa y valores”

Los aprendizajes del bloque 1, acciones motrices individuales, van en dos direcciones. En la primera se quiere poner de relieve, por un lado, la necesidad de que cada alumno y alumna se conozca realmente, desde la práctica, para poder mejorar a través de proyectos de acción concretos, y, por otro, tome una mayor conciencia de los aspectos esenciales (equilibrio en el desplazamiento, coordinación en el encadenamiento de acciones, impulsión adecuada, conocimiento de las posiciones del cuerpo y sus segmentos en la acción, actitud tónica, anticipación y memorización de acciones,

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

referencias espacio temporales, etc.) que ha de considerar en cada actividad (atletismo, natación, patinaje, gimnasia, etc.) para poder aprender y progresar. La ayuda de los compañeros y/o del docente, le puede aportar información sobre sus producciones, seguridad y confianza en el riesgo, ayuda en la realización y estímulo para actuar con mayor eficacia y método. En la segunda, se propone mejorar el nivel de gestión de las capacidades físicas, a través, por ejemplo, de las carreras de resistencia o de larga duración por su facilidad de puesta en práctica en cualquier entorno. Se trata de que cada alumno y cada alumna, con ayuda del profesorado, conozca sus límites y la gestión de sus capacidades en este tipo de tareas, para establecer proyectos de acción, tendentes a adaptar el ritmo a la duración o a la distancia y a poner en evidencia y, en su caso, mejorar sus capacidades aeróbicas. Con este tipo de trabajos el alumnado conoce las repercusiones fisiológicas y los efectos del esfuerzo en el organismo, adquiere mayor conocimiento personal, controla mejor sus recursos energéticos, sabe aceptar y ser constante en el esfuerzo, etc. Todo ello le aporta conocimientos, recursos y experiencias que le ayudarán a mantener en un futuro su vida física.

Del bloque 6 se ha seleccionado 4 agrupamientos que son los que mayor relación tienen con el objetivo de dicho estudio.

Los aprendizajes del bloque 6, gestión de la vida activa y valores, son de naturaleza diversa. Podemos señalar varios agrupamientos:

- Actividad física, hábitos posturales, higiénicos y alimenticios. El alumnado debe relacionar positivamente la práctica correcta y habitual de actividad física con la mejora de la salud individual y social. Asimismo, debe afirmar la necesidad de mantener adecuados hábitos posturales, higiénicos y alimenticios, que contribuyan al desarrollo de actitudes responsables hacia su propio cuerpo y de valores referidos a la salud. Será importante incidir tanto en el conocimiento de las normas higiénicas y de atuendo, como en su cumplimiento en las sesiones de Educación Física.

- Efectos fisiológicos de la realización de actividad física relacionados con la salud. El alumnado deberá ser capaz de identificar los principales efectos fisiológicos cuando realiza actividad física. Se prestará especial atención a su frecuencia cardiaca y respiratoria en distintas intensidades de esfuerzo y relacionarlas con las diferentes zonas de trabajo.



La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

- Aceptación de las diferentes realidades corporales. Se trata de constatar si el alumnado va logrando una imagen de sí mismo cada vez más real y global, tanto en lo que se refiere a sus limitaciones y fortalezas motrices, cuando supera esfuerzos físicos (dimensión orgánica), al tomar decisiones (dimensión cognitiva), al reaccionar emocionalmente ante cualquier situación de juego (dimensión afectiva), y al relacionarse con los demás (dimensión social). La positiva valoración personal y el respeto a uno mismo llevan a considerar actitudes de progreso personal más que metas o resultados estandarizados. El conocimiento y la comprensión del propio cuerpo, su propia aceptación, el respeto del de los demás, la actitud crítica con los modelos corporales en los medios de comunicación, en la publicidad e internet, etc., son aspectos de vivencia personal que condicionan la autoestima.

- Construcción de la vida activa. La promoción de estilos de vida activos y saludables es uno de los propósitos que se le atribuye a la Educación Física. Es por ello que es necesario partir de un modelo pedagógico para favorecer climas motivacionales óptimos, ya que si se sienten motivados y las experiencias educativas son positivas será más fácil que la actividad física acabe formando parte de su estilo de vida. A lo largo de toda la escolaridad obligatoria, hay que conseguir que el alumnado adquiera los conocimientos, las competencias y los hábitos necesarios para mantenerse en buena salud y para poder realizar de forma autónoma, una adecuada gestión y mantenimiento de su vida física. Los esfuerzos del profesorado deberán ir orientados a ofrecer tiempos de reflexión y darles pautas para cumplir las recomendaciones internacionales de actividad física moderada-vigorosa para su edad (60 minutos todos los días).

El maestro ha venido trabajando con conceptos emanados de las habilidades perceptivo-motrices (esquema corporal, lateralidad, etc.) y de las habilidades motrices básicas. Esta propuesta curricular antepone la conexión que debe existir entre el alumno y la cultura física de su contexto, para que tenga mayor potencialidad educativa, dejando a los maestros que trabajen esos conceptos integrados en las actividades de cada uno de los bloques propuestos.

#### **3.2.2.4. Contenido curricular**

Se puede observar una clara relación de la condición física con los contenidos del bloque uno y el bloque 6, de la LOMCE (RD 126/2014 de 28 de febrero) dentro del área de Educación Física. En el bloque 6 no se trabajar directamente, pero sí de manera transversal aspectos clave sobre la salud y la autonomía y autoconocimiento personal del alumnado.

- Bloque 1. Acciones motrices individuales. Se apoyan en actividades esencialmente medibles con parámetros espaciales o temporales o de producción de formas. Solicitan la adaptación del alumnado para lograr conductas motrices cada vez más eficaces, en función de las exigencias del medio. Se trata de optimizar la realización, adquirir el dominio del riesgo y alcanzar cierta soltura en las acciones solicitadas. Este tipo de situaciones se suelen presentar en actividades de desarrollo del esquema corporal, conciencia corporal (relajación, respiración, etc.), de adquisición de habilidades individuales, el acondicionamiento físico, etc. La carrera de larga duración, el atletismo, la natación y la gimnasia deportiva (como combinación de elementos), el patinaje, entre otras son actividades propias de este bloque de contenido.

- Bloque 6. Gestión de la vida activa y valores. Este bloque muestra diferentes aprendizajes transversales al área como son las reglas y principios para actuar, la actividad física, hábitos posturales, higiénicos y alimenticios, los efectos fisiológicos de la realización de actividad física relacionados con la salud, la aceptación de las diferentes realidades corporales, el reconocimiento del patrimonio cultural, la construcción de la vida activa, el desarrollo de valores individuales, sociales y medio ambientales.

Seguidamente se analiza por cursos todo aquello que concierne a la condición física respecto a la LOMCE (RD 126/2014 de 28 de febrero) estableciendo los contenidos por bloques y curso, los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje.

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

### **3.2.2.4.1 Primer curso**

- **Contenido relacionado**

- a) Bloque 1

- Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.

- Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo), incidir en la técnica de carrera en casos singulares.

- b) Bloque 6

- Conciencia de los efectos producidos tras la realización de acciones motrices.

- Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.

- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.

- **Criterio de evaluación y estándar relacionado**

- a) Bloque 1

- Criterio (Cri):

- Cri. Educación Física.1.1. Realizar e identificar acciones motrices individuales para ajustar los movimientos corporales a las demandas de las situaciones.

- Estándar (Est):

- Est. Educación Física.1.1.1. Est. Educación Física.1.1.2. Est. Educación Física.1.1.4. Est. Educación Física.1.1.5. Realiza e identifica acciones motrices individuales (por ejemplo desplazamientos, saltos, giros equilibrios) para ajustar los movimientos corporales a las demandas de las situaciones planteadas en clase.

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

b) Bloque 6

Criterio:

-Cri. Educación Física.6.4. Conocer, con ayuda, contenidos propios de la Educación Física y los introducidos en otras áreas que tienen relación con el cuerpo humano y con la actividad física.

- Cri. Educación Física.6.7. Respetar la propia realidad corporal y la de los demás.

Estándar:

- Est. Educación Física.6.4.3. Conoce y verbaliza, con la ayuda del docente, el resultado de su acción tras realizar situaciones motrices.

- Est. Educación Física.6.7.1. Est. Educación Física.6.7.2. Respetar la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz presentes en su clase, en especial en el aprendizaje de nuevas habilidades.

A continuación, en la Tabla 4 se presenta una relación de los criterios de evaluación seleccionados, con los estándares de aprendizaje seleccionados, con los objetivos generales seleccionados y con las competencias clave seleccionadas de primer curso de Educación Primaria.

**Tabla 4. Relación de la selección de los criterios de evaluación de primer curso, con los estándares de aprendizaje, con los objetivos generales del área y con las competencias clave**

| Criterio de evaluación   | Estándar de aprendizaje  | Competencia clave   | Objetivo general   |
|--|--|---------------------|--|
| <p>Cri.EF.1.1. Realizar e identificar acciones motrices individuales para ajustar los movimientos corporales a las demandas de las situaciones.</p>                                    | <p>Est.EF.1.1.1. Est.EF.1.1.2. Est.EF.1.1.4. Est.EF.1.1.5. Realiza e identifica acciones motrices individuales (por ejemplo desplazamientos, saltos, giros equilibrios) para ajustar los movimientos corporales a las demandas de las situaciones planteadas en clase.</p> | <p>CAA<br/>CMCT</p> | <p>Obj.EF1. Adquirir, enriquecer y perfeccionar acciones motrices elementales, y construir otras más complejas, a fin de adaptar sus conductas a situaciones y medios variados, identificando la finalidad, los criterios de éxito y los resultados de sus acciones</p> <p>Obj.EF2. Regular y dosificar diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad.</p> |
| <p>Cri.EF.6.4. Conocer, con ayuda, contenidos propios de la Educación Física y los introducidos en otras áreas que tienen relación con el cuerpo humano y con la actividad física.</p> | <p>Est.EF.6.4.3. Conoce y verbaliza, con la ayuda del docente, el resultado de su acción tras realizar situaciones motrices.</p>   | <p>CAA<br/>CMCT</p> | <p>Obj.EF5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.</p> <p>Obj.EF6. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocer y valorar su cuerpo y la actividad física.</p>  |

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

| <b>Criterio de evaluación</b>                                       | <b>Estándar de aprendizaje</b>   | <b>Competencia clave</b> | <b>Objetivo general</b>   |
|---|--|--------------------------|---|
| Cri.EF.6.7. Respetar la propia realidad corporal y la de los demás. | Est.EF.6.7.1. Est.EF.6.7.2. Respetar la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz presentes en su clase, en especial en el aprendizaje de nuevas habilidades. | CSC                      | <p>Obj.EF5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.</p> <p>Obj.EF6. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocer y valorar su cuerpo y la actividad física.</p> |

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

### **3.2.2.4.2 Segundo curso**

- **Contenido relacionado**

- a) Bloque 1

- Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.

- Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo), incidir en la técnica de carrera en casos singulares.

- b) Bloque 6

- Conciencia de las actividades motrices, relacionando las intenciones de las acciones llevadas a cabo con los resultados obtenidos.

- Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.

- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.

- **Criterio de evaluación y estándar relacionado**

- a) Bloque 1

Criterio:

- Cri. Educación Física.1.1. Comprender y resolver acciones motrices individuales, con la ayuda docente, para ajustar los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad.

Estándar:

- Est. Educación Física.1.1.1. Est. Educación Física.1.1.2. Est. Educación Física.1.1.4. Est. Educación Física.1.1.5. Comprende y resuelve acciones motrices individuales con la ayuda docente (por ejemplo, desplazamientos, saltos, giros

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

equilibrios, o combinación de ellos) de forma coordinada y equilibrada, ajustando los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad.

b) Bloque 6

Criterio:

- Cri. Educación Física.6.4. Identificar, globalmente y con ayuda, contenidos propios de la Educación Física y los introducidos en otras áreas que tienen relación con el cuerpo humano y con la actividad física.

- Cri. Educación Física.6.5. Mostrar interés por cumplir las normas referentes al cuidado del cuerpo con relación a la higiene postural.

- Cri. Educación Física.6.7. Respetar la propia realidad corporal y la de los demás.

Estándar:

- Est. Educación Física.6.4.3. Pasa del conocimiento y descripción del resultado de la acción al conocimiento global de la misma, tras realizar situaciones motrices.

- Est. Educación Física.6.7.1. Est. Educación Física.6.7.2. Respetar la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz presentes en su clase, en especial en el aprendizaje de nuevas habilidades.

A continuación, en la Tabla 5 se presenta una relación de los criterios de evaluación seleccionados, con los estándares de aprendizaje seleccionados, con los objetivos generales seleccionados y con las competencias clave seleccionadas de segundo curso de Educación Primaria.



**Tabla 5. Relación de la selección de los criterios de evaluación de segundo curso, con los estándares de aprendizaje, con los objetivos generales del área y con las competencias clave**

| Criterio de evaluación   | Estándar de aprendizaje  | Competencia clave   | Objetivo general   |
|--|--|---------------------|--|
| <p>Cri.EF.1.1. Comprender y resolver acciones motrices individuales, con la ayuda docente, para ajustar los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad.</p>          | <p>Est.EF.1.1.1. Est.EF.1.1.2. Est.EF.1.1.4. Est.EF.1.1.5. Comprende y resuelve acciones motrices individuales con la ayuda docente (por ejemplo, desplazamientos, saltos, giros equilibrios, o combinación de ellos) de forma coordinada y equilibrada, ajustando los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad.</p> | <p>CAA<br/>CMCT</p> | <p>Obj.EF1. Adquirir, enriquecer y perfeccionar acciones motrices elementales, y construir otras más complejas, a fin de adaptar sus conductas a situaciones y medios variados, identificando la finalidad, los criterios de éxito y los resultados de sus acciones</p> <p>Obj.EF2. Regular y dosificar diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad.</p> |
| <p>Cri.EF.6.4. Identificar, globalmente y con ayuda, contenidos propios de la Educación Física y los introducidos en otras áreas que tienen relación con el cuerpo humano y con la actividad física.</p> | <p>Est.EF.6.4.3. Pasa del conocimiento y descripción del resultado de la acción al conocimiento global de la misma, tras realizar situaciones motrices.</p>  | <p>CAA<br/>CMCT</p> | <p>Obj.EF5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.</p> <p>Obj.EF6. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocer y valorar su cuerpo y la actividad física.</p>  |

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

| Criterio de evaluación  | Estándar de aprendizaje  | Competencia clave | Objetivo general  |
|---|--|-------------------|---|
| Cri.EF.6.7. Respetar la propia realidad corporal y la de los demás. | Est.EF.6.7.1. Est.EF.6.7.2. Respetar la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz presentes en su clase, en especial en el aprendizaje de nuevas habilidades. | CSC               | <p>Obj.EF5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.</p> <p>Obj.EF6. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocer y valorar su cuerpo y la actividad física.</p> |

### 3.2.2.4.3 Tercer curso

- **Contenido relacionado**

- a) Bloque 1

- Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.

- Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo), incidir en la técnica de carrera en casos singulares.

- b) Bloque 6

- Observación de los efectos fisiológicos tras la realización de actividad física con diferentes intensidades.

- Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física y la adopción de hábitos posturales correctos.

- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas y adopción de una actitud crítica.

- **Criterio de evaluación y estándar relacionado**

- a) Bloque 1

Criterio:

- Cri. Educación Física.1.1. Comprender y resolver acciones motrices individuales para ajustar los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad.

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

Estándar:

- Est. Educación Física.1.1.1. Est. Educación Física.1.1.2. Est. Educación Física.1.1.4. Est. Educación Física.1.1.5. Comprende y resuelve acciones motrices individuales (por ejemplo, desplazamientos, saltos, giros equilibrios, o combinación sencilla de ellos) de forma coordinada y equilibrada, ajustando los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad.

b) Bloque 6

Criterio:

- Cri. Educación Física.6.4. Identificar contenidos propios de la Educación Física y los introducidos en otras áreas que tienen relación con el cuerpo humano y con la actividad física.

- Cri. Educación Física.6.6. Conocer con el nivel de gestión de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.

- Cri. Educación Física.6.7. Respetar la propia realidad corporal y la de los demás mostrando una actitud crítica.

Estándar:

- Est. Educación Física.6.4.3. Identifica, desde el resultado de una acción y su efecto global en el juego, las reglas de acción más efectivas.

- Est. Educación Física.6.6.2. Identifica los efectos fisiológicos de la realización de actividad física en clase para comprender las respuestas de su cuerpo.

- Est. Educación Física.6.7.1. Est. Educación Física.6.7.2. Respetar la propia realidad corporal y la de los demás cuando participan en las diferentes situaciones planteadas durante la clase, en especial en el aprendizaje de nuevas habilidades, y muestra iniciativa al defender los buenos comportamientos frente a actitudes discriminatorias.

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

A continuación, en la Tabla 6 se presenta una relación de los criterios de evaluación seleccionados, con los estándares de aprendizaje seleccionados, con los objetivos generales seleccionados y con las competencias clave seleccionadas de tercer curso de Educación Primaria.

**Tabla 6. Relación de la selección de los criterios de evaluación de tercer curso, con los estándares de aprendizaje, con los objetivos generales del área y con las competencias clave**

| Criterio de evaluación  | Estándar de aprendizaje   | Competencia clave | Objetivo general  |
|---|---|-------------------|---|
| Cri.EF.1.1. Comprender y resolver acciones motrices individuales para ajustar los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad.       | Est.EF.1.1.1. Est.EF.1.1.2. Est.EF.1.1.4. Est.EF.1.1.5. Comprende y resuelve acciones motrices individuales (por ejemplo, desplazamientos, saltos, giros equilibrios, o combinación sencilla de ellos) de forma coordinada y equilibrada, ajustando los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad. | CAA<br>CMCT       | Obj.EF1. Adquirir, enriquecer y perfeccionar acciones motrices elementales, y construir otras más complejas, a fin de adaptar sus conductas a situaciones y medios variados, identificando la finalidad, los criterios de éxito y los resultados de sus acciones<br><br>Obj.EF2. Regular y dosificar diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad. |
| Cri.EF.6.4. Identificar contenidos propios de la Educación Física y los introducidos en otras áreas que tienen relación con el cuerpo humano y con la actividad física. | Est.EF.6.4.3. Identifica, desde el resultado de una acción y su efecto global en el juego, las reglas de acción más efectivas.  | CAA<br>CMCT       | Obj.EF5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.<br><br>Obj.EF6. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocer y valorar su cuerpo y la actividad física.  |

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

| Criterio de evaluación  | Estándar de aprendizaje   | Competencia clave | Objetivo general   |
|---|---|-------------------|--|
| Cri.EF.6.6. Conocer con el nivel de gestión de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud. | Est.EF.6.6.2. Identifica los efectos fisiológicos de la realización de actividad física en clase para comprender las respuestas de su cuerpo.   | CMCT              | Obj.EF2. Regular y dosificar diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad.<br><br>Obj.EF5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física. |
| Cri.EF.6.7. Respetar la propia realidad corporal y la de los demás mostrando una actitud crítica.   | Est.EF.6.7.1. Est.EF.6.7.2. Respetar la propia realidad corporal y la de los demás cuando participan en las diferentes situaciones planteadas durante la clase, en especial en el aprendizaje de nuevas habilidades, y muestra iniciativa al defender los buenos comportamientos frente a actitudes discriminatorias. | CSC               | Obj.EF5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.<br><br>Obj.EF6. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocer y valorar su cuerpo y la actividad física.                         |

#### 3.2.2.4.4 Cuarto curso

- **Contenido relacionado**

- a) Bloque 1

- Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.

- Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo), incidir en la técnica de carrera en casos singulares.

- b) Bloque 6

- Identificación de prácticas poco saludables en relación a la actividad física (o ausencia de ella).

- Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física y la adopción de hábitos posturales correctos.

- Medidas de seguridad, el calentamiento la dosificación del esfuerzo y la recuperación como elementos importantes en la prevención de lesiones en la actividad física.

- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas y adopción de una actitud crítica.

- Interés por mejorar la competencia motriz y valoración del esfuerzo personal en la actividad física. Confianza en sus propias posibilidades.

- **Criterio de evaluación y estándar relacionado**

- a) Bloque 1

Criterio:

- Cri.EF.1.1. Integrar acciones motrices individuales para realizar proyectos de



La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

acción tendentes a mejorar sus resultados y/o diseñar y realizar un encadenamiento elaborado con la intención de mostrarlo a otros

Estándar:

- Est. Educación Física.1.1.1. Est. Educación Física.1.1.2. Est. Educación Física.1.1.4. Est. Educación Física.1.1.5. Integra acciones motrices individuales para realizar proyectos de acción tendentes a mejorar sus resultados (por ejemplo, atletismo, natación, etc.) y/o diseñar y realizar un encadenamiento elaborado con la intención de mostrarlo a otros (por ejemplo, gimnasia deportiva, patines, etc.).

b) Bloque 6

Criterio:

- Cri. Educación Física.6.5. Reconocer e interiorizar la importancia de cumplir las normas referentes al cuidado del cuerpo.

- Cri. Educación Física.6.6. Experimentar el nivel de gestión de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.

- Cri. Educación Física.6.7. Respetar la propia realidad corporal y la de los demás mostrando una actitud crítica.

Estándar:

- Est. Educación Física.6.5.3. Identifica, con la ayuda del docente, los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud, y los hábitos posturales correctos aplicados a su vida cotidiana (por ejemplo, llevar mochila, levantar bolsas de compra, cómo sentarse, etc.).

- Est. Educación Física.6.6.2. Localiza los lugares fundamentales para el registro de la frecuencia cardiaca y respiratoria, tanto en situaciones de reposo como de actividad física.

- Est. Educación Física.6.7.1. Est. Educación Física.6.7.2. Respetar la propia realidad corporal y la de los demás cuando participan en las diferentes situaciones planteadas

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

durante la clase, en especial en el aprendizaje de nuevas habilidades y muestra iniciativa al defender los buenos comportamientos frente a actitudes discriminatorias.

A continuación, en la Tabla 7 se presenta una relación de los criterios de evaluación seleccionados, con los estándares de aprendizaje seleccionados, con los objetivos generales seleccionados y con las competencias clave seleccionadas de cuarto curso de Educación Primaria.

**Tabla 7. Relación de la selección de los criterios de evaluación de cuarto curso, con los estándares de aprendizaje, con los objetivos generales del área y con las competencias clave**

| Criterio de evaluación  | Estándar de aprendizaje   | Competencia clave | Objetivo general  |
|---|---|-------------------|---|
| Cri.EF.1.1. Integrar acciones motrices individuales para realizar proyectos de acción tendentes a mejorar sus resultados y/o diseñar y realizar un encadenamiento elaborado con la intención de mostrarlo a otros | Est.EF.1.1.1. Est.EF.1.1.2. Est.EF.1.1.4. Est.EF.1.1.5. Integra acciones motrices individuales para realizar proyectos de acción tendentes a mejorar sus resultados (por ejemplo, atletismo, natación, etc.) y/o diseñar y realizar un encadenamiento elaborado con la intención de mostrarlo a otros (por ejemplo, gimnasia deportiva, patines, etc.). | CAA<br>CMCT       | Obj.EF1. Adquirir, enriquecer y perfeccionar acciones motrices elementales, y construir otras más complejas, a fin de adaptar sus conductas a situaciones y medios variados, identificando la finalidad, los criterios de éxito y los resultados de sus acciones<br><br>Obj.EF2. Regular y dosificar diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad. |
| Cri.EF.6.5. Reconocer e interiorizar la importancia de cumplir las normas referentes al cuidado del cuerpo.   | Est.EF.6.5.3. Identifica, con la ayuda del docente, los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud, y los hábitos posturales correctos aplicados a su vida cotidiana (por ejemplo, llevar mochila, levantar bolsas de compra, cómo sentarse, etc.).  | CMCT              | Obj.EF5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.   |

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

| Criterio de evaluación  | Estándar de aprendizaje  | Competencia clave | Objetivo general  |
|---|--|-------------------|---|
| <p>Cri.EF.6.6. Experimentar el nivel de gestión de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.</p> | <p>Est.EF.6.6.2. Identifica los efectos fisiológicos de la realización de actividad física en clase para comprender las respuestas de su cuerpo.</p>   | <p>CMCT</p>       | <p>Obj.EF2. Regular y dosificar diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad.</p> <p>Obj.EF5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.</p> |
| <p>Cri.EF.6.7. Respetar la propia realidad corporal y la de los demás mostrando una actitud crítica.</p>  | <p>Est.EF.6.7.1. Est.EF.6.7.2. Respetar la propia realidad corporal y la de los demás cuando participan en las diferentes situaciones planteadas durante la clase, en especial en el aprendizaje de nuevas habilidades, y muestra iniciativa al defender los buenos comportamientos frente a actitudes discriminatorias.</p> | <p>CSC</p>        | <p>Obj.EF5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.</p> <p>Obj.EF6. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocer y valorar su cuerpo y la actividad física.</p>                         |

### 3.2.2.4.5 Quinto curso

- **Contenido relacionado**

- a) Bloque 1

- Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.

- Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo), incidir en la técnica de carrera en casos singulares.

- b) Bloque 6

- Las capacidades físicas básicas. Identificación y valoración, reconociendo su influencia en la mejora de las habilidades motrices.

- Interés por la mejora de las capacidades físicas orientadas a la salud.

- Identificación de la frecuencia cardíaca y respiratoria y cálculo de la zona de trabajo óptimo.

- Adopción de ritmos e intensidades de esfuerzo acordes con una buena gestión de sus capacidades física.

- Efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física y la adopción de hábitos posturales correctos.

- Adquisición de hábitos de medidas de seguridad, de calentamiento, dosificación del esfuerzo y de recuperación, orientados a la prevención de lesiones en la actividad física. Uso correcto de materiales y espacios.

- Valoración y aceptación de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas y adopción de actitudes adecuadas para evitar comportamientos discriminatorios.

- Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor y del esfuerzo personal en la actividad física. Confianza en sus propias posibilidades.

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

- **Criterio de evaluación y estándar relacionado**

- a) Bloque 1

Criterio:

- Cri. Educación Física.1.1. Cri. Educación Física.1.6. Combinar acciones motrices individuales para implicarse en proyectos de acción tendentes a mejorar sus resultados y/o planificar y realizar un encadenamiento con cierto grado de dificultad.

Estándar:

- Est. Educación Física.1.1.1. Est. Educación Física.1.1.2. Est. Educación Física.1.1.4. Est. Educación Física.1.1.5. Est. Educación Física.1.6.1. Est. Educación Física.1.6.3. Est. Educación Física.1.6.4. Combina acciones motrices individuales para implicarse en proyectos de acción tendentes a mejorar sus resultados (por ejemplo, atletismo, carrera de larga duración, natación, etc.) y/o planificar un encadenamiento para realizar producciones con cierto grado de dificultad con la intención de mostrarlo a otros.

- b) Bloque 6

Criterio:

- Cri. Educación Física.6.4. Relacionar y analizar contenidos propios de la Educación Física y los introducidos en otras áreas que tienen relación con el cuerpo humano y con la actividad física.

- Cri. Educación Física.6.5. Reconocer e interiorizar los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.

- Cri. Educación Física.6.6. Mejorar, con la ayuda docente, el nivel de gestión de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.

-Cri. Educación Física.6.7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

Estándar:

- Est. Educación Física.6.4.1. Reconoce la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios, situaciones o actividades presentadas.

-Est. Educación Física.6.4.2. Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices que emplea el individuo para realizar cualquier actividad físico deportiva y artístico-expresivas

-Est. Educación Física.6.5.1. Tiene interés, con la ayuda del docente, por mejorar las capacidades físicas relacionadas con la salud.

-Est. Educación Física.6.5.5. Realiza tanto calentamientos como tareas de vuelta a la calma con ayuda, valorando su función preventiva.

-Est. Educación Física.6.6.2. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.

-Est. Educación Física.6.7.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase y pide y/u ofrece ayuda cuando es necesario para el buen desarrollo de las sesiones.

- Est. Educación Física.6.7.2. Toma de conciencia, con ayuda, de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades tanto en uno mismo como en los demás.

A continuación, en la Tabla 8 se presenta una relación de los criterios de evaluación seleccionados, con los estándares de aprendizaje seleccionados, con los objetivos generales seleccionados y con las competencias clave seleccionadas de quinto curso de Educación Primaria.

**Tabla 8. Relación de la selección de los criterios de evaluación de quinto curso, con los estándares de aprendizaje, con los objetivos generales del área y con las competencias clave**

| Criterio de evaluación   | Estándar de aprendizaje  | Competencia clave   | Objetivo general   |
|--|--|---------------------|--|
| <p>Cri.EF.1.1. Cri.EF.1.6. Combinar acciones motrices individuales para implicarse en proyectos de acción tendentes a mejorar sus resultados y/o planificar y realizar un encadenamiento con cierto grado de dificultad.</p> | <p>Est.EF.1.1.1. Est.EF.1.1.2. Est.EF.1.1.4. Est.EF.1.1.5. Est.EF.1.6.1. Est.EF.1.6.3. Est.EF.1.6.4. Combina acciones motrices individuales para implicarse en proyectos de acción tendentes a mejorar sus resultados (por ejemplo, atletismo, carrera de larga duración, natación, etc.) y/o planificar un encadenamiento para realizar producciones con cierto grado de dificultad con la intención de mostrarlo a otros</p> | <p>CAA<br/>CMCT</p> | <p>Obj.EF1. Adquirir, enriquecer y perfeccionar acciones motrices elementales, y construir otras más complejas, a fin de adaptar sus conductas a situaciones y medios variados, identificando la finalidad, los criterios de éxito y los resultados de sus acciones</p> <p>Obj.EF2. Regular y dosificar diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad.</p>   |
| <p>Cri.EF.6.4. Relacionar y analizar contenidos propios de la Educación Física y los introducidos en otras áreas que tienen relación con el cuerpo humano y con la actividad física.</p>                                     | <p>Est.EF.6.4.1. Reconoce la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios, situaciones o actividades presentadas.</p> <p>Est.EF.6.4.2. Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices que emplea el individuo para realizar cualquier actividad físico deportiva y artístico-expresivas</p>                                    | <p>CMCT</p>         | <p>Obj.EF2. Regular y dosificar diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad.</p> <p>Obj.EF5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.</p> <p>Obj.EF6. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocer y valorar su cuerpo y la actividad física.</p> |



La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

| Criterio de evaluación  | Estándar de aprendizaje  | Competencia clave       | Objetivo general  |
|---|--|-------------------------|---|
| <p>Cri.EF.6.5. Reconocer e interiorizar los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</p>           | <p>Est.EF.6.5.1. Tiene interés, con la ayuda del docente, por mejorar las capacidades físicas relacionadas con la salud.</p> <p>Est.EF.6.5.5. Realiza tanto calentamientos como tareas de vuelta a la calma con ayuda, valorando su función preventiva.</p>  | <p>CIEE</p> <p>CMCT</p> | <p>Obj.EF5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.</p>  |
| <p>Cri.EF.6.6. Mejorar, con la ayuda docente, el nivel de gestión de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.</p> | <p>Est.EF.6.6.2. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.</p>  | <p>CMCT</p>             | <p>Obj.EF2. Regular y dosificar diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad.</p> <p>Obj.EF5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.</p> |
| <p>Cri.EF.6.7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.</p>  | <p>Est.EF.6.7.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase y pide y/u ofrece ayuda cuando es necesario para el buen desarrollo de las sesiones.</p> <p>Est.EF.6.7.2. Toma de conciencia, con ayuda, de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades tanto en uno mismo como en los demás.</p> | <p>CSC</p>              | <p>Obj.EF5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.</p> <p>Obj.EF6. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocer y valorar su cuerpo y la actividad física.</p>                         |

### 3.2.2.4.6 Sexto curso

- **Contenido relacionado**

- a) Bloque 1

- Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.

- Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo), incidir en la técnica de carrera en casos singulares.

- b) Bloque 6

- Las capacidades físicas básicas. Identificación y valoración, reconociendo su influencia en la mejora de las habilidades motrices.

- Interés por la mejora de las capacidades físicas orientadas a la salud.

- Identificación de la frecuencia cardíaca y respiratoria y cálculo de la zona de trabajo óptimo.

- Adopción de ritmos e intensidades de esfuerzo acordes con una buena gestión de sus capacidades física.

- Efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física y la adopción de hábitos posturales correctos.

- Adquisición de hábitos de medidas de seguridad, de calentamiento, dosificación del esfuerzo y de recuperación, orientados a la prevención de lesiones en la actividad física. Uso correcto de materiales y espacios.

- Valoración y aceptación de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas y adopción de actitudes adecuadas para evitar comportamientos discriminatorios.

- Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor y del esfuerzo

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

personal en la actividad física. Confianza en sus propias posibilidades.

- **Criterio de evaluación y estándar relacionado**

- a) Bloque 1

Criterio:

- Cri. Educación Física.1.1. Resolver encadenamientos de situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz, en actividades físico deportivas.

- Cri. Educación Física.1.6. Mejorar el nivel de gestión de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.

Estándar:

- Est. Educación Física.1.1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.

- Est. Educación Física.1.1.2. Adapta la habilidad motriz básica de salto a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas, ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.

- Est. Educación Física.1.1.4. Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio temporales y manteniendo el equilibrio postural.

- Est. Educación Física.1.1.5. Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.

- Est. Educación Física.1.6.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida en la gestión de las capacidades físicas orientadas a la salud.

- Est. Educación Física.1.6.3. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

duración de la actividad.

- Est. Educación Física.1.6.4. Identifica su nivel comparando los resultados obtenidos en pruebas de valoración de las capacidades físicas y/o coordinativas, con los valores correspondientes a uno mismo, por delante de los de su edad.

b) Bloque 6

Criterio:

- Cri. Educación Física.6.4. Relacionar y analizar contenidos propios de la Educación Física y los introducidos en otras áreas que tienen relación con el cuerpo humano y con la actividad física.

- Cri. Educación Física.6.5. Reconocer e interiorizar los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.

- Cri. Educación Física.6.6. Mejorar, con la ayuda docente, el nivel de gestión de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.

- Cri. Educación Física.6.7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.

Estándar:

- Est. Educación Física.6.4.1. Reconoce la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios, situaciones o actividades presentadas.

- Est. Educación Física.6.4.2. Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices que emplea el individuo para realizar cualquier actividad físico deportiva y artístico-expresivas

- Est. Educación Física.6.5.1. Tiene interés, con la ayuda del docente, por mejorar las capacidades físicas relacionadas con la salud.

- Est. Educación Física.6.5.5. Realiza tanto calentamientos como tareas de vuelta a la calma con ayuda, valorando su función preventiva.

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

- Est. Educación Física.6.6.2. Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.

- Est. Educación Física.6.7.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase y pide y/u ofrece ayuda cuando es necesario para el buen desarrollo de las sesiones.

- Est. Educación Física.6.7.2. Toma de conciencia, con ayuda, de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades tanto en uno mismo como en los demás.

A continuación, en la Tabla 9 se presenta una relación de los criterios de evaluación seleccionados, con los estándares de aprendizaje seleccionados, con los objetivos generales seleccionados y con las competencias clave seleccionadas de sexto curso de Educación Primaria.

**Tabla 9. Relación de la selección de los criterios de evaluación de sexto curso, con los estándares de aprendizaje, con los objetivos generales del área y con las competencias clave**

| Criterio de evaluación  | Estándar de aprendizaje   | Competencia clave      | Objetivo general   |
|---|---|------------------------|--|
| <p>Cri.EF.1.1. Resolver encadenamientos de situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz, en actividades físico deportivas.</p> | <p>Est.EF.1.1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.</p> <p>Est.EF.1.1.2. Adapta la habilidad motriz básica de salto a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas, ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.</p> <p>Est.EF.1.1.4. Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio temporales y manteniendo el equilibrio postural.</p> <p>Est.EF.1.1.5. Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.</p> | <p>CAA</p> <p>CMCT</p> | <p>Obj.EF1. Adquirir, enriquecer y perfeccionar acciones motrices elementales, y construir otras más complejas, a fin de adaptar sus conductas a situaciones y medios variados, identificando la finalidad, los criterios de éxito y los resultados de sus acciones</p> <p>Obj.EF2. Regular y dosificar diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad.</p> |

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

| Criterio de evaluación   | Estándar de aprendizaje  | Competencia clave      | Objetivo general   |
|--|--|------------------------|--|
| <p>Cri.EF.1.6. Mejorar el nivel de gestión de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.</p> | <p>Est.EF.1.6.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida en la gestión de las capacidades físicas orientadas a la salud.</p> <p>Est.EF.1.6.3. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.</p> <p>Est.EF.1.6.4. Identifica su nivel comparando los resultados obtenidos en pruebas de valoración de las capacidades físicas y/o coordinativas, con los valores correspondientes a uno mismo, por delante de los de su edad.</p> | <p>CAA</p> <p>CMCT</p> | <p>Obj.EF2. Regular y dosificar diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad.</p> <p>Obj.EF5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.</p>  |
| <p>Cri.EF.6.4. Relacionar y analizar contenidos propios de la Educación Física y los introducidos en otras áreas que tienen relación con el cuerpo humano y con la actividad física.</p>                   | <p>Est.EF.6.4.1. Reconoce la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios, situaciones o actividades presentadas.</p> <p>Est.EF.6.4.2. Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices que emplea el individuo para realizar cualquier actividad físico deportiva y artístico-expresivas</p>  | <p>CMCT</p>            | <p>Obj.EF2. Regular y dosificar diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad.</p> <p>Obj.EF5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.</p> <p>Obj.EF6. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocer y valorar su cuerpo y la actividad física.</p> |

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

| Criterio de evaluación   | Estándar de aprendizaje   | Competencia clave | Objetivo general   |
|--|---|-------------------|--|
| Cri.EF.6.5. Reconocer e interiorizar los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.           | Est.EF.6.5.1. Tiene interés, con la ayuda del docente, por mejorar las capacidades físicas relacionadas con la salud.<br><br>Est.EF.6.5.5. Realiza tanto calentamientos como tareas de vuelta a la calma con ayuda, valorando su función preventiva.  | CIEE<br><br>CMCT  | Obj.EF5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.  |
| Cri.EF.6.6. Mejorar, con la ayuda docente, el nivel de gestión de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud. | Est.EF.6.6.2. Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.  | CMCT              | Obj.EF2. Regular y dosificar diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad.<br><br>Obj.EF5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física. |
| Cri.EF.6.7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.  | Est.EF.6.7.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase y pide y/u ofrece ayuda cuando es necesario para el buen desarrollo de las sesiones.<br><br>Est.EF.6.7.2. Toma de conciencia, con ayuda, de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades tanto en uno mismo como en los demás. | CSC               | Obj.EF5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.<br><br>Obj.EF6. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocer y valorar su cuerpo y la actividad física.                         |



### 3.3. La evaluación de la condición física y sus instrumentos de evaluación

A la hora de evaluar la condición física del alumno es necesario una serie de instrumentos de evaluación, estos serán aquellos métodos empleados para calcular la capacidad de esfuerzo de los alumnos a la hora de realizar una actividad. Estos instrumentos de evaluación no tienen ningún carácter didáctico para los alumnos, más que el mero hecho de saber cómo se encuentran físicamente.

El concepto de condición física cada vez está más asociado a la salud de las personas, por lo que el docente cuando evalúa la condición física de los alumnos está evaluando en parte su estado de salud.

Encontramos diferentes tipos de pruebas para la evaluación de la condición física, Grosser y Starichkd (1988) respecto a la condición física distinguen entre pruebas individuales y sistemas de pruebas entendidas como:

- Las pruebas individuales elementales, como por ejemplo la prueba del “spagat”, la de la fuerza desde el banquillo, la de suspensión en flexión, estudian un conjunto de condiciones suficientemente conocido y confirmado científicamente; el rendimiento de la prueba, está determinado por unos pocos factores conocidos y dominantes.
- Las pruebas individuales complejas como por ejemplo la prueba de Letunov, la de Havard-Step, quedan determinadas en sus resultados por un número relativamente alto de factores individuales, para las cuales no pocas veces se dispone de información insuficientemente contrasta en cuanto a su valoración y jerarquía.
- Se designa como perfil de prueba de condición (PPC) la combinación de varias pruebas, por lo general elementales.
- En un PPC homogéneo se reúnen varias pruebas independientes con una pretensión de validez comparable (por ejemplo: varias pruebas de fuerza; varias pruebas de agilidad, pruebas de fuerza generales y especiales para la extremidad superior e inferior)
- Un PPC heterogéneo sirve para el estudio de facultades condicionales complejas, como por ejemplo resistencia de fuerza, fuerza explosiva. Se compone, en consecuencia, de pruebas independientes para estas áreas de facultades.
- Las baterías de pruebas de condición (BPC) intentar analizar con la mayor exactitud una característica definida de la condición física, mediante la combinación de varias pruebas individuales. A diferencia del PPC, se aplican pruebas individuales con una reducida pretensión de validez independiente.

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

- En una BPC homogénea, por lo tanto, no sólo existen estrechas relaciones entre las pruebas individuales en cuestión y el criterio (rendimiento en competición, valor de la puntuación, etc.) sino también entre las pruebas en sí.

- En una BPC heterogénea las pruebas individuales también presentan un alto nivel de relación con el criterio, pero entre sí diferencian aspectos diversos del criterio (es decir, que las pruebas deben correlacionarse poco entre sí).

Por lo que desde el punto de vista de la Educación Física lo más efectivo a la hora de evaluar la condición física serían las de carácter heterogéneo ya que miden rasgos diferentes, tanto las pruebas de condición heterogéneas (PPC heterogéneas) como las baterías de pruebas de condición heterogéneas (BPC heterogéneas).

Las habilidades motrices se miden con test, pruebas, balances, baterías, escalas y perfiles.

Rigal (1979) define los test como:

Una prueba determinada que permite la medida en un individuo, de una característica precisa, comparándola a los resultados obtenidos por otras personas. Y define las pruebas como un conjunto de actividades características de una edad determinada. Permite determinar el avance o el retraso psicomotriz de un niño según triunfe o fracase en la prueba situada antes o después de una edad cronológica. A partir de una cierta edad la prueba no es más que discriminativa entre los sujetos.

#### **4. OBJETIVOS**

El objetivo principal de mi investigación y del estudio es conocer y analizar los instrumentos de evaluación de la condición física y habilidades motrices empleados por los docentes del área de Educación Física para evaluar la condición física de los alumnos de los centros escolares de Educación Primaria en la ciudad de Huesca.

Esta investigación cuenta con los siguientes objetivos secundarios vinculados al principal. Conocer el enfoque que le dan los docentes al uso de estos instrumentos dentro de su programación y unidad didácticas. Analizar la posición que ocupa la condición física y las habilidades motrices dentro de las leyes vigentes, la LOE y LOMCE. Seleccionar y relacionar aquellos criterios de evaluación que están vinculados con la condición física.

## **5. METODOLOGÍA**

La elección de la muestra se ha realizado durante el curso académico 2014-2015 participando los docentes del área de Educación Física de los centros escolares de Educación Primaria en Huesca, participando un total de trece profesores de Educación Física y diez centros escolares, los centros que han colaborado son el Pirineos Pyrénées, Pío XII, Alcoráz, San Vicente, P. J. Rubio, Juan XXIII, El Parque, Sancho Ramírez, Salesianos y Santa Rosa.

Los datos se han obtenido a través de entrevistas personales y anónimas a los docentes de Educación Física, con el fin de conocer los instrumentos que se emplean para evaluar la condición física de sus alumnos, en el caso de que los empleen.

A la hora de realizar el estudio del caso para conseguir el objetivo, se lleva a cabo de manera descriptiva a través de entrevistas, cuyos resultados son respecto a un momento dado, sin tener en cuenta durante cuánto tiempo llevan desarrollando esta práctica ni si la van a cambiar con el paso del tiempo. Este trabajo se realiza utilizando una metodología con un diseño de tipo transversal. Para llevar a cabo dichas entrevistas lo primero es pedir la pertinente autorización al director del centro (Anexo 1), y posteriormente que los docentes del área de Educación Física quieran acceder a ser entrevistados.

A modo de guía se presenta un esquema en el anexo 2 con las pautas seguidas a la hora de realizar las entrevistas personales.

### **5.1. Procedimientos que se han seguido en los centros a la hora de obtener la información para llevar a cabo el estudio**

La información se ha recogido a través de las entrevistas realizadas a docentes de los diferentes centros colaboradores. Los pasos que se han seguido son los siguientes:

1. Explicar el objetivo que persigue dicho estudio al responsable del centro y a los docentes del área de Educación Física.
2. Concretar hora y lugar para la realización de la entrevista, y resolver las posibles dudas surgidas.

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

3. Realizar las entrevistas a los docentes, con la intencionalidad de que se obtuviera toda la información necesaria.

## 6. RESULTADOS

Resultados de las entrevistas:

- Docente 1.
  - a) Cursos donde se aplica: para todos los cursos
  - b) Lugar que ocupan las pruebas dentro de la programación del docente: dentro de la unidad didáctica de atletismo.
  - c) Test y pruebas que se realizan:
    - Test de 5 minutos.
    - Test de fuerza, lanzamiento de balón medicinal.
  - d) Cuando los lleva a cabo: primer trimestre
  
- Docente 2.

No emplea instrumentos para evaluar la condición física, ni ningún tipo de test o prueba.
  
- Docente 3.

No emplea instrumentos para evaluar la condición física, ni ningún tipo de test o prueba.
  
- Docente 4.
  - a) Cursos donde se aplica: en sexto de primaria
  - b) Lugar que ocupan las pruebas dentro de la programación del docente: dentro de la unidad didáctica de carrera de larga duración.
  - c) Test y pruebas que se realizan:
    - Test de los 5 minutos para agrupar a los alumnos.
  - d) Cuando los lleva a cabo: tercer trimestre

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

- Docente 5.
  - a) Cursos donde se aplica: en tercero y cuarto de primaria
  - b) Lugar que ocupan las pruebas dentro de la programación del docente: dentro de la unidad didáctica de carrera de larga duración.
  - c) Test y pruebas que se realizan:
    - Test de los 5 minutos.
  - d) Cuando los lleva a cabo: segundo trimestre
  
- Docente 6.
  - a) Cursos donde se aplica: en sexto de primaria.
  - b) Lugar que ocupan las pruebas dentro de la programación del docente: dentro de la unidad didáctica de atletismo.
  - c) Test y pruebas que se realizan:
    - Test de velocidad en treinta metros.
    - Test de 5 minutos.
    - Test de fuerza, lanzamiento de balón medicinal.
    - Test de flexibilidad profunda.
  - d) Cuando los lleva a cabo: segundo trimestre
  
- Docente 7.
  - a) Cursos donde se aplica: en tercero, quinto y sexto de primaria.
  - b) Lugar que ocupan las pruebas dentro de la programación del docente: dentro de la unidad de atletismo.
  - c) Test y pruebas que se realizan:
    - Prueba de resistencia, Test de 5 minutos.

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

- Test de flexibilidad profunda.

d) Cuando los lleva a cabo: primer Trimestre

- Docente 8.

a) Cursos donde se aplica: en tercero, cuarto, quinto y sexto.

b) Lugar que ocupan las pruebas dentro de la programación del docente:  
Unidad “La condición física de los alumnos”.

c) Test y pruebas que se realizan:

- Test de Course navette

- Prueba de salto horizontal pies juntos.

- Test de flexibilidad profunda.

- Test de Velocidad 5x 10 metros.

d) Cuando los lleva a cabo: realiza al inicio y final de curso.

- Docente 9.

No emplea instrumentos para evaluar la condición física, ni ningún tipo de test o prueba.

- Docente 10.

No emplea instrumentos para evaluar la condición física, ni ningún tipo de test o prueba.

- Docente 11.

a) Cursos donde se aplica: en quinto y sexto.

b) Lugar que ocupan las pruebas dentro de la programación del docente: en la unidad didáctica de atletismo.

c) Test y pruebas que se realizan:



La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

- Test de velocidad de 20 metros.
- Test de salto de longitud con pies juntos.
- Test de lanzamiento de balón medicinal.
- Test de Course Navette.
- Test de flexibilidad profunda.

d) Cuando los lleva a cabo: realiza al inicio y final de curso.

- Docente 12.

No emplea instrumentos para evaluar la condición física, ni ningún tipo de test o prueba.

- Docente 13.

a) Cursos donde se aplica: en quinto y sexto.

b) Lugar que ocupan las pruebas dentro de la programación del docente:  
Unidad didáctica “La condición física y la salud en el aula”.

c) Test y pruebas que se realizan:

- Test de velocidad de 20 metros.
- Test de course navette.
- Test de lanzamiento de balón medicinal.
- Test de flexibilidad profunda.

d) Cuando los lleva a cabo: al inicio y final del curso.

A continuación se muestra la Tabla 10 con todos los datos expuestos hasta ahora, en la cual se ven reflejados de una manera más comprensible.

**Tabla 10. Formato para facilitar una rápida comprensión de los datos obtenidos con las entrevistas a los docentes**

| <b>Docente</b> | <b>Utiliza test o pruebas que miden alguna cualidad física básica</b> | <b>En que cursos las utiliza</b>     | <b>En que trimestre las utiliza</b> | <b>En que unidad didáctica se utiliza</b>      | <b>Cuáles utiliza</b>  |
|----------------|---|--------------------------------------|-------------------------------------|--|--|
| 1.             | Si  | Todos                                | Primer trimestre                    | Unidad didáctica de atletismo.                 | Test de 5 minutos y test de lanzamiento de lanzamiento de balón medicinal.                       |
| 2.             | No  | -                                    | -                                   | -  | -  |
| 3.             | No  | -                                    | -                                   | -  | -  |
| 4.             | Si  | Sexto de primaria                    | Tercer trimestre                    | Unidad didáctica de carrera de larga duración. | Test de 5 minutos. (Para agrupar)  |
| 5.             | Si  | Tercero y cuarto de primaria         | Segundo trimestre                   | Unidad didáctica de carrera de larga duración. | Test de 5 minutos.   |
| 6.             | Si  | Sexto de primaria                    | Segundo trimestre                   | Unidad didáctica de atletismo.                 | Test de velocidad en 30 metros.<br>Test de 5 minutos.<br>Test de lanzamiento de balón medicinal. |
| 7.             | Si  | Tercero, quinto y sexto de primaria. | Primer trimestre.                   | Unidad didáctica de atletismo.                 | Test de 5 minutos y test de flexibilidad profunda.   |

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

| <b>Docente</b> | <b>Utiliza test o pruebas que miden alguna cualidad física básica</b> | <b>En que cursos las utiliza</b>             | <b>En que trimestre las utiliza</b>  | <b>En que unidad didáctica se utiliza</b>             | <b>Cuáles utiliza</b>   |
|----------------|---|--|--------------------------------------|---|---|
| <b>8.</b>      | Si  | Tercero, cuarto, quinto y sexto de primaria. | Primer trimestre y tercer trimestre. | Unidad didáctica “La condición física de los alumnos” | Test de course navette.<br>Pruebas de salto horizontal pies juntos.<br>Test de flexibilidad profunda.<br>Test de velocidad 5x10 metros.   |
| <b>9.</b>      | No  | -  | -                                    | -   | -   |
| <b>10.</b>     | No  | -  | -                                    | -   | -   |
| <b>11.</b>     | Si  | Quinto y sexto de primaria.                  | Primer y tercer trimestre.           | Unidad didáctica de atletismo.                        | Test de course navette.<br>Test de velocidad de 20 metros.<br>Test de flexibilidad profunda.<br>Test de salto de longitud con pies juntos.<br>Test de lanzamiento de balón medicinal. |
| <b>12.</b>     | No  | -  | -                                    | -   | -   |
| <b>13.</b>     | Si  | Quinto y sexto de primaria.                  | Primer y tercer trimestre.           | Unidad didáctica “La condición física y la            | Test de velocidad de 20 metros.<br>Test de course navette.  |

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

|  |  |  |  |                   |   |
|--|--|--|--|-------------------|---|
|  |  |  |  | salud en el aula” | Test de lanzamiento de balón medicinal.<br>Test de flexibilidad profunda. |
|--|--|--|--|-------------------|---|

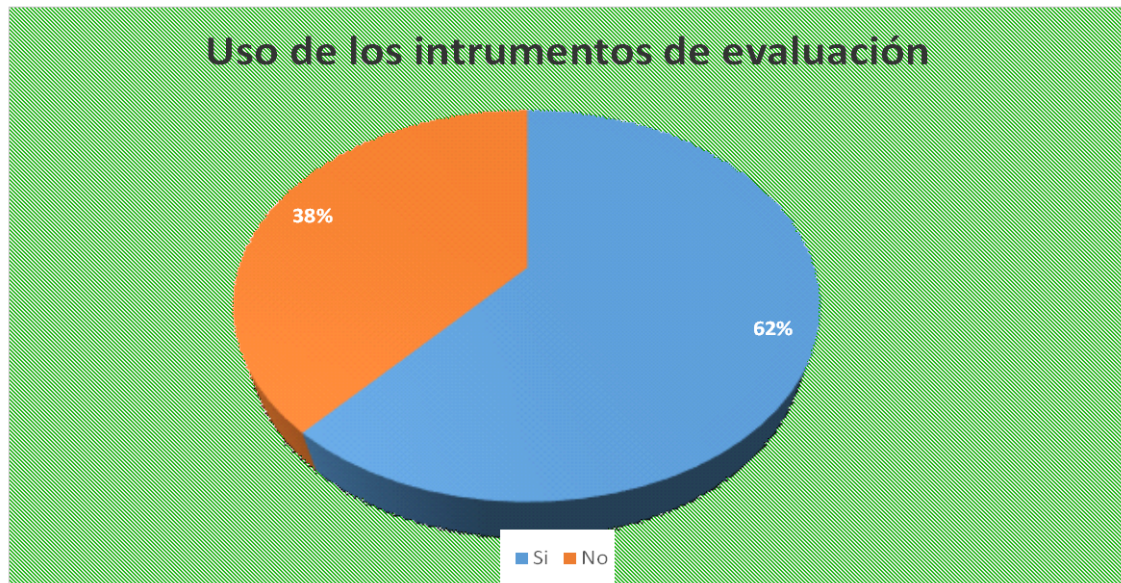


Figura 1. Resultados de que porcentaje de docentes emplean los test y pruebas y cuáles no

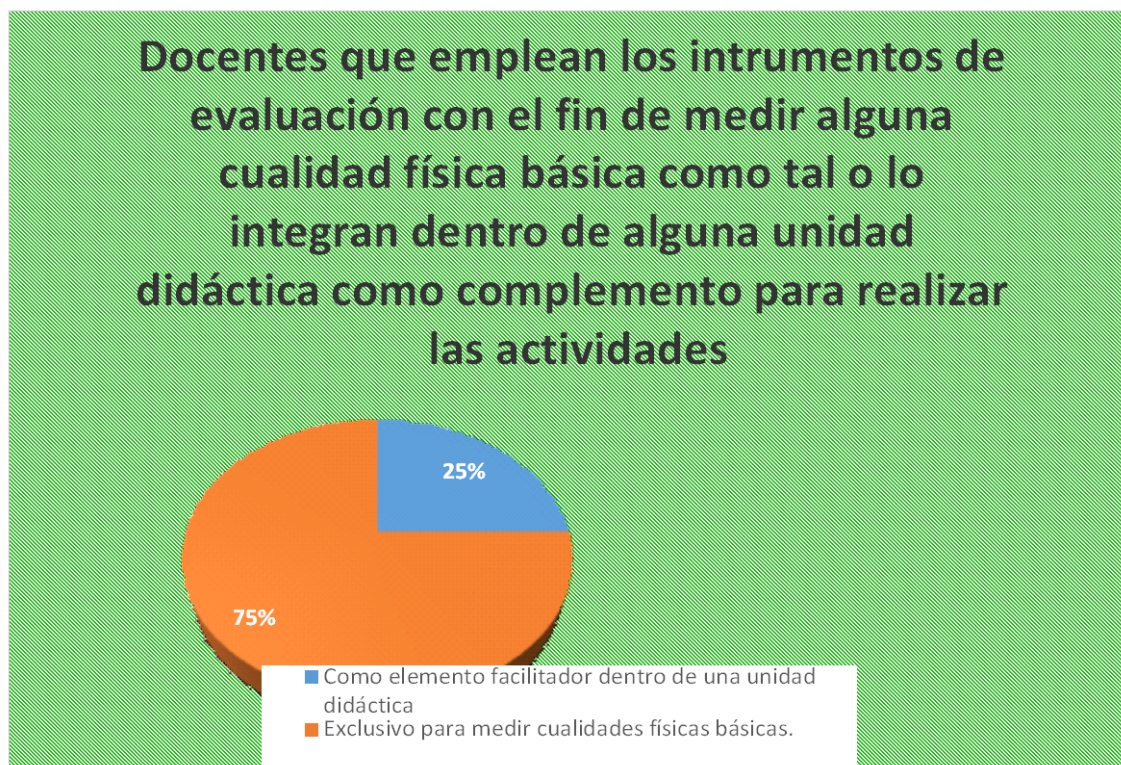


Figura 2. Resultado de que porcentaje de docentes emplean los test y pruebas con el fin de evaluar cualidades físicas básicas o como elemento facilitador para desarrollar las unidades didácticas

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

En la Figura 1 se representa el porcentaje de docentes entrevistados que emplean instrumentos de evaluación enfocados a evaluar la condición física, no hay una clara mayoría. El 62% de los docentes entrevistado trabajan con instrumentos de evaluación de la condición física. En la Figura 2, podemos observar del 62% cuantos lo emplean con el fin de medir las cualidades físicas básicas como tal, o simplemente como complemento facilitador dentro de alguna unidad didáctica, para realizar grupos de nivel, como es en el caso de la unidad de carrera de larga duración. Así, de este 62% el 75% los emplea en exclusiva para medir las cualidades físicas básicas y solo un 25% los emplea para facilitar el desarrollo de la unidad didáctica.

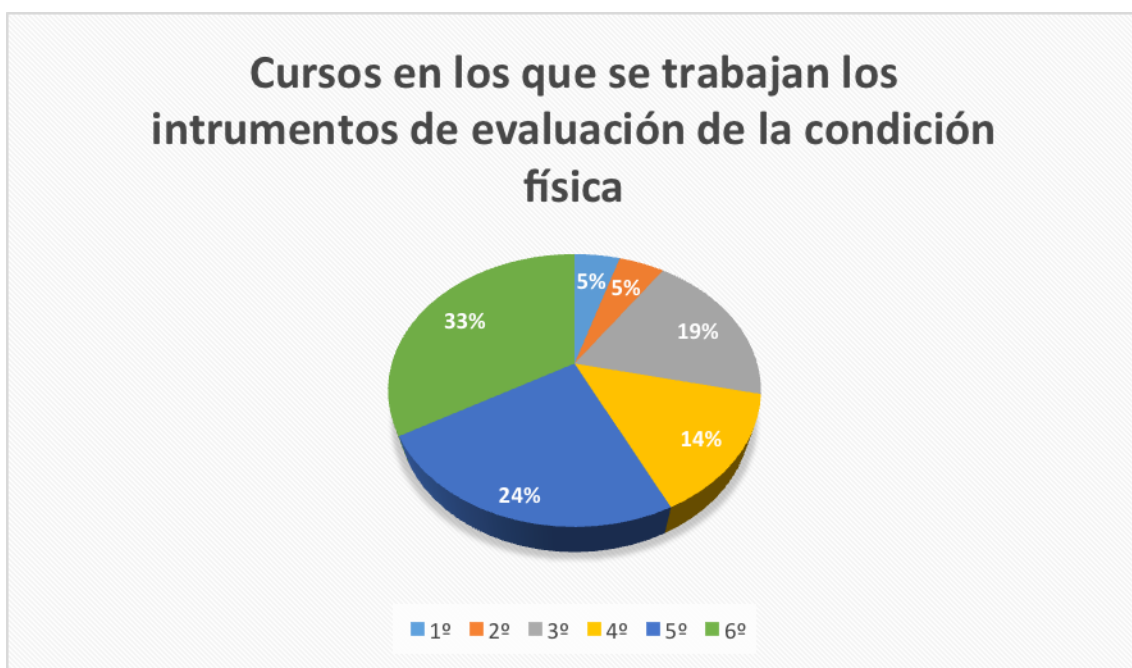


Figura3. Resultados de los cursos en los que los docentes llevan a cabo las pruebas y test

En la Figura 3 se refleja que los docentes donde más trabajan con los test y pruebas son en quinto y sexto de primaria. Por lo contrario donde menos se trabaja es en los cursos más tempranos, en primero y segundo de primaria.

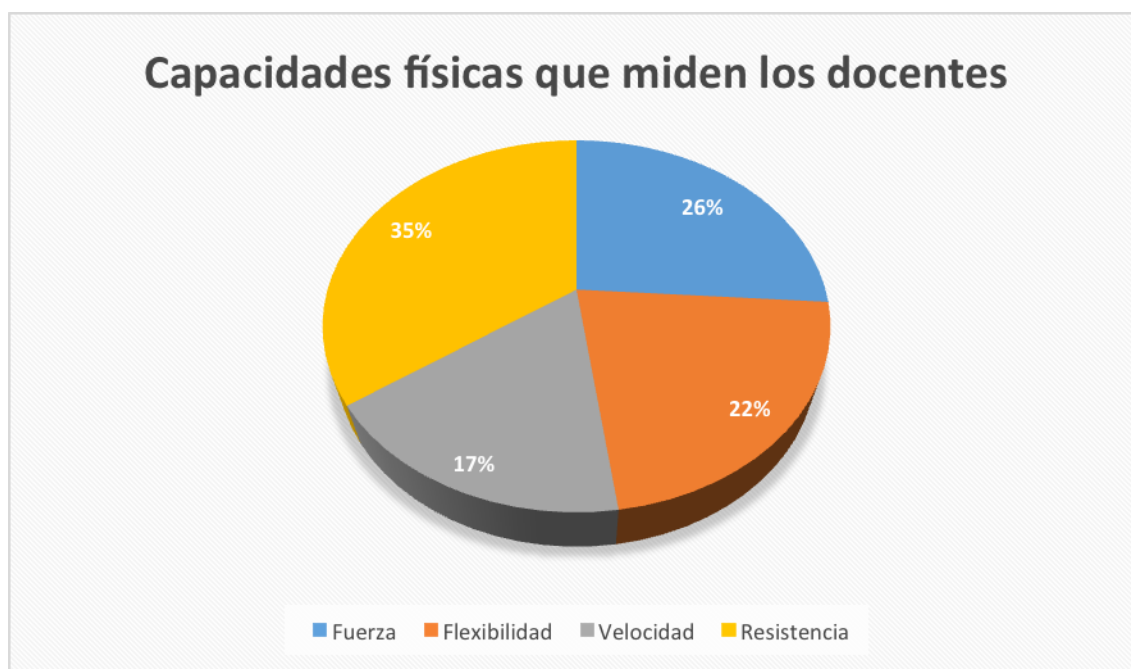


Figura4. Resultado de que capacidades físicas trabajan los docentes

En la Figura 4 la capacidad física que más trabajan los docentes con las pruebas y test es la de resistencia, un 35%, seguida de la fuerza, un 26% y flexibilidad con un 22%. Y la menos evaluada es la velocidad con un 17%.

## **7. DISCUSIÓN**

Al observar los resultados de las entrevistas vemos que los profesores sí que realizan test de condición física evaluando al alumnado y que estos sean conscientes de sus resultados, así se provoca en el alumno una implicación de él sobre su salud, conociendo su estado de condición física. Los docentes no emplean los instrumentos de evaluación de la Educación Física para evaluar la competencia del alumno dentro del área de educación física, los resultados de los alumnos en dichas pruebas o test no son empleados para extraer una calificación oficial respecto a sus aprendizajes en dicha área. Por ello hay docentes que incorporan dichas pruebas y test dentro de diversas unidades didácticas con el fin de complementar éstas mismas y desarrollarlas con éxito.

Según el Grupo de trabajo internivelar de investigación-acción en Educación Física de Segovia de la Escuela Universitaria de Magisterio de Segovia-Centro Buendía de la Universidad de Valladolid (2006) el uso de test como tal para evaluar al alumno está asociado a un enfoque de Educación Física tradicional, un enfoque contrario al actual, el presente se intenta alejar lo máximo posible de lo tradicional.

El modelo de evaluación tradicional en Educación Física según el Grupo de trabajo internivelar de investigación-acción en Educación Física de Segovia (E.U. Magisterio de Segovia-Centro Buendía de la Universidad de Valladolid) (2006) ha estado asociado al uso de test para evaluar la condición física y calificar al alumno en los diferentes trimestres y cursos; cuanto mejor es el resultado que el alumno obtiene en los test se adquiere una calificación mayor. En la actualidad el modelo tradicional de evaluación ha quedado obsoleto y el área de Educación Física evoluciona hacia una evaluación basada en la adquisición y desarrollo de los aprendizajes y contenidos trabajados, un saber de reflexión y consciencia de lo que se hace y como hay que hacerlo y no del resultado físico de lo realizado durante las actividades.

Si en el modelo actual se evaluara con test no habría aprendizaje posible, se reduciría la esencia de la Educación Física la cual es transmitir conocimientos y educar personas. Según Blázquez, el docente pasaría a ser un mero entrenador el cual intenta aumentar y mejorar la condición física y el desarrollo de diferentes habilidades motrices a través del entrenamiento.



La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

Según Legido, Segovia y Ballesteros (1996) los test son instrumentos de evaluación que nos proporcionan una calificación numérica sin ninguna objetividad, sin ninguna intencionalidad educativa o formativa, si la Educación Física se redujera a trabajar dichos test no tendría sentido que los docentes impartieran esta área ya que cualquier juez deportivo podría hacerlo.

La sociedad evoluciona y con ello el modelo de educación y esto afecta a la Educación Física, los docentes se alejan cada vez más de aquellos diseños curriculares basados en la calificación según los resultados de test de rendimiento físico y desarrollan programaciones curriculares concordes a los contenidos y aprendizajes fundamentales que se deben trabajar y evalúan en consecuencia a ello valorando lo que se aprende.

Los test que emplean los docentes entrevistados son básicamente los mismos, varía el enfoque que le dan dentro de su programación, cada docente lo usa con una finalidad diferente. Así podemos observar que se trabajan pruebas para medir la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la fuerza, para dicho apartado he empleado el apoyo bibliográfico elaborado por Ferrando, Quílez, y Casajús (2000); Martínez (2003); Martínez (2004); Leiva y Casajús (2004) y Lavandera, Abadia, y Herrero (2006).

- Para medir la resistencia, los docentes de Huesca la evalúan con la course navette y el test de 5 minutos, pero este lo utilizan dentro de la unidad de carrera de larga duración para agrupar a los alumnos según su resistencia y conseguir un aprendizaje más individualizado y con mayor éxito.

- Para medir la velocidad, los docentes evalúan con el test de 20 y 30 metros y el test de 5x10 metros.

- Para medir la flexibilidad, los docentes evalúan con el test de flexibilidad profunda.

- Para medir la fuerza de los alumnos los docentes emplean el test de lanzamiento de balón medicinal y el salto de longitud con pies juntos.

En los resultados de las entrevistas se refleja que los docentes prefieren trabajar la condición física en tercer ciclo claramente, además de trabajar al principio y sobre todo al final del curso, esto se debe a que así el docente y sobretodo el alumno obtiene datos sobre su estado de condición física, sobre el desarrollo de las cualidades físicas básicas

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

sirviendo como referencia para conocer su estado de salud, y el estado en que pasan a la siguiente etapa de su formación obligatoria la ESO.

A continuación se incorporan algunas opiniones reflejadas en el estudio “Uso de pruebas de aptitud física por el profesorado de Educación Primaria” (Anguita et al., 2008). A través de ellas los docentes hablan sobre su propia experiencia y sus argumentos a favor del uso o no de los instrumentos de evaluación de la condición física, reforzando la postura de no emplear los test para establecer una mera calificación en el área de educación física, sino para el autoconocimiento del alumno, que el niño o la niña conozca sus posibilidades y límites, su estado de salud.

- La aplicación de test de condición física en el segundo ciclo de primaria (3º y 4º) debe de ir encaminada hacia un medio y no hacia un fin meramente evaluable. Es decir, la aplicación de test cuya finalidad sea la de valorar el estado de salud de un niño es importantísimo desde el punto de vista de información para el centro y para los padres y como un medio adecuado de prevención de problemas de obesidad, problemas asmáticos, cardiopatías, etc. Por tanto, según los objetivos actuales que rige la legislación vigente (LOE), debemos de conseguir esos objetivos, en los cuales no se resalta que el niño deba de conseguir una marca determinada en un test determinado. En definitiva, acerquémonos más a la salud y a la creación de hábitos saludables más que al rendimiento en una edad concreta que no beneficia y no fomenta la actividad física como medio de vida.

- No, como única forma de evaluación. Las emplearía, en algunos casos, para poder tener más información de cara a planificar la enseñanza con la mayor calidad posible. No me preocuparía de cara a la calificación del alumno y sí como referente y valoración de sus capacidades. No debemos olvidar que estamos en una etapa de enseñanza de formación global.

- No. La Educación Física en estas edades no va dirigida al rendimiento. Si se hace alguna será para determinar su buen estado de salud.

- Probablemente sí, pero, en ningún caso deben utilizarse los resultados alcanzados por los diferentes alumnos como un criterio para establecer comparaciones con el resto de aprendices de una clase. Probablemente utilizaría este criterio de evaluación “aptitud física” para el segundo ciclo de E.S.O.

- Si, las utilizaría pero no de una manera evaluable, es decir, no para calificar al alumno dependiendo del resultado que obtenga en las pruebas sino para propiciarle hábitos de práctica de actividad física, inquietudes sobre la materia, aspectos motivadores, para observar la progresión del alumno.

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

- Yo en mi carrera profesional nunca he utilizado pruebas de aptitud física, esto no es el instituto, siempre utilizo juegos para mejorar las habilidades básicas. Por ejemplo no veo a un niño en estas edades lanzando un balón medicinal. No sé si es la más correcta pero esta es mi forma de impartir mis clases.

## **8. CONCLUSIONES**

- Los docentes de Huesca entrevistados emplean instrumentos de evaluación de la condición física, trabajándolos en su mayoría en tercer ciclo.
- Los docentes de Huesca emplean los test y pruebas de cualidades físicas básicas como referencia para que sus alumnos sean conscientes de su estado de salud y como complemento y elemento facilitador a la hora de llevar a cabo las unidades didácticas, en este estudio surge en las de carrera de larga duración y de atletismo.
- La condición física y las cualidades física básicas se siguen trabajando en los centros escolares de Huesca, y están integradas dentro del currículo de Educación Primaria actual, en los objetivos generales del área, en los contenidos y en los criterios de evaluación.
- El docente actual enseña y favorece los aprendizajes; no establece una calificación según el estado de condición física del alumnado. Evalúa con el fin de establecer una calificación que refleje el trabajo, esfuerzo y dominio de los contenidos a lo largo del curso en Educación Física.

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

## **9. PERSPECTIVAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN**

A partir de este estudio se podrían plantear diferentes estudios a realizar en correlación con este. Estos son los enfoques de los estudios que se podrían llevar a cabo:

- Comparar los instrumentos de evaluación de la condición física empleados en nuestra ciudad, Huesca, con los de la comunidad autónoma de Aragón, y con los de otras comunidades autónomas.

- Realizar un estudio sobre el estado de la condición física de los alumnos de Educación Primaria sometiéndoles a diferentes test y pruebas.

- Realizar un estudio sobre el estado de condición física y desarrollo de las habilidades motrices de los alumnos que viven en un ámbito rural respecto a los que viven en un ámbito urbano.

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

## **10. LIMITACIONES DEL ESTUDIO**

Dos centros escolares de la ciudad de Huesca no han querido colaborar, uno dando su negativa, y otro no contestando a mis rogativas y en los centros que sí que han aceptado colaborar algún docente del área de Educación Física se ha negado a participar, por lo que esto me ha supuesto obtener y trabajar con menos datos para mi estudio.

Contar con un mayor número de entrevistas para aumentar la fiabilidad del estudio.

## **11. AGRADECIMIENTOS**

Quiero agradecer a todos aquellos docentes de Educación Física y centros escolares de Huesca que han aceptado de forma voluntaria colaborar conmigo cediendo su tiempo para que yo lograra llevar a cabo mis entrevistas y así conseguir los objetivos de dicho trabajo.

Agradecer el tiempo invertido en mí al Dr. Francisco Pradas que ha tutorizado mi trabajo, orientándome y aconsejándome como realizar el trabajo de la mejor forma posible, así como el seguimiento que ha realizado de mis avances, sin su ayuda no me hubiera sido posible.

Y por último agradecer a la Universidad de Zaragoza y en especial a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de Huesca por toda la documentación bibliográfica que he obtenido a través de los libros que se me han cedido.

## 12. BIBLIOGRAFÍA

- Anguita, J. A., Bueno, A., Dios Garrido, J., Hermoso, J., Ruiz, P. (2008). *Uso de pruebas de aptitud física por el profesorado de Educación Primaria*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd120/uso-de-pruebas-de-aptitud-fisica.htm>
- Blázquez Sánchez, D. (1990). *Evaluar en educación física*. Barcelona. Inde publicaciones.
- CNN Expansión (2013). *10 beneficios de hacer ejercicio*. Recuperado de <http://www.cnnexpansion.com/lifestyle/2013/09/11/10-beneficios-de-hacer-ejercicio>
- Consejo Superior de Deportes. (2011). *Los hábitos deportivos de la población escolar en España*. Recuperado de <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-escolar/encuesta-de-habitos-deportivos-poblacion-escolar-en-espana.pdf>
- Departamento Educación Física IES Alcalde Bernabé (2013). *Tema 1: La evaluación/valoración del acondicionamiento físico. Pruebas o test de condición física y motriz*. Recuperado de [http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublogs/iescanariascabreraapinto/files/2013/07/Valoracion\\_de\\_la\\_condicion\\_fisica-TEST-Y-PRUEBAS.pdf](http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublogs/iescanariascabreraapinto/files/2013/07/Valoracion_de_la_condicion_fisica-TEST-Y-PRUEBAS.pdf)
- European Food Information Council. (2006). *Los beneficios de la actividad física*. Recuperado de <http://www.eufic.org/article/es/salud-estilo-de-vida/comida-sana/artid/beneficios-actividad-fisica/>
- Grupo de trabajo internivelar de investigación-acción en Educación Física de Segovia. (E.U. Magisterio de Segovia- Centro Buendía de la Universidad de Valladolid) (2006). *La evaluación formativa y compartida en educación física. De la crítica al modelo tradicional a la generación de un sistema alternativo. Revisión de 12 años de experiencia*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd94/eval.htm>
- Lavandera Goncalvez, A., Abadía García de Vicuña, O., Herrero Alonso, J. (2006). *Influencia de un trabajo de flexibilidad en las clases de educación física en primaria*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd100/flex.htm>
- Leiva Ruiz, T., Casajús Mallén, J. A. (2004). *Cineantropometría. Condición física. Estilo de vida de los escolares aragoneses (7 a 12 años)*. Zaragoza. Diputación General de Aragón Departamento de Educación, Cultura y Deporte.
- Legido Arca, J. C., Segovia Martínez, J. C., Ballesteros, J. M. (1996). *Valoración de la condición física por medio de test*. Madrid. Ediciones pedagógicas.



La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

Ley Orgánica de Educación, *ORDEN ECI/2211/2007, de 12 de julio*. Madrid. Boletín oficial del Estado.

Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa, *RD 126/2014 de 28 de febrero*. Madrid. Boletín oficial del Estado.

Marquez, S. (1995). *Beneficios psicológicos de la actividad física*. Revista de psicología general y aplicada, 48, 185-206. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2378944>

Martínez López, E. J. (2003). *Aplicación de la prueba de lanzamiento de balón medicinal, abdominales superiores y salto horizontal a pies juntos. Resultados y análisis estadístico en educación secundaria*. Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista12/artlanzamiento.pdf>

Martínez López, E. J. (2004). *Aplicación de la prueba de velocidad 10 x 5 metros, sprint de 20 metros y tapping-test con los brazos. Resultados y análisis estadístico en educación secundaria*. Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista13/velocidad.pdf>

Ministerios de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Consejerías de Sanidad y Educación de Andalucía, Canarias, Castilla y León, Ceuta, Extremadura, Galicia, Melilla y Murcia. (2006). *Programa Perseo*. Recuperado de [http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/programa\\_perseo/material\\_divulgativo/Sedentarismo\\_FINAL.pdf](http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/programa_perseo/material_divulgativo/Sedentarismo_FINAL.pdf)

Rabanal San Román M. A. (2011). *Los test del corredor popular*. Recuperado de <https://deporteinteligente.files.wordpress.com/2011/09/24-los-test-del-corredor-popular.pdf>

Rodriguez Garcia, P. L. (2006). *Educación física y salud en primaria: hacia una educación corporal significativa y autónoma*. Inde publicaciones. Recuperado de [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=UcvJUQ\\_ifKEC&oi=fnd&pg=PA3&dq=educaci%C3%B3n+primaria,+salud+condicion+fisica&ots=XyJxRmArSG&sig=HXsSUDNou\\_XA2bk-uv74sdNoobs#v=onepage&q=educaci%C3%B3n%20primaria%2C%20salud%20condicion%20fisica&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=UcvJUQ_ifKEC&oi=fnd&pg=PA3&dq=educaci%C3%B3n+primaria,+salud+condicion+fisica&ots=XyJxRmArSG&sig=HXsSUDNou_XA2bk-uv74sdNoobs#v=onepage&q=educaci%C3%B3n%20primaria%2C%20salud%20condicion%20fisica&f=false)

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

Ruiz Pérez, L. (1994). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Madrid. Gymnos, Editorial Deportiva.

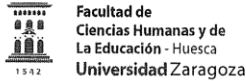
Zamora Salas, J., Flores Moreno, R. (2009). *La educación física y el deporte como medios para adquirir y desarrollar valores en el nivel de primaria*. Revista educación. Recuperado de <http://www.revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/download/536/583>

La condición física y los instrumentos de evaluación empleados para su análisis en el sistema educativo actual

## 13. ANEXOS

### Anexo 1

Solicitud y autorización para la realización de las entrevistas a los docentes de los centros escolares de Huesca.



Prof. Dr. Francisco Pradas  
Universidad de Zaragoza  
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación  
C/. Valentín Carderera 4, 22003 Huesca  
Despacho CJ-7 Teléfono: 974 292727

Estimado/a Señor/a Director/a y profesorado de Educación Física:

Mi nombre es Francisco Pradas, Profesor Doctor de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad de Zaragoza en el Campus de Huesca.

Me pongo en contacto con usted para informarle que en el presente curso académico 2014-15 los estudiantes que cursan su último año en la titulación de Maestro de Educación Primaria en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de Huesca, deben cursar la asignatura TRABAJO FIN DE GRADO, relacionada con la Mención curricular elegida y que en nuestro caso es la de Educación Física. En la actualidad soy Profesor responsable del trabajo de investigación de Francisco Javier Lampérez Abad que se encuentra relacionado con esta asignatura.

El objetivo principal de esta materia es el de diseñar y llevar a cabo un protocolo de investigación básico con temas relacionados con la asignatura de Educación Física. En este sentido, el alumno Javier Lampérez Abad ha optado por realizar una entrevista con el profesorado que imparte Educación Física en Educación Primaria. La duración total aproximada de la actividad se encuentra en torno a unos 5 minutos. Francisco Javier será el responsable de asistir al centro, hablar con el/los profesor/es de Educación Física y realizar la entrevista, no interfiriendo en el horario docente. En la entrevista no se solicitan datos sensibles de carácter personal ya que se realizan de forma totalmente anónima.

La entrevista se realizará el día y hora que establezca el Centro y el profesor responsable de impartir Educación Física. Teniendo en cuenta la iniciativa pionera y la calidad del material científico que se puede extraer de esta investigación, y la ilusión y voluntad manifestada por el alumno para poder llevar a cabo su Trabajo Fin de Grado, indispensable para poder finalizar sus estudios de Maestro en Educación Primaria, le agradecería que tomara en cuenta esta solicitud.

Quedamos a su entera disposición para ampliarle todos los detalles de la actividad y valorar con usted la posible realización de la misma en su Centro.

Agradeciéndole su atención, aprovecho la ocasión para saludarle atentamente.

Fdo: Prof. Francisco Pradas

Huesca, 12 de mayo de 2015

**Anexo 2**

Guion para realizar la entrevista a los docentes.

