

TEMA 6: CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS, SU EVOLUCIÓN Y FACTORES QUE INFLUYEN EN SU DESARROLLO.

1- INTRODUCCIÓN.

2- DESARROLLO DEL TEMA.

2.1- CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS: CONCEPTO Y CLASIFICACIÓN.

- **Concepto.**
- **Clasificación.**

2.2- C.F.B.: EVOLUCIÓN Y FACTORES QUE INFLUYEN EN SU DESARROLLO.

2.2.1- EVOLUCIÓN DE TENDENCIAS Y CORRIENTES.

2.2.2- FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LAS C.F.B.

2.2.3- LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

- LA RESISTENCIA.

- **Concepto.**
- **Tipos.**
- **Evolución.**
- **Factores que influyen en su desarrollo.**
- **Consideraciones para su desarrollo.**

- LA FUERZA.

- **Concepto.**
- **Tipos.**
- **Evolución.**
- **Factores que influyen en su desarrollo.**
- **Consideraciones para su desarrollo.**

- LA VELOCIDAD.

- **Concepto.**
- **Tipos.**
- **Evolución.**
- **Factores que influyen en su desarrollo.**
- **Consideraciones para su desarrollo.**

- LA FLEXIBILIDAD.

- **Concepto.**
- **Tipos.**
- **Evolución.**
- **Factores que influyen en su desarrollo.**
- **Consideraciones para su desarrollo.**

3-. CONSIDERACIONES PARA SU APLICACIÓN DIDÁCTICA EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA.

4- CONCLUSIONES.

5- BIBLIOGRAFÍA Y LEGISLACIÓN.

1- INTRODUCCIÓN.ORIENTATIVA PARA PERSONALIZAR.

En la actualidad en la comunidad científica existe un amplio consenso al otorgar enorme valor a la práctica de la actividad física (en adelante AF) desde las etapas más tempranas de la vida, donde las evidencias reflejadas en múltiples estudios de corte epidemiológico realizados constatan los enormes beneficios que de ella se derivan sobre la salud, la calidad de vida y el desarrollo personal de los que la practican de forma habitual, frente a los riesgos o efectos negativos que comportan los estilos de vida asociados a hábitos no activos o sedentarios los cuales se asocian con bajos niveles de condición física (Estudio Pasos, 2022).

Las citadas investigaciones evidencian, que uno de los principales factores que inciden en el nivel de condición física de un sujeto es la cantidad e intensidad de actividad física realizado. Por ello, se entiende que cuando se establece una relación entre la actividad y el ejercicio físico con la calidad de vida, lo que principalmente se está resaltando es la importancia que se le concede a la condición física dentro de los parámetros que definen el estado de salud de las personas, en nuestro caso de la población infantil.

Es importante referir que la Organización Mundial de la Salud desde su constitución propuso una idea de salud en sentido amplio y de carácter positivo “estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad”, de la cual debemos extrapolar que los niveles de práctica de AF, la prevalencia de conductas sedentarias, el estado psicológico de bienestar y el patrón alimentario se constituyen en componentes esenciales del estado de salud en la etapa de la infancia.

Con relación a los niveles de condición física y su relación con la práctica de AF y Salud de la etapa de la infancia, es preciso indicar que aunque generalmente las enfermedades cardiovasculares no son propias de la infancia, las investigaciones han demostrado que los niños y niñas menos activos físicamente y aquellos con una condición física cardiovascular (aeróbica) deficiente presentan más probabilidades de tener factores de riesgo para estas enfermedades, asociados a unos niveles inferiores de colesterol “bueno”, una presión sanguínea más elevada, un incremento de los niveles de insulina y un exceso de grasa (OMS, 2010).

Igualmente en la población escolar de Canarias, se ha evidenciado que en la niñez no se cumplen con las recomendaciones internacionales referidas a la cantidad de práctica diaria de AF y deportiva que les permita acceder a los beneficios que sobre su salud se derivan de la misma, la existencia de diferencias de género a favor de los niños en los niveles de práctica de AF que realizan de forma habitual y que estos niveles disminuyen conforme se avanza en la edad de la niñez o infancia con un efecto más acentuado en el género femenino, asociados a bajos niveles de condición física y un alarmante prevalencia del tiempo fuera del horario escolar que destinan a la conductas sedentarias.

Las citadas evidencias, ponen de manifiesto la importancia del área de Educación Física en las edades de escolarización, y justifican su presencia en el sistema educativo español, Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (en adelante LOMLOE), en el vigente currículo de la etapa de la Educación Primaria, Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria (en adelante RD 157/2022) y a su concreción en el Decreto 211/2022, de 10 de noviembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias (Decreto

211/2022), en el que se desarrolla el currículo de la materia de Educación Física (en adelante EFI) para Canarias, de un conjunto de aprendizajes de carácter competencial que permitan al alumnado la consolidación de un estilo de vida activo y saludable, y resolver problemas motores, aplicando sus capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) y resultantes.

2- DESARROLLO DEL TEMA.

2.1- CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS: CONCEPTO Y CLASIFICACIÓN. (es igual al punto 2.1 del tema 17).

- **Concepto.**

CONDICIÓN FÍSICA: “Capacidad de movimiento”. “Estar en forma”. “Prepararse físicamente”. “Habilidad para el trabajo diario, con vigor, eficacia y eficiencia, cuyo componente cuantitativo son las C.F.B.” (Clarke; García, Navarro y Caballero; Devís y otros).

La condición física tiene varios enfoques (Devís y Peiró, 1992):

- a. Rendimiento: Agilidad, equilibrio, coordinación, potencia, tiempo de reacción, fuerza.
- b. Salud: Resistencia aeróbica, muscular, composición corporal y flexibilidad.

A los anteriores se añaden (Sánchez Bañuelos, 1996):

- c. Darwinista: Para la vida diaria.
- c. Laboral-profesional: enfocada y dependiente del trabajo.
- c. General.

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS (C.F.B.): “Puntos de partida del movimiento que configuran la condición física, entrenables, medibles y susceptibles de mejora”. (García, Navarro y Caballero).

Pueden dividirse en:

- a. Condicionales: dependen del aspecto metabólico y mecánico.
- b. Coordinativas: dependen de la regulación y control, SN, psicosensores, experiencias previas, práctica, etc.

- **Clasificación.**

Bouchard, 1974: Clasifica las “cualidades fisiológicas” en:

- a. Orgánicas: Resistencia aeróbica.
- b. Musculares: Resistencia anaeróbica, fuerza, flexibilidad, potencia.
- c. Perceptivo-cinéticas: Velocidad, frecuencia, equilibrio, habilidad, destreza.

Castañer y Camerino, 1991: Clasifican las “capacidades físicas” en:

- a. Físico-motrices: Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad.
- b. Perceptivo-motrices: Esquema Corporal, lateralidad, equilibrio, espacio-tiempo, ritmo.
- c. Socio-motrices: Imaginación, expresión, creación, oposición, colaboración.

AGILIDAD: La entendemos como “cualidad resultante”. “Capacidad resultante de las C.F.B. y condicionales (coordinación y equilibrio) en la que se manifiesta: rapidez, precisión, previsión, espontaneidad,...”. (Álvarez del Villar, 1982; Castañer y Camerino, 1993).

2.2- C.F.B.: EVOLUCIÓN Y FACTORES QUE INFLUYEN EN SU DESARROLLO.

2.2.1- EVOLUCIÓN DE TENDENCIAS Y CORRIENTES.

Las C.F.B. y su orientación han ido evolucionando a lo largo de la historia:

- Época primitiva: con un enfoque de “supervivencia”.

- Egipto: con un fin “militar”.
- Cultura Azteca: para la “lucha” y “lanzamientos”.
- India y China: para la “defensa”.
- Grecia: para la higiene y la salud. En Esparta con orientación para “la guerra”.
- Roma: con fines “militaristas” y para el “ocio”.
- Edad Media: con fin “militar”.
- Renacimiento: enfoque para la “higiene y la salud”.
- Siglo XVIII y XIX: con la escuela inglesa, el interval training de USA,...
- Siglo XX: Hébert, 1911; Finlandeses, 1912; Fartlek Sueco, 1930; PhysicalFitness; Aeróbic y Fitness; Nuevas Tendencias; etc..

2.2.2- FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LAS C.F.B.

En las C.F.B. influyen: El desarrollo de las cualidades, la alimentación, consumo de alcohol / drogas, descansos adecuados, cualidades mentales (voluntad, autoestima, etc.), edad, genética, y el marco formativo en los ámbitos: físico-motriz, afectivo-social y cognitivo.

En el ámbito educativo podemos aplicar los principios del entrenamiento con un enfoque de “desarrollo”: continuidad, progresión, multilateralidad, transferencia, eficacia, calentamiento, etc.

Debemos tener en cuenta las características personales del alumno: intrínsecas y extrínsecas, así como las “fases sensibles” (momento adecuado para asimilar estímulos externos) y las “fases críticas” (período último en el que se pueden conseguir mejoras) de cada C.F.B. (Winter, 1987; Sánchez Bañuelos, 1984).

2.2.3- LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

- LA RESISTENCIA.

- **Concepto.**

“Capacidad para soportar un esfuerzo físico o carga el mayor tiempo posible, hasta la fatiga, con rápida recuperación”. (Ozolín; Bompa; Platonov; Zintl; Navarro, F).

- **Tipos.**

- a) Anaeróbica:

- Aláctica (0-30’): ATP; ATP+PC. Con Velocidad. Intensidad = 100%. (Saltos, Lanzamientos).
- Láctica (30’’-3’): Glucógeno. Intensidad Submáxima = 90%. (400 – 800 m.l.; Deportes Colectivos).

- b) Aeróbica:

- “Orgánica” (>3’): Glucosa y Grasa. Ciclo de Krebs.

- **Evolución.**

Depende de la vía energética:

- a) Anaeróbica: Aumenta hasta los 14-15 años (aláctica) y hasta los 20 años aproximadamente (láctica). **Ambas no son objetivo de desarrollo en Primaria.
- b) Aeróbica: Aumenta hasta los 8-9 años, se mantiene a los 11 años y vuelve a aumentar a los 13 años, en chicos.

- **Factores que influyen en su desarrollo.**

- Composición muscular: fibras tipo I, ST-Rojas; nº de mitocondrias, % hemoglobina.

- Reservas de Glucógeno.
 - Consumo de O₂ y capacidad pulmonar.
 - Sistema Circulatorio: Fc y vascularización.
 - Tolerancia al Lactato: hallaremos el Umbral anaeróbico y con ello podemos medir la capacidad aeróbica.
 - Umbral Anaeróbico: tiempo que podemos mantenernos en la Capacidad Aeróbica, resistencia a la fatiga y tolerancia al lactato.
 - Déficit y deuda de oxígeno.
 - Fatiga: iones, sales, calor, humedad, eficacia de los movimientos, coordinación, etc.
- Otros: edad, motivación, etc.

- **Consideraciones para su desarrollo.**

Partiremos de una Evaluación Inicial --- trabajando luego la Resistencia Aeróbica progresivamente. El 75% del trabajo irá destinado al trabajo de la Resistencia Aeróbica.

Resistencia Anaeróbica desde los 15-16 años.

A un máximo de 150-160 ppm.

- a) Tipo de ejercicios: “Carrera Continua” – “Circuitos”.
- b) Usando Contenidos de EF: “H.M.B. (conducciones, saltos, variando: duración, ritmo,...); “Juegos y Deportes” (psicomotrices, sociomotrices: balonmano, voleibol, baloncesto, ...); “Expresión corporal” (baile, danza, aeróbic,...); Carreras de orientación (en colegio o parques cercanos).

- LA FUERZA.

- **Concepto.**

“Capacidad para vencer una resistencia determinada usando una acción o tensión muscular producida por estimulación”. (Mora, 1989; García, Navarro y Ruíz Caballero, 1992).

- **Tipos.**

(Vittori; Vélez; García Manso; González Badillo):

- a) Manifestación Activa (según el % de la Máxima Contracción Voluntaria):
 - Fuerza Máxima (100% MCV):
 - Estática (isométrica, 120% MCV). (Halterofilia).
 - Dinámica (100% MCV). (Gimnasia Deportiva).
 - Fuerza Explosiva / Veloz (85-90% MCV):
 - Tónica: venciendo una resistencia elevada. (Lanzamientos).
 - Balística: con una resistencia baja. (Parada de un portero).
 - Rápida: a la mayor velocidad posible. (Saltos).
 - Fuerza Resistencia (inferior al 80% MCV): Contra una resistencia baja y a velocidad media, durante un tiempo prolongado (deportes de equipo, natación, ciclismo).
- b) Manifestación Reactiva (aprovechando el componente elástico muscular):
 - Fuerza Elástico-Explosiva (contracción excéntrica previa):
 - SquatJump (desde semiflexión).
 - Contra Movimiento Jump (extensión + semiflexión previa).

- Fuerza Reflejo-Elástico-Explosiva (“reflejo miotático”):
 - DropJump.

- **Evolución.**

En chicas aumenta hasta los 11-13 años y se estabiliza luego. En el caso de los chicos aumenta notablemente alrededor de los 14-16 años y continúa hasta los 25 aproximadamente. Luego el ritmo desciende si el entrenamiento cesa.

- **Factores que influyen en su desarrollo.**

- Biológicos:
 - Fibra muscular (tipo II, FT-Blancas, su sección, longitud, tipo, volumen, inervación, ...).
 - Neuromusculares (nº de estímulos, unidades motoras, reclutamiento y sincronización neuromuscular, etc.).
 - Energéticos (ALA, LA, Resistencia Aeróbica).
 - Hormonales (testosterona, hormona del crecimiento, insulina, catecolaminas, somatomedina,...).
- Mecánicos:
 - Longitud: mayor aplicación de fuerza en semicontracción.
 - Velocidad de contracción: más fuerza a mayor velocidad.
 - Elasticidad: usando la fuerza elástica.
- Sexuales: Las mujeres tienen mayor % graso y valores de Fc.; y menor % de glóbulos rojos, volumen sistólico y diastólico, menor masa muscular y un centro de gravedad más bajo.
- Funcionales: Según el “tipo de contracción” (Tous Fajardo):
 - Isotónica: excéntrica y concéntrica.
 - Isométrica (sin movimiento).
 - Isocinética (igual velocidad). P.ej.: “pedalear”.
 - Pliométrica (“ciclo de estiramiento-acortamiento”).
 - Mantenimiento de la Carga (isométrica + isotónica).
 - Auxotónica (concéntrica + isométrica) = “aguantar el peso”.
- Otros: edad, relación peso-fuerza, entrenamiento, alimentación, temperatura del músculo, motivación, etc.

- **Consideraciones para su desarrollo.**

Partiremos de una Evaluación Inicial --- trabajando luego con una carga progresiva, autocargas, balón medicinal, multisaltos y lanzamientos, en parejas y circuitos, etc.

F. velocidad y F. rápida son susceptibles de trabajo a los 8-12 años.

F. resistencia y F. máxima entre los 11-13 años.

Circuitos: fuerza-velocidad (2-6 series x 5-10 reps., a velocidad elevada e intensidad media-alta); fuerza-resistencia (1-4 series x 10-15 reps., a velocidad moderada e intensidad media).

- a) Tipo de ejercicios: “Cargas ligeras” – “Autocargas” (cuadripedias, reptaciones, saltos) – “Compañeros” – “Balón medicinal”.

- b) Usando Contenidos de EF: “Juegos de relevos” (con objetos, compañeros, transportes, arrastres) – “Tracciones” – “Luchas” – “Lanzamientos” – “Saltos”.

- LA VELOCIDAD.

- **Concepto.**

“Capacidad para realizar un movimiento en el menor tiempo posible, con la máxima eficacia y ritmo de ejecución, sin provocar fatiga. En ella influyen las otras C.F.B., la técnica y la decisión”. (Zatzioskij, 1989; Harre, 1987; Moreno, 1996).

- **Tipos.**

(Zatzioskij, 1989; Navarro, García y Ruíz Caballero, 1992).

- a) Velocidad de Reacción: “Tiempo de respuesta ante un estímulo”. Depende del “tiempo latente” (los primeros 4-10 milisegundos) y el “tiempo contráctil” (de las unidades motoras). Hay 2 subtipos:
- V. reacción Simple: ante el estímulo daremos siempre la misma respuesta (“mecanismo de ejecución puro”). (“salida de tacos en 100 m. ante disparo”).
 - V. reacción Compleja: debemos elegir una respuesta entre 2 o más (entra en juego la “elección”, la toma de decisiones). (“bote, pase y tiro en baloncesto”).
- b) Velocidad Gestual o “de ejecución”: “Realizar un gesto a la mayor velocidad posible”. En ella influyen: automatización, localización, orientación, lateralidad, miembro a utilizar, edad, etc. Con 2 subtipos:
- Cíclica: Se repite el movimiento (“remo”; “carrera”; “ciclismo”).
 - Acíclica: Movimiento a ejecutar una sola vez (“saltos”; “trampolín”; “portero”; “regate en fútbol”).
- c) De Desplazamiento: “Trasladarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible”. Depende de: técnica, amplitud, frecuencia, relajación, coordinación neuromuscular, velocidad de aceleración, V. máxima, resistencia a la Velocidad, etc. Con 3 subtipos:
- Aceleración: alcanzar la máxima velocidad en el menor tiempo posible (potencia aláctica).
 - Máxima: a la mayor velocidad posible, durante los primeros 6” aproximadamente (capacidad aláctica).
 - De Resistencia: mantener una velocidad submáxima el mayor tiempo posible (capacidad láctica).

- **Evolución.**

Su evolución es paralela a la del sistema neurofisiológica. La velocidad aumenta hasta los 7-9 años, alcanzando a los 12 años un 50% más del adquirió a los 8 años. A los 17 años se logra el 95% de la velocidad. Se mantiene un crecimiento muy lento entre 18-20 años y desde los 25 comienza a disminuir.

- **Factores que influyen en su desarrollo.**

(Rueda, 1997).

- Musculares: fibras tipo II, FT-Blancas, mayor velocidad en el miembro superior, longitud y composición de las fibras, viscosidad del músculo, palanca de 3º grado, masa muscular, etc.

- Nerviosos: estímulo, inervación, vías afectadas, control del SNC, activación muscular, coordinación intra e intermuscular.
- Entrenamiento: fuerza, potencia, capacidad aláctica, flexibilidad, técnica, coordinación, concentración y atención, fatiga,...
- Otros: alimentación, temperatura, edad, sexo,...

- **Consideraciones para su desarrollo.**

Partiremos de una Evaluación Inicial --- trabajando luego con una Intensidad progresiva según la maduración neurofisiológica), siempre tras una buena base previa de Resistencia y Fuerza y un calentamiento previo adecuado. Con pocas repeticiones, entre 6-10, y descansos de 2'-3'.

- a) Tipo de ejercicios: “Carreras” (distancias cortas 20-50 m., manteniendo la V. máxima) – “Reflejos” (velocidad de reacción, atención y concentración) – “Relevos” – “Multisaltos” – “Multilanzamientos” – “Cuestas” (V. facilitada o dificultada).
- b) Usando Contenidos de EF: “Juegos de Relevos” – “Malabares” – “Anticipación” – “Persecuciones” – “Gymkhanas”.

- LA FLEXIBILIDAD.

- **Concepto.**

“Capacidad para realizar movimientos de gran amplitud con aumento de la extensión articular y estiramiento neuromuscular” (Anderson y Burke, 1991; Mosston, 1938; Álvarez del Villar, 1983).

- **Tipos.**

Según el aspecto a usar para clasificarla:

- a) Según el Movimiento (Fleishman):
 - Activa-Dinámica: dependiendo de fuerzas internas.
 - Pasiva-Estática: con fuerzas externas.
- b) Eficacia (Matveiev):
 - Absoluta: la máxima, con pasiva + forzada.
 - De trabajo: para la actividad concreta que estemos realizando.
 - Residual: para evitar lesiones.
- c) Implicación deporte – grupo muscular (Gisbert):
 - General: intervención de grandes grupos.
 - Específicos: articulación(es) concreta(s).

- **Evolución.**

La flexibilidad es una capacidad “involuntiva” (Porta, 1988; Clarke, 1967). Aumenta desde el nacimiento hasta los 24 meses (en miembros inferiores) y los 3 años (en miembros superiores). Decece a partir de los 12-14 años (debido al crecimiento óseo y muscular y el desarrollo hormonal). Se podrá mantener en cierto modo por medio de un trabajo pautado y dirigido.

- **Factores que influyen en su desarrollo.**

- Biológicos y fisiológicos: fibra y tejido conectivo (fibroso estira el 10% y el elástico 150%), topes articulares, propiocepción y cinestesia (reflejo de Ruffini; Miotático; y de Golgi).

- Intrínsecos de la persona: músculos agonistas, coordinación, genética, edad, sexo, emociones, fatiga,...
- Extrínsecos de la persona: hora del día (mejor de 10-12 y 16-18), trabajo, hábitos, clima, deporte practicado,...

- **Consideraciones para su desarrollo.**

Partiremos de un buen Calentamiento Previo--- trabajando con amplitud, variedad y ejercicios progresivos, usando ejercicios generales de AFG y específicos del deporte practicado.

Ejercicios sin forzar, para todas las articulaciones, ejes y planos. No realizaremos ejercicios “activos-dinámicos”.

Buscaremos una interiorización en la percepción de las sensaciones.

- a) Tipo de ejercicios: Hasta 10'-30' por sesión, con descansos de 10''-15'' hasta 2'. Usando los métodos: “Dinámico-pasivo” – “Estáticos” (activos y pasivos= “Stretching” – “Mixtos” (Solveborn; PNF).
- b) Usando Contenidos de EF: “Las estatuas” – “Juegos posturales” – “Expresión corporal” – En “Calentamiento” (ejercicios calisténicos) y “Vuelta a la calma”.

3- CONSIDERACIONES PARA SU APLICACIÓN DIDÁCTICA EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA. TOMAR COMO REFERENCIA EL TEXTO DE LOS CURRÍCULOS DEL ÁREA.

En el vigentes currículo del área de Educación Física en el ámbito de la Comunidad Autónoma de Canarias establecidos para la etapa de la Educación Primaria, se otorga una enorme importancia al desarrollo de la competencia motriz, entendiéndola como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y las emociones vinculadas a la conducta motriz, como objetivo principal de esta asignatura, para resolver con eficacia las múltiples interacciones que realiza el individuo con su medio y los demás en diversos contextos de la vida cotidiana.

Igualmente, el bloque competencial es el eje del currículo de cada área: integra la enunciación de las competencias específicas, su vinculación con los descriptores operativos del Perfil de salida, los criterios de evaluación y la explicación del bloque competencial.

Las competencias específicas, que tienen carácter finalista, constituyen un elemento de conexión entre las competencias clave y los saberes propios del área.

En cuanto a los criterios de evaluación, estos constituyen los referentes que indican el nivel de desempeño a alcanzar por el alumnado. Se establece, además, la contribución de cada criterio a los descriptores del Perfil de salida, de manera que se facilita la evaluación conjunta de los aprendizajes propios del área y del grado de desarrollo y adquisición de las competencias en el alumnado. En lo relativo a las explicaciones de los bloques competenciales, estas integran los aprendizajes recogidos en la totalidad del bloque, orientan sobre el proceso de desarrollo y adquisición tanto de las competencias específicas como de las competencias clave; y ofrecen, además, indicaciones metodológicas –siempre con una perspectiva abierta, flexible e inclusiva– para el diseño y la implementación de situaciones de aprendizaje competenciales. Es por ello que las explicaciones de los

bloques competenciales se constituyen como los referentes más adecuados para la concreción curricular y la elaboración de la programación didáctica.

En el currículo del área se han establecido cinco competencias específicas que se concretan en un total de nueve criterios de evaluación. Estos criterios de evaluación presentan una naturaleza competencial, de manera que se relacionan directamente con los descriptores operativos del Perfil de salida a los que contribuye la competencia específica, expresando tanto las capacidades y los saberes a adquirir, así como el contexto y modo de aplicación de dichos aspectos.

Son los aprendizajes de la competencia específica 2 (C 2), los que más se relacionan con los contenidos del presente tema, dado que los dos criterios de evaluación incluidos en el bloque competencial de esta competencia específica inciden en la evolución del alumnado en cuanto al control y dominio corporal a lo largo de los tres ciclos para aplicar las conductas motrices ajustadas a las distintas situaciones, resolviendo problemas o retos en función del tipo de comunicación motriz.

En el primer ciclo las decisiones se toman en situaciones lúdicas a través de la experimentación con el propio cuerpo y las habilidades motrices básicas. En segundo ciclo las decisiones se toman en juegos motores y actividades deportivas, donde los componentes cuantitativos empiezan a aparecer. Finalmente en tercer ciclo se toman las decisiones teniendo en cuenta la anticipación de las acciones motrices que se perciben de otras personas participantes en juegos motores y deportes, integrando los componentes cualitativos y cuantitativos.

Igualmente, los saberes básicos del área aparecen integrados tanto en los criterios de evaluación como en las explicaciones de los bloques competenciales. No obstante, quedan establecidos, organizados y secuenciados, a continuación de los mismos. A través de las situaciones motrices que se llevan a cabo en el área de Educación Física el alumnado adquiere saberes básicos específicos relacionados con los diferentes bloques.

Dentro de ellos son los del bloque III, de «Resolución de problemas en situaciones motrices», los que muestran una mayor relación con el contenido del presente tema, dado que entre otros saberes básicos se relacionan con la adaptación que hace de sus respuestas motrices a las diferentes situaciones y experiencias que se dan en la práctica motriz entre las que se encuentran las actividades individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición, de interacción con móviles e implementos, de persecución, equilibrio y coordinación, situaciones jugadas y aplicación de habilidades motrices básicas, genéricas y capacidades físicas básicas y resultantes que progresivamente irá adquiriendo.

En los tres ciclos de la etapa, es el criterio 2.2. relacionado con la C 2, el que más directamente propone la adquisición de los aprendizajes relacionados con las citadas capacidades físicas básicas y resultantes, aprendizajes que comienzan a tener presencia a partir de los cursos del segundo ciclo: “ 2.2. Adquirir un progresivo control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y adaptando los cuantitativos de la motricidad a diferentes situaciones motrices lúdicas, para resolver problemas motores en los contextos simulados o reales de los retos motores creados de forma individual y grupal.”

Aprendizajes que se matizan en las explicaciones del bloque competencial, de forma que el alumnado deberá ser capaz de resolver problemas motores, aplicando sus capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) y resultantes, constatando, además, que adquiere un progresivo control y dominio

corporal, empleando los componentes cualitativos y adaptando los componentes cuantitativos de la motricidad a las situaciones motrices lúdicas, llevando a cabo retos motores de carácter individual y colaborativo, teniendo en cuenta estímulos internos y externos para ofrecer respuestas motrices en contextos reales o simulados.

Todo ello con la finalidad de que el alumnado utilice mediante alguna orientación, métodos inductivos (generando conductas motrices a partir de respuestas concretas) y deductivos (utilizando aprendizajes adquiridos en situaciones lúdicas específicas), para resolver problemas motores implicando el esfuerzo y la dedicación personal, reconociendo sus limitaciones y buscando la superación personal a través de autoevaluación y la coevaluación.

Igualmente, los saberes básicos relacionados con el mismo se ubican en el Bloque III; Resolución de problemas en situaciones motrices, mediante el reconocimiento de las capacidades físicas básicas.

Los citados aprendizajes aumentan en complejidad en los cursos del tercer ciclo: “2.2. Adquirir un progresivo control y dominio corporal, integrando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de forma eficiente y creativa, implementando retos motores de carácter individual o grupal en los que se definan metas, se secuencien acciones y se generen producciones como respuesta a diferentes situaciones motrices lúdicas, valorando el grado de ajuste al proceso seguido y al resultado obtenido, para resolver problemas motores en distintos contextos próximos a su realidad.”

Aprendizajes que se matizan en las explicaciones del bloque competencial, de forma que el alumnado deberá ser capaz de resolver problemas motrices, aplicando sus capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) y resultantes, tomando conciencia del dominio de su propio cuerpo teniendo en cuenta situaciones en movimiento o estáticas, con el uso de materiales y con la incertidumbre derivada del entorno y el resto de participantes.

Se constatará que controla y domina su propio cuerpo y aplica las habilidades motrices, perceptivo-motrices, capacidades coordinativas y las capacidades físicas básicas para dar respuesta a situaciones motrices variadas y cercanas a su contexto, mediante la planificación y la autorregulación de retos motores individuales o colaborativos, con unas metas a alcanzar, realizando un seguimiento y valorando su evolución, creando productos que den respuesta a un problema motor.

Donde, además, se valorará su capacidad de reflexión y de sentido crítico con las propias limitaciones, organizando y planificando objetivos a corto plazo para la mejora a partir de la retroalimentación de la auto y coevaluación, reconociendo el esfuerzo y la dedicación como aspectos fundamentales para el aprendizaje.

Por otro lado y en cuanto a las orientaciones metodológicas, es preciso señalar que en el currículo del área se señala que las explicaciones de los bloques competenciales se constituyen como los referentes más adecuados para la concreción curricular y la elaboración de la programación didáctica.

Igualmente, las situaciones de aprendizaje constituyen un elemento curricular de la Educación Primaria, de carácter orientativo, que permitirá el desarrollo de las competencias clave del Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica y *que* se verá favorecido implementando propuestas pedagógicas que reconozcan al alumnado como agente activo de su propio aprendizaje.

Éstas deberán hacer referencia a un conjunto de actividades globalizadas, contextualizadas y de complejidad gradual que requieren, por parte del alumnado, de la resolución de tareas, retos o proyectos, a través de la movilización de aprendizajes, estrategias (relacionales, comunicativas, de planificación,...) y saberes básicos, que se concretan en las competencias específicas de las diferentes áreas de la etapa, de forma competente, creativa y autónoma. Suponen, por otro lado, la concreción del currículo en el aula, por parte del profesorado, implementando esas propuestas pedagógicas, que promuevan la concreción de los elementos curriculares que permitan la construcción del conocimiento por el alumnado, atendiendo al contexto escolar y las particularidades individuales.

Por tanto, deben ser flexibles, estimulantes, significativas, integradoras e inclusivas, bien contextualizadas y respetuosas con el proceso integral del alumnado en todas sus dimensiones (física, cognitiva, emocional y social), que tengan en cuenta sus potencialidades, intereses y necesidades, así como las diferentes formas de comprender la realidad en cada momento de la etapa y cuya resolución conlleve la construcción de nuevos aprendizajes y deben convertirse en elementos eficaces que ayuden a la superación del currículo y al éxito escolar promoviendo distintas formas de acceso al aprendizaje.

Asimismo, su diseño debe contemplar propuestas de actividades en complejidad creciente, que favorezcan el desarrollo progresivo de un desempeño autónomo, crítico y reflexivo, que permitan al alumnado adquirir los aprendizajes esenciales de cada área y alcanzar los objetivos propios de la etapa de Educación Primaria.

Por otro lado, deberán alinearse con los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), promoviendo distintas formas de acceso al aprendizaje, para garantizar una educación inclusiva con los mismos derechos e igualdad de oportunidades y tener en cuenta las condiciones personales, sociales o culturales de niños y niñas, para detectar y dar respuesta a los elementos que pudieran generar exclusión, siendo capaces de proporcionar múltiples formas de compromiso o implicación, diferentes medios de representación y diversas opciones de acción y expresión.

Con este objetivo, la estructura del currículo de la Comunidad Autónoma de Canarias, se caracteriza por plantear una organización en bloques competenciales que deben alcanzar su concreción y eficacia a través de la integración efectiva de los elementos curriculares, para evidenciar la consecución de los objetivos de la etapa así como el grado de desarrollo y adquisición de las competencias clave, a través de productos concretos que evidencien dichos aprendizajes, de manera que los procesos de diseño y evaluación queden integrados y se retroalimenten. Además, su diseño debe servir para facilitar la toma de decisiones colegiadas y la elaboración de informes sobre el desarrollo y evolución de los desempeños en el alumnado.

Finalmente, debemos garantizar la transferencia de los aprendizajes adquiridos y responder a las nuevas necesidades y retos del mundo globalizado en el que vivimos, con cambios rápidos y constantes. La escuela deberá formar alumnado competentes par dar respuestas ajustadas a las necesidades del siglo XXI: la sostenibilidad, la inclusión educativa, la igualdad, el uso y el dominio de la tecnología y la posesión de un amplio sentido cultural en una marco educativo emocionalmente comprometido y activo, junto con el respeto y la valoración del patrimonio cultural, social y natural canario.

4- CONCLUSIONES. PERSONALIZAR.

Para el desarrollo del presente tema comenzaremos abordando el tratamiento de las capacidades físicas básicas, mediante una aclaración terminológica y las distintas clasificaciones, abordando a continuación el tratamiento de cada una de las capacidades físicas; resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, atendiendo a su concepto, clasificación, evolución, y los factores que influyen en su desarrollo, planteando a continuación las consideraciones para su aplicación didáctica, finalizando con un apartado destinado a las conclusiones y otro a la bibliografía y legislación.

Tal y como hemos comentado al inicio del tema en la población escolar de Canarias, se ha evidenciado una prevalencia de un estilo de vida poco activo y saludable. Por ello la Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante en el horario del alumnado si se quiere ayudar a cambiar esta tendencia, siguiendo las pautas marcadas por la Organización Mundial de la Salud, aconseja para estas edades.

A la vista de lo expuesto, desde la acción docente, se deberá procurar que los alumnos/as de estas etapas educativas, adquieran un conjunto de aprendizajes de carácter competencial que permitan al alumnado la consolidación de un estilo de vida activo y saludable, y resolver problemas motores, aplicando sus capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) y resultantes.

Entendiendo, que la adquisición los aprendizajes presentes en los criterios de evaluación por parte del alumnado, será una garantía de que se está contribuyendo a la adquisición de las competencias, objetivos, y estándares de aprendizaje evaluables.

Igualmente, acogemos con optimismo el incremento horario que se ha otorgado al área en la etapa de la Educación Primaria, y ello a la vista de los datos aportados por investigaciones como el estudio global más extenso para evaluar la asociación de la asistencia a clases de educación física con la AF de los adolescentes, **Uddin, R., Salmon, J., Islam, S.M.S. et al. (2020)**, basado en muestras representativas a nivel nacional de 65 países de todo el mundo, el cual EVIDENCIÓ que los niños y adolescentes, independientemente del sexo o la edad, que tenían una mayor frecuencia (≥ 3 días/semana) de asistencia a clases de educación física tenían probabilidades significativamente mayores de cumplir con las recomendaciones de AF de la OMS.

5- BIBLIOGRAFÍA Y LEGISLACIÓN.

Bibliografía: (EN NEGRITA LA QUE SE DEBEN CITAR)

Cañizares J.M. y Carbonero, C. (2016). *Capacidades físicas básicas. Su desarrollo en la edad escolar.* Sevilla: Wanceulen.

GARCIA-MANSO, JM, NAVARRO, M., RUIZ, JA. (1996): *Bases Teóricas del entrenamiento deportivo.* Gymnos Editorial. Madrid.

ORTEGA CRESPO, R. (2017). *Ejercicios para la clase de educación física.* Editorial Paidotribo. Madrid.

PERAL GARCÍA, C. (2009). *Fundamentos teóricos de las capacidades físicas.* Visión Libros. Madrid.

Uddin, R., Salmon, J., Islam, S.M.S. et al. (2020). Physical education class participation is associated with physical activity among adolescents in 65 countries. *Sci Rep* 10, 22128 <https://doi.org/10.1038/s41598-020-79100-9>

Webgrafía: (PARA CONSULTA DEL OPOSITOR/A)

Informe 2016: Actividad Física en niños y adolescentes. Recuperado de:
<https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2016/11/spain-report-card-long-form-2016.pdf>

Estudio Pasos. Physical Activity, Sedentarism and Obesity of Spanish youth (2019). Recuperado de:
<https://gasolfoundation.org/wp-content/uploads/2023/01/GF-PASOS-informe-2022-WEB.pdf>

Organización Mundial de la Salud (2010): Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.
Recuperado de: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf

Normativa de Referencia:

Ley Orgánica de Educación 2/2006, de 3 de mayo (BOE de 4) en su redacción actual dada por la modificación de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (BOE de 10)

Ley 6/2014, de 25 de julio, Canaria de Educación no Universitaria. (BOC de 7 de agosto de 2014)

Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

Decreto 211/2022, de 10 de noviembre, , por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias (BOC de 23)