

# LA CONDICIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA DEL ACTUAL SISTEMA EDUCATIVO DE CANARIAS.

**PALABRAS CLAVE:** Currículo. Condición física. Capacidades físicas. Salud. Racionalidad práctica

**Fernando González Villavecchia**

*Profesor del I.E.S. Los Cristianos*

**Miguel Ángel Suárez Tejera**

*Profesor del I.E.S. San Juan de la*

*Rambla*

**Valeriano Moisés Pérez Díaz**

*Profesor del CPEIPS Pureza de María*

*de la Cuesta*

**Jesús Manuel Delgado González**

*Profesor del I.E.S. Benito Pérez Armas*

## INTRODUCCIÓN

El actual Decreto 127/2007 del 24 de mayo por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria (a partir de ahora ESO) en la Comunidad Autónoma de Canarias, aborda la condición física a través de sus elementos (objetivos, contenidos, criterios y competencias básicas) de una manera clara.

La orientación que adquiere la condición física viene claramente influenciada por el perfil del propio diseño curricular. Así tenemos que si el diseño es de un marcado paradigma cualitativo y por lo tanto de una racionalidad más práctica donde el proceso es más importante que el producto, se puede traducir que los elementos curriculares acogen a una condición física desde una perspectiva de salud. Esta concepción actual encaja mucho mejor con la problemática de las nuevas enfermedades derivadas de la inactividad y de las dietas que sufren nuestros alumnos en la actualidad.

Históricamente la condición física se ha observado desde el prisma del rendimiento en donde se evaluaba lo que se era, no lo que se aprendía. Este concepto, como ya hemos descrito, ha cambiado con el nuevo sistema educativo. Con la elaboración de este artículo pretendemos hacer llegar de manera sintetizada todo lo referente a la condición física en el currículo y analizarlo, para comprender el por qué de este cambio en su enfoque respecto a los sistemas educativos tradicionales, entendiendo por tradicionales a los vinculados a la ley General de 1970.

## LA CONDICIÓN FÍSICA Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Para definir el concepto de condición física, García, J.M., Navarro, M. y Ruiz, J.A. (1996) indican que es la situación que permite estar a punto, bien dispuesto o apto para lograr un fin relacionado con la constitución y la naturaleza corporal, mientras que la misma OMS (Organización Mundial de la Salud) la define (physical fitness) como "bienestar corporal, mental y social", muy relacionada con el término salud y por lo tanto con el actual diseño curricular.

Los componentes que la condicionan en mayor medida, dependen del aspecto cuantitativo de la ejecución motriz, esto es, las capacidades físicas.

Partiendo del modelo de Marteniuk (1976), donde especifica que toda acción motriz está compuesta de tres mecanismos, percepción, toma de decisiones y ejecución, podemos decir que dentro del mecanismo de ejecución del movimiento o acción motriz, hay dos componentes que la condicionan, uno cualitativo compuesto por las habilidades y destrezas, relacionado por ejemplo con la técnica del gesto deportivo, y



otro cuantitativo, las capacidades físicas básicas comentadas y que son las que condicionan no sólo esa ejecución de la que estamos hablando sino de la condición física a la que nos hemos referido en un principio. Por ello, desde el punto de vista de la condición física, las capacidades físicas básicas son aquellas que configuran la condición física del sujeto (como componente cuantitativo de la misma), constituyendo los puntos de partida del movimiento, siendo factibles de medida, entrenamiento y mejora.

De todas las maneras, debemos explicar que este desglose de la acción motriz es para un mejor análisis y comprensión, pero hay que entender al movimiento como un todo indivisible donde los mecanismos están siempre presentes y donde los factores cualitativos y cuantitativos del mecanismo de ejecución son indisolubles, esto es, que las habilidades y destrezas de esos movimientos no se pueden separar de las capacidades físicas.

Estas capacidades físicas básicas, según la mayoría de los autores, entre los que están los citados García, J.M., Navarro, M., Ruiz, J.A., y otros a nivel internacional como Grosser, M., Manno, R., Starischka, S., y muchos más, la componen la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

## ENFOQUES DE LA CONDICIÓN FÍSICA

A lo largo de la historia la condición física ha adquirido diferentes enfoques, no sólo en el mismo sistema educativo como hemos indicado en la introducción, sino en otros de diferente índole. Fernando Sánchez Bañuelos (1996) distingue cinco enfoques o formas diferentes de condición física, siendo estos los que se muestran en el siguiente cuadro:

Es importante destacar, que el actual Sistema Educativo se basa en esta última concepción de condición física para la mejora de la salud, al contrario como ocurría en la educación tradicional anterior, basada en una orientación excesivamente mecanicista y de rendimiento deportivo, en donde la evaluación dominante era realmente calificar los resultados de los test de las capacidades físicas.

ENFOQUE	FIN	EJEMPLIFICACIÓN
RENDIMIENTO	Mejorar los resultados en la competición	Deporte federado, condición física en el sistema educativo tradicional...
DARVINIANO	Sobrevivir en un hábitat y cultura determinada	Pueblos nómadas, cazar, pescar (el esfuerzo físico es un requisito necesario)
LABORAL PROFESIONAL (no deportivo)	Capacitar para la profesión que se realice	Diferentes niveles según el trabajo: bombero, agricultor, informático...
GENERAL	Capacitar para pruebas o concursos puntuales.	Pruebas físicas de acceso (policía, acceso a Facultad de Educación Física...)
SALUD	Mejorar la salud y la calidad de vida	Pasear y caminar (tercera edad), bicicleta, senderismo, gimnasia mantenimiento, etc....

Diferentes enfoques de la condición física (Sánchez Bañuelos, 1996)

## LA CONDICIÓN FÍSICA Y LOS ELEMENTOS CURRICULARES

Una vez definida y analizada brevemente la condición física, abordaremos lo que nos dice el currículo a su respecto, entendiendo por currículo de la ESO. al conjunto de objetivos, competencias básicas, contenidos, métodos pedagógicos y criterios de evaluación de esta etapa.

Únicamente describiremos los apartados en los que se habla en términos de condición física o de capacidades físicas por la estrecha relación que ya hemos comentado entre ambos conceptos.

Con esto, tenemos que en el currículo actual para la ESO. en Canarias, D.127/2007 del 24 de mayo, establece, respecto a la condición física:

### Relacionado con los objetivos

**Objetivos generales de etapa:** objetivo "I", el "Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo..., afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales...", entendiéndose esto desde el acondicionamiento físico, y por lo tanto desde una condición física como búsqueda de salud.

**Objetivos de etapa para la materia de Educación Física:** busca una mejora de su condición física e incremento de sus posibilidades de rendimiento motor realizando y planificando de manera autónoma tareas en diferentes entornos, así se ve en:

**Objetivo nº 2:** "Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento de las capacidades físicas..."

**Objetivo nº 4:** "Planificar y realizar actividades físicas motrices..., previa valoración del nivel de sus capacidades físicas básicas...". Esto último se podría traducir en valoración de la condición física.

### Relacionado con las competencias básicas

Desde una visión global y de una Educación Física vista como un holismo, podemos decir que todas las competencias básicas están en ella, pero las que más tienen relación con la condición física, según el currículo es la "competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico" y la de "aprender a aprender".

En la primera, el conocimiento sobre el funcionamiento del cuerpo y los hábitos saludables, la autorregulación y economía de esfuerzos o el diseño de planes sobre las tareas físicas para mantener o mejorar la condición física, sobre todo las relacionadas con la salud (resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia) contribuirán al logro de esta competencia básica entre otras.

En cuanto a la contribución a la competencia para aprender a aprender parte del repertorio motor variado que le va a otorgar esta materia y que le va a facilitar nuevas competencias motrices, ya que al saber establecer metas alcanzables por el dominio alcanzado, le facilitará confianza para poder regular su propio aprendizaje con el fin de organizar y estructurar la práctica de actividad física en su tiempo libre de manera autónoma.

Por último destacar también que se contribuye a la competencia matemática desde la cuantificación de las capacidades físicas, como es el análisis de las cargas de entrenamiento (volumen en intensidad), uso de la frecuencia cardiaca y sus zonas de actividad como indicadores de control y dosificación del esfuerzo o los datos que precisan de lenguaje matemático y que se manejan en las pruebas de valoración de la condición física.

### Relacionado con los contenidos

Contenidos de etapa: en su bloque I (El cuerpo; estructura y funcionalidad) se especifican entre otros el "conocimiento, clasificación y acondicionamiento de las capacidades físicas básicas".

Para el desarrollo de las capacidades físicas, se parte de un tratamiento global en la Educación Primaria hacia otro más específico en la ESO., entendiendo que todas las capacidades físicas están presentes en la acción motriz.

Contenidos por curso: los relacionados con la condición física se exponen en la siguiente tabla.

### Relacionado con los criterios de evaluación

Criterios de evaluación por curso: los relacionados con la condición física se exponen en la siguiente tabla.

Como se puede comprobar en estos últimos apartados, la relación entre condición física y salud es evidente en el actual currículo para la etapa de la E.S.O.

Parten sobre todo, de una condición física compuesta por capacidades físicas relacionadas con la salud, por lo que sus contenidos y criterios de evaluación se basan en la resistencia aeróbica, la fuerza resistencia y la flexibilidad, que como ya hemos comentado en este artículo, le da una orientación al proceso de enseñanza-aprendizaje más práctico.

## CONCLUSIÓN

Como hemos podido observar, para el actual currículo de ESO. en Canarias se destaca la relación entre condición física y salud y su importancia como medio para el desarrollo armónico del alumno y para la mejora de su calidad de vida, teniendo en cuenta siempre las características de los alumnos con los que trabajamos. Con esta definición, el currículo se posiciona como hemos dicho en una educación con una racionalidad más práctica, al no buscar el rendimiento como objetivo principal de la condición física, pero queda claro que debemos dejar la puerta abierta a este concepto y a sistemas y métodos que permitan la mejora de las capacidades y por lo tanto de la condición física, debiendo adquirir por ello el profesor, un posicionamiento más integrador y ecléctico que no descarte este concepto.

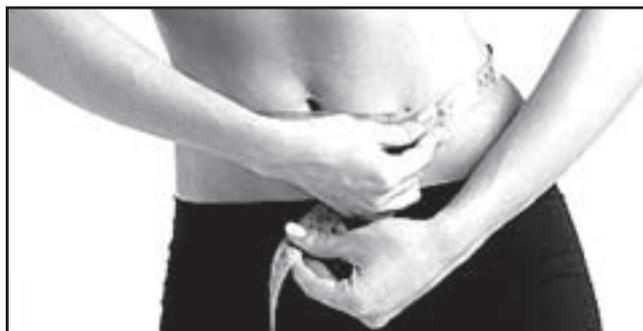
Partiendo de una materia como la nuestra, y el peso que adquiere el ámbito físico-motor, no debemos olvidar la importancia del componente cognitivo a aplicar sobre los alumnos en relación a la condición física, ya que es muy importante que éste conozca todo lo relacionado con la condición física y las capacidades y sus sistemas, ya que conociéndolo podrá llegar a valorarlo, y por lo tanto llevarlo a la práctica desde un punto de vista de la salud, ya que esta mejora en sus posibilidades de movimiento también mejorarán su autoestima, tendrá una mayor y mejor relación con el medio, y que como hemos dicho le dará una mejor calidad de vida.

Destacar además que la acción motriz, en nuestro entorno, el movimiento que realiza el alumnado, no es únicamente capacidad física o habilidad/destreza, sino que es un todo indivisible, y por lo tanto ambos aspectos del mecanismo de ejecución no se pueden separar. Esto nos indica que aunque estemos trabajando otro contenido diferente al de la condición física (capacidades físicas) las estaremos trabajando de manera explícita a través de otros contenidos, ya que van a requerir de un determinado nivel de las capacidades físicas para llevarlas a cabo.

Para finalizar, y ya desde una visión extracurricular, el éxito final para la obtención de una sociedad sana que conciba una condición física como el estar en forma de manera

CURSO	CRITERIO DE EVALUACIÓN
1º	Incrementar las capacidades físicas relacionadas con la salud (teniendo en cuenta su proceso madurativo personal), previa valoración del nivel inicial usando la frecuencia cardiaca como indicador de dosificación y control del esfuerzo
2º	Mismo criterio que en el primer curso pero sobre la resistencia aeróbica y la flexibilidad y adquiriendo como indicadores la frecuencia cardiaca y la movilidad articular y la elasticidad muscular.
3º	Mismo criterio que los dos anteriores pero reconociendo además los diferentes métodos y sistemas de acondicionamiento físico de estas capacidades físicas.
4º	Se trata de ver si es capaz de utilizar métodos y sistemas de entrenamiento para aumentar la resistencia aeróbica, la fuerza resistencia y la flexibilidad para elaborar y usar un plan de trabajo sencillo con un uso adecuado de la carga (volumen e intensidad) y los principios generales del desarrollo de la condición física (sobrecarga, individualización, progresión, continuidad...) todo de manera autónoma.

saludable y con el nivel de actividad física óptimo que le de el bienestar y la calidad de vida, y por lo tanto, que le dé la felicidad, vendrá dado por la aportación de otras entidades y grupos sociales (entidades deportivas privadas y públicas y sus políticas deportivas de gestión de la actividad física) que den la posibilidad a los alumnos para que puedan aplicar lo aprendido en esta etapa respecto a la condición física y su desarrollo, con la motivación y atracción suficiente.



## BIBLIOGRAFÍA

- Decreto 127/2007, de 24 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Canarias. (2007). B.O.C. Nº 113.
- GARCÍA MANSO, J. M., NAVARRO, M., RUIZ, J. A. (1996): *Bases Teóricas del entrenamiento deportivo*. Gymnos Editorial. Madrid.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (2006). B.O.E. Nº 106.
- MANNO, R. (1992): *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Ed. Madrid.
- MARTENIUK, R. (1976): *Information processing in motor skills*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1996): *La actividad física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva. Madrid.
- VÍCTOR M. LÓPEZ PASTORY COL. (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*. Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - Nº 94 - Marzo de 2006.