
CEP La Laguna, 2 al 5 de junio de 2010

Cada Centro educativo tiene unas señas de identidad enmarcadas en su PEC. De igual forma, el currículo normativo vigente es el marco de referencia de cada materia, así como, la programación didáctica anual del departamento de Educación Física señala la línea de intervención docente del profesorado. Estos distintos niveles de concreción curricular deben estar interconectados por puntos en común que faciliten que las grandes premisas pedagógicas lleguen al alumnado.

Los proyectos de mejora del Centro son un elemento educativo interdepartamental y multidisciplinar de primer orden que nos permiten a los docentes de Educación Física, interactuar con compañeros y compañeras de diferentes materias y presentar al alumnado unas enseñanzas comunes desde diferentes ópticas, lo que, en relación con las competencias básicas y los contenidos curriculares, facilita su asimilación y transferencia a la vida cotidiana.

La Educación en Valores, aglutinadora junto a las competencias básicas de los antiguos ejes transversales, constituye un punto de encuentro a este respecto y un complemento necesario en la formación integral de nuestros alumnos y alumnas como ciudadanos responsables y autónomos.

Desde el departamento de Educación Física establecemos tres ejes que sustentan nuestra filosofía de intervención: Convivencia, Calidad de vida e Interculturalidad. A través de actuaciones puntuales a lo largo del curso, unidades didácticas concretas y actividades complementarias y extraescolares, colaboramos intensamente con esta filosofía del Centro de educar en valores.

Esta línea de actuación nos permite relacionar diversos contenidos de varias de nuestras unidades didácticas de la programación de aula con proyectos y programas del Centro, como son: el programa de mejora de la convivencia, los talleres y la semana intercultural, las actividades de recreo en el proyecto "haz deporte y cuéntalo" junto al blog de prensa del Centro, el programa de charlas a padres y alumnos, el plan de acción tutorial, el fomento de consumo de fruta y las actividades complementarias y extraescolares.

En relación con lo expresado anteriormente, las unidades didácticas de nuestra programación a lo largo de todo el ciclo educativo son, para 1º: la salud y la actividad física, mejoramos nuestra condición física y vamos a jugar en la primera evaluación,



juegos populares y juegos y deportes colectivos en la segunda. Para 2º: la salud y la actividad física, mejora tu condición física: la flexibilidad en la primera evaluación, expresión corporal y juegos de mi tierra en el último trimestre. Para 3º: salud y aparato locomotor, la fuerza y juegos del mundo en el primer trimestre, resistencia y flexibilidad y expresión corporal en la segunda evaluación y en la tercera bailes del mundo. Y para 4º: conoce tu cuerpo: aparato locomotor, resistencia y fuerza en la primera evaluación, relajación y flexibilidad: yoga y *tai chi* en la segunda evaluación.

En el proyecto de dirección de Isabel Fernández en el IES Ichasagua podemos observar con claridad que el trabajo de la interculturalidad y la mejora de la convivencia son dos pilares fundamentales. De tal forma que se han articulado una serie de medidas, que por su importancia, deben tener reflejo en la programación de aula de nuestra materia. Entre otras, las intervenciones más significativas son: el proyecto intercultural aprobado por la Consejería, la elaboración de un plan para el Centro por parte de la comisión de convivencia, la propuesta de un servicio de mediación horizontal (de igual a igual), seguir reforzando la figura del tutor afectivo, impulsar el rol de alumno-tutor en cuarto de la ESO, facilitar la realización de talleres y uso del pabellón en los recreos y poner en marcha la medida PROMECO con tutoría individualizada.

En relación con estas líneas generales, varios somos los departamentos que hemos propuesto actividades o medidas, así por ejemplo: el departamento de Educación Física dinamiza los recreos con competiciones, organiza talleres de juegos y bailes del mundo antes y durante la semana intercultural y a propuesta del mismo, la cafetería del Centro sirve fruta a precio reducido financiada por el propio Centro. El departamento de orientación, en su plan de acción tutorial, incluye un proyecto de formación en las horas de tutoría con los alumnos y en las coordinaciones con los tutores, para prevenir el consumo de tabaco, drogas y alcohol en colaboración con el Proyecto Nova de los Servicios Sociales del Ayuntamiento de Arona y Proyecto hombre. En esta misma línea, la vicedirección promueve charlas en las tardes de atención a los padres. Con respecto a las actividades extraescolares, el pabellón polideportivo, en colaboración con la concejalía de deportes y con clubs deportivos de la zona, permanece abierto en horario de tarde para la práctica de deportes como el voleibol, el balonmano o tiro con arco.

Como hemos comentado anteriormente, planteamos tres ejes fundamentales en nuestra programación didáctica anual de Educación Física, los cuales conllevan las actuaciones en el aula que a continuación describimos:

- *Mejora de la convivencia.*



“La forma suprema de vivir, es convivir” (Ortega y Gasset). Sin duda alguna, una gran verdad en nuestra modesta opinión, a lo que queremos contribuir con nuestro granito de arena a través de tareas, actividades, diálogo, debates, juego, bailes... tanto en las clases de Educación Física como fuera de ellas, y tanto desde nuestra área de conocimientos como desde la interdisciplinariedad y transversalidad con otras materias y departamentos. Desde un trabajo en colaboración con los alumnos y alumnas, nos planteamos los siguientes objetivos junto a una serie de acciones puntuales en el aula:

- Conocer la importancia de la expresión positiva de emociones y sentimientos.
- Afrontar el conflicto a través de relaciones dialógicas.
- Abordar las situaciones conflictivas desde la defensa asertiva de los derechos propios, pero también desde la conexión empática con los sentimientos ajenos.
- Capacitar para mediar en los conflictos.

Es muy conveniente “romper el hielo” antes de empezar con estas dinámicas a través de una serie de juegos / situaciones cooperativas o incluso después de una o varias Unidades Didácticas (bailes, juegos cooperativos, acrosport...) que coadyuve a los objetivos propuestos, para continuar con actividades-juegos cooperativos dentro del grupo, finalizando con trabajo mediante desafíos cooperativos, añadiendo a todo ello, tiempo para la reflexión y el debate.

Para finalizar elaboramos nuestro mapa de actuación ante el conflicto con la idea de ponerlo en práctica ante situaciones del tipo: “no me pasan”, “¿entró o no entró?”, “no quieren jugar conmigo”...

1. Nos tranquilizamos (con gritos, descalificaciones, insultos o desprecios no llegamos a ningún lado).
2. Explico con calma lo que pienso y siento. (Paso 3 también es posible).
3. Escucho a mi compañero/a. (Paso 2 también es posible).
4. Proponemos soluciones.
5. Llegamos a un acuerdo.
6. Lo ponemos en práctica.
7. Vemos si funciona.

- *Mejora de la calidad de vida.*

La cultura del ocio en la que nos ha tocado vivir, en muchos de los casos, diametralmente opuesta a la autoexploración del propio cuerpo, el disfrute del movimiento y el respeto al entorno natural, puede afectar seriamente a nuestra calidad de vida si permitimos que el



sedentarismo, las posturas forzadas, la alimentación inadecuada, el abuso de sustancias estimulantes y demás, abarquen demasiado.

El ritmo de vida acelerado, la presión familiar, social y laboral para que nos convirtamos en alguien de provecho, la falta de sueño, etc. son algunos de los principales causantes de desequilibrios en nuestro organismo y fuente de conflictos con uno mismo y con quienes nos rodean. Saber relajarse es una competencia que se está volviendo cada vez más vital para poder “desconectar” de un estilo de vida demasiado rápido y competitivo.

Uno de los principales motivos que nos ha convencido a impulsar este proyecto de intervención pedagógica, es la escasa asignación de tiempo, espacio, equipamientos y materiales que la autoridad educativa competente pone a disposición de los departamentos de Educación Física para que desarrollen su labor educativa. Por lo que nos planteamos como prioritario, sin por supuesto dejar de reivindicar lo que es nuestro, desarrollar todo tipo de actividades que nos posibilite convencer a los alumnos y alumnas de la importancia de adoptar hábitos y actitudes dentro y fuera del aula.

A este respecto nos planteamos los siguientes objetivos:

1. Conocer y valorar las repercusiones positivas que tienen las actividades físicas para una vida sana.
2. Conocer y respetar los principios básicos de una alimentación, cuidado personal y descanso adecuados.
3. Conocer y aplicar en los ámbitos cognitivo, afectivo y social ideas prácticas relacionadas con la mejora de la calidad de vida.

Los contenidos a tratar son:

- Nutrición e hidratación.
- Hábitos saludables.
 - Higiénicos. (Dentales, corporales, pies y manos...)
 - Posturales. (Al dormir, al estudiar, al ver la tele...)
 - Consumo de sustancias estimulantes (tabaco, alcohol, drogas, bebidas...)
 - Descanso.
- Ocupación racional y activa del tiempo libre.

Dichos contenidos son abarcados en las unidades didácticas con referencias al cuerpo humano, condición física y capacidades físicas, salud, higiene, postura y demás. Y con actuaciones en el aula en colaboración con otras materias (Ciencias Naturales, Biología,



Química...) o planes (sesiones y/o charlas en el plan de acción tutorial) en los siguientes términos:

- Cálculo de ingesta y consumo calóricos.
- ¿En qué ocupo mi tiempo libre?
- Nuestra espalda sufre en silencio.
- Relájate primo.
- Cuida tu cuerpo y él cuidará a ti.
- “Solo di NO”.
- Andando voy, andando vengo.

Como última propuesta práctica para el grupo y por ello la más importante, plantearemos la posibilidad de elaborar un video o presentación en powerpoint con fotografías, donde ellos mismos sean los actores y actrices partícipes, con la información más relevante de los siete módulos del proyecto para su posterior publicación en un blog o en la Web del Centro como medio de divulgación entre iguales.

Creemos importante transmitir a nuestros jóvenes, planteado como objetivo principal del proyecto, los conocimientos necesarios para una reflexión – acción sobre las condiciones que merman nuestros potenciales físicos, cognitivos y motores. Brindándoles posteriormente las herramientas para combatir esta situación.

- *Interculturalidad.*

En la actualidad ya nadie discute la globalidad del mundo moderno. La sociedad actual es multicultural, es decir, diferentes razas, etnias, culturas, ideologías, religiones... se han visto forzadas a compartir el limitado espacio disponible en las zonas densamente pobladas sin apenas tiempo para poder entenderse mutuamente. La interculturalidad es “la actitud que, partiendo del respeto por las culturas diferentes, busca y practica el diálogo desde la igualdad y tiene una visión crítica de todas las culturas, también de la propia” (Besalú, 2002). En definitiva, la interculturalidad se refiere a la interacción entre [culturas](#), de una forma respetuosa, horizontal y sinérgica, donde se concibe que ningún grupo cultural esté por encima del otro, favoreciendo en todo momento la integración y convivencia.

Nos planteamos un objetivo principal:

1. Fomentar la interrelación, la socialización y la multiculturalidad de nuestros alumnos y alumnas a través de manifestaciones rítmico y expresivas de gran valor educativo.



La educación intercultural es una buena forma de trabajar la tolerancia, la solidaridad y la resolución de conflictos, y por ello, no sólo fomentamos desde el departamento, talleres de bailes y juegos del mundo, sino que además, son contenidos propios en varias unidades didácticas a la largo de todo el ciclo.

Estos tres pilares sobre los que se sustenta nuestra filosofía nos permite conjugar perfectamente los contenidos propios de la materia con la educación en valores y la línea de trabajo marcada por el equipo directivo del Centro. El reflejo de todo ello en las clases de Educación Física son acciones puntuales (actividades de unos 15 minutos de duración a la semana) a lo largo de todo el curso y dividido por trimestres, empezando por la mejora de la convivencia, pasando por la mejora de la calidad de vida, para acabar en la última evaluación con la interculturalidad.

Conclusiones:

Sin lugar a dudas, los retos educativos del siglo XXI son distintos, o por lo menos, se plantean desde ópticas impensables años atrás. Para afrontarlos con plenas garantías de éxito, se necesitan medidas que conlleven una interacción más profunda y significativa entre todos los agentes implicados. Esto supone, en términos académicos, que los departamentos de coordinación didáctica articulen medidas conjuntas en la misma línea del proyecto educativo del centro, que coadyuven al tan nombrado, pero poco trabajado, aprendizaje significativo. Y que hagamos de elementos implícitos en la LOE, como son las competencias básicas y la educación en valores, algo explícito fácilmente palpable y asimilable por nuestros alumnos y alumnas, tan necesitados de aprendizajes transferibles a la cotidianidad.

Bibliografía:

- Clements, R. Y Kinzler, S. (2003) *A Multicultural Approach to Physical Education*. Human Kinetics. Estados Unidos.
- Díez, E. y Terrón, E. (2007) *Convivencia y conflicto en una escuela mestiza: género y diferencia como oportunidad de aprendizaje*. XVI Universidad de Verano de Maspalomas. Las Palmas.
- Fraile, A y col. (2008) *La resolución de los conflictos en y a través de la Educación Física*. Graó. Barcelona.
- Rueda, A. Frías, G. Quintana, R. y Portilla, J. (1997) *La Condición Física en la Educación Secundaria Obligatoria*. Inde. Barcelona.
- VV.AA. (2005) *Physical Education for Lifelong Fitness*. Human Kinetics. Estados Unidos.