

MATERIAL DOCENTE

PROMOCIÓN DE LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR. TRATAMIENTO EDUCATIVO. SEGUNDA PARTE

Dr. Antonio Baena Extremera

1. El cuidado del cuerpo a través de la Educación Física.

Un correcto plan, dentro del ámbito de la educación formal, orientado hacia el cuidado del cuerpo, es decir, hacia el desarrollo de la salud, en el área de EF, tiene que tener presente tres intenciones fundamentales:

- La creación de hábitos saludables.
- El desarrollo de la condición biológica y
- La correcta utilización de los espacios y materiales.

La creación de hábitos.

Estará dirigida hacia los hábitos de trabajo durante una sesión y a los relacionados con: una correcta higiene corporal, correcta higiene y actitud postural, alimentación equilibrada y conocimiento y aplicación de los primeros auxilios básicos.

- **Hábitos de trabajo durante una sesión (Devís y Peiró, citados por Delgado, 1994)**

- Respetar y asimilar el orden lógico de la sesión: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

De esta forma estableceremos una progresión en la intensidad del esfuerzo utilizando juegos o ejercicios en consonancia con los objetivos educativos de la sesión. Al llegar al segundo ciclo de Primaria y, sobre todo, en el tercero, deberíamos comprobar que los alumnos y alumnas comienzan a comprender el significado de la secuencia puesto que la experiencia podrán trasladarla fuera del ámbito escolar e integrarla como una costumbre ideal y necesaria para la práctica de la actividad física.

Algunas pautas a seguir son:

- Seguir la estructura lógica de la sesión.
- Respeto a las normas.
- Realizar siempre un buen calentamiento.
- Dosificar el esfuerzo.
- Conseguir un horario adecuado para las clases de E.F.
- Evitar la realización de ejercicios potencialmente negativos para la salud.
- Controlar los movimientos que se realizan.
- Cuidar el calzado y la indumentaria de los alumnos/as.
- Utilizar el material deportivo específico.
- Cuidar la higiene del medio.

- Evitar la realización de ejercicios incorrectos y dañinos.

Devís (1998), afirma que existen ejercicios y juegos que por sus repercusiones negativas o la probabilidad de producir lesiones se les denomina **“ejercicios contraindicados”**, y existen otros que, por discrepancias en cuanto a sus posibles repercusiones negativas se les conoce como **“ejercicios polémicos”**.

Teniendo en cuenta lo antedicho, un enfoque de enseñanza centrado en la salud o cuidado del cuerpo conlleva que el docente analice cuál es la finalidad de los ejercicios y que pueda sustituir los contraindicados o polémicos por otros que, con menos riesgos, consigan el mismo fin. La existencia de zonas corporales específicas, muy sensibles a las grandes presiones, son especialmente vulnerables para que en ellas se produzcan lesiones o fuertes molestias: zona de la espalda (zona lumbar y cervical) y las rodillas. En consecuencia el docente deberá regular la actividad de los alumnos evitando situaciones lúdicas que puedan incidir negativamente en las citadas zonas corporales.

- Educar adecuadamente la respiración.

Según **Lodes**, citada por Conde y Viciano (1997:65-66), la respiración ya se consideraba desde antiguo como algo más que un mero intercambio de gases. Se sabía que una respiración adecuada se traduciría en un equilibrio físico y mental. Igualmente se ha demostrado que, esta capacidad educable, puede incidir en una correcta evolución psicomotriz del individuo.

- **Higiene corporal**

La higiene del cuerpo abarca un amplio círculo de actuaciones que van a contribuir al desarrollo de la salud y que por lo tanto es necesario iniciar desde edades muy tempranas a través de un plan en el que participarán, además de la Educación Física, todas las áreas que conforman el currículo.

La higiene bucal, la higiene derivada de una buena dosificación del esfuerzo durante las clases de E.F., el cuidado de la piel, mediante el aseo tras la actividad física y una eficaz utilización del calzado y la ropa deportiva... son medidas que deberán integrarse en un buen plan educativo.

- **Higiene y actitud postural**

Durante las sesiones de Educación Física haremos hincapié, en cada una de las actividades que se propongan, sobre la necesidad de adoptar, en cualquier circunstancia, aquellas posturas saludables y más eficaces para el sostén del cuerpo a través de la función tónica de los músculos. Hay que tener cuidado con las posturas que adquieren los niños/as al sentarse en clase, teniendo en cuenta que están diariamente 5 horas (cuando menos) en posturas estáticas y utilizando materiales que normalmente no se adaptan a ellos.

Al mismo tiempo, y como ya se ha comentado, velaremos para que la realización de un esfuerzo, por parte de los niños y niñas, sea evitando posturas inadecuadas, rechazando y sustituyendo los ejercicios contraindicados.

El transporte de las mochilas, es sinónimo de ir sobrecargado, e incluso a veces son llevadas sobre un hombro y no sobre los dos, con las consiguientes desviaciones de columna. El doctor Casimiro Andujar (1989), indica que todos estos factores pueden ser causas de lesiones, y hay que prevenirlos. Cifosis, escoliosis e hiperlordosis, son la mayoría de las veces producidas por malas posturas escolares. Rodríguez, J. (2002) afirma que el 16% de los escolares posee algún problema de columna debida a una mala actitud postural.

- **Hábitos alimenticios.**

Según **Delgado** (1994), es necesario plantear a través de los diferentes tipos de contenidos, acciones que propongan al discente la asimilación de ciertas actitudes que, relacionadas con la alimentación, tienden a mejorar la salud y la capacidad del deportista cuando se enfrenta a la actividad física:

- Hidratación continuada.
- Cuidar el balance energético y el aporte de nutrientes esenciales (a.a. esenciales, a. Linoléico, vitaminas y minerales).
- Evitar alimentos ricos en calorías vacías.
- Evitar ingesta excesiva de proteínas y grasas saturadas.
- Potenciar la ingesta de alimentos crudos.
- Evitar la ingesta de drogas institucionalizadas (alcohol, tabaco, algunos medicamentos) y de otras no reguladas y admitidas por la sociedad.
- Crear una actitud crítica hacia los patrones consumistas de nuestra sociedad (suplementos alimentarios).

La dieta aconsejable, sería: un desayuno copioso, fruta a media mañana, comida adecuada, merienda rica en lácteos y cena frugal.

• **Conocimiento y aplicación de los primeros auxilios básicos del ámbito escolar.**

El docente debe prever el peligro en cada una de sus tareas, reflexionando en las decisiones preactivas, interactivas y postactivas para evitar las lesiones e incidentes. Algunas posibles causas de lesiones son:

- Juegos entre niños/as con desigualdad corporal.
- Falta de desarrollo físico.
- Hipotonía muscular y laxitud ligamentosa.
- Imprudencia excesiva.
- No respetar las decisiones del profesor.
- Realizar sesiones de Educación Física en pistas polideportivas encharcadas o en mal estado.
- En un circuito de habilidades técnicas, no ayudar en la estación de mayor dificultad.
- Admitir precozmente la asistencia de un alumno/a a las clases de Educación Física tras un período de convalecencia por lesión.

Existen nociones básicas, relacionadas con los primeros auxilios, que pueden ser transmitidas a través de un programa de enseñanza-aprendizaje. Algunas de ellas serían:

- Conocer qué principios generales guían la intervención de un auxiliador:

- | | |
|---|--|
| 1. Estar tranquilo pero actuar rápidamente. | 7. Mantener al herido caliente. |
| 2. Hacer una composición de lugar. | 8. No dar jamás de beber a una persona inconsciente. |
| 3. Distribuir tareas. | 9. Tranquilizar a la víctima. |
| 4. Mover al herido con gran precaución. | 10. No dejar nunca solo al accidentado. |
| 5. Examinar bien al herido. | |
| 6. No hacer más que lo imprescindible. | |

- Saber actuar frente a cierto tipo de afecciones, aquellas que son más frecuentes en el medio escolar

HERIDAS	<ul style="list-style-type: none"> - Lavarse las manos. - Utilizar gasas para la limpieza. - No utilizar alcohol. - Una vez limpia, aplicar antiséptico. - No utilizar mercromina.
EPÍSTASIS (Salida de sangre por la nariz)	<ul style="list-style-type: none"> - Colocar la cabeza hacia delante, ligeramente. - Presionar (5-10'). - Colocar frío local. - Limpiar fosas nasales con agua oxigenada.
HERIDAS SOBRE CUERO CABELLUDO	<ul style="list-style-type: none"> - Limpiar y aplicar presión con gasa. - Trasladar a centro sanitario. - Vigilar estado de consciencia.
CUERPO EXTRAÑO EN EL OJO	<ul style="list-style-type: none"> - Extraer el objeto con punta de pañuelo limpio o gasa, siempre que no sea algo grave (objeto clavado o herida). - No utilizar algodón.
LIPOTIMIAS	<ul style="list-style-type: none"> - Posición antishock, cabeza daleada. - Aflojar ropa. - Controlar respiración y pulso. - Mojar cara y cuello con agua. - Evitar incorporación rápida.
HIPOGLUCEMIA	<ul style="list-style-type: none"> - Dar agua con azúcar, si está consciente.
GOLPE DE CALOR	<ul style="list-style-type: none"> - Desabrigar y colocarle a la sombra. - Aplicar por el cuerpo paños mojados en agua fría. - Beber agua o limonada a pequeños sorbos, si está consciente.

2. Desarrollo de la condición biológica.

• Desarrollo de las capacidades cardiovasculares y respiratoria, fuerza, resistencia muscular y flexibilidad

Los contenidos del área de EF, secuenciados a lo largo de los tres ciclos de la Educación Primaria, indican la necesidad de desarrollar diferentes cualidades físicas atendiendo al momento evolutivo de las niñas y niños. Además hacen referencia a diferentes tipos de actividades que deberían ser tratadas durante el desarrollo de las sesiones.

- Capacidades cardiovasculares y respiratoria

El desarrollo de una condición física relacionada con al salud, y desde una perspectiva integradora, es el nuevo enfoque que defiende el actual currículo escolar. Tal visión se manifiesta mediante la práctica de actividades situadas en el umbral de la **capacidad aeróbica**, definida como aquella “capacidad” del sistema circulatorio y respiratorio para proporcionar oxígeno y nutrientes a los músculos que trabajan, en condiciones de equilibrio y ante la participación de grandes grupos musculares en esfuerzos dinámicos, de intensidad media o baja.

- Fuerza y resistencia muscular

La fuerza o capacidad del sistema muscular para oponerse a resistencias internas (propio peso) o externas (objetos, personas...), aunque explícitamente no se mencione, a lo largo de la secuencia de contenidos del área de EF para la Educación Primaria, es, según la mayoría de los autores, un elemento indispensable para tener una adecuada salud dinámica. Así, se afirma la importancia de la **fuerza de construcción**, como fuerza asociada a la resistencia muscular, que implica la participación de los grandes grupos musculares en la realización de esfuerzos dinámicos duraderos.

Flexibilidad

La mejora de la elasticidad muscular y la movilidad articular es imprescindible, por el efecto preventivo sobre aquellas lesiones que ocasiona la práctica físico-deportiva y por ser necesaria para mejorar la técnica gestual.

- **Mejora del funcionamiento del sistema nervioso central.**

La correcta evolución y desarrollo de la *coordinación neuromuscular* va a condicionar la utilización de gestos correctos y económicos. Tal capacidad conllevará la reducción de tensiones o contracciones innecesarias de un grupo muscular y, al mismo tiempo, un menor gasto y mejor dosificación del esfuerzo empleado.

- **Evitar esfuerzos máximos de velocidad.**

La **velocidad** es, normalmente, excluida de los componentes que intervienen en la condición física orientada hacia la salud. Sin embargo es evidente que su activación se produce a lo largo de numerosas actividades propuestas por los profesores de EF. Teniendo en cuenta que la velocidad, o **tiempo de reacción**, tiene su fase sensible o período crítico de entrenamiento en edades de 8 a 12 años, existe, por tanto, la posibilidad de trabajarla en la Educación Primaria, pero teniendo en cuenta que el trabajo de velocidad de *movimientos cíclicos* puede trabajarse desde una salvedad importante: no requerir el componente de resistencia a la velocidad pues ello supondría un trabajo anaeróbico láctico, que es contraproducente a la fisiología del niño.

Componentes de la condición física y la salud. (Fuente: Pate, 1983)	
Condición física	Condición física relacionada con la salud
Agilidad	Resistencia cardio-respiratoria
Potencia	Fuerza y resistencia muscular
Resistencia cardio-respiratoria	Flexibilidad
Fuerza y resistencia muscular	Composición corporal
Composición corporal	
Flexibilidad	
Velocidad	
Equilibrio	

- **Adecuada evolución peso-talla**

Debemos potenciar, desde el programa escolar, una adecuada evolución en la relación de la talla respecto al peso corporal. También posibilitaremos actividades y desarrollaremos actitudes que impidan la excesiva acumulación de grasa corporal, potenciando la masa muscular y la correcta osidificación del esqueleto.

- **Conocimiento, en profundidad, del nivel inicial de condición o aptitud del niño, y su evolución**

Para ello será preceptivo la realización de un examen médico y la valoración, a través de instrumentos fidedignos, de la condición física y habilidad motriz.

3. Seguridad e higiene en la Educación Física escolar

3.1. Pistas polideportivas, gimnasios y vestuarios.

A la hora de realizar la programación y antes de comenzar las clases, el profesor debe realizar un **Análisis crítico sobre el estado de las instalaciones** (Vestuarios, patios, gimnasio y pistas (limpieza, ventilación, luz y estado de los materiales)). Es fundamental eliminar todos los objetos del suelo que puedan producir

alguna lesión, como piedras, charcos, restos de material en mal estado. Durante el invierno sería conveniente disponer de un gimnasio cubierto para refugiarse del frío y de la lluvia.

En los gimnasios cubiertos, salvo que tengan mas de 1500 m², no es aconsejable trabajar los distintos sistemas de carreras (carrera continua juegos persecución, juegos colectivos de resistencia, etc.), pues podrían producir colisiones violentas y lesiones.

Además, es necesario disponer de vestuarios adecuados, con un número de duchas, bancos y perchas proporcionales al número de alumnos. La ducha debe ser obligatoria después de cada sesión de Educación Física y el cambio de ropa también. El botiquín debe estar presente en toda instalación.

3.2. Material de Uso y Vestimenta.

Es importante revisar el buen estado del material deportivo, gimnástico y escolar evitando todo aquel que presente astillas, partes oxidadas o punzantes, así como todo equipamiento que no disponga de una buena sujeción o apoyo en la superficie donde esté colocado.

Es necesario que los alumnos y alumnas vayan convenientemente vestidos. Se les debe insistir en que lleven una ropa y calzado adecuados. La ropa es conveniente que sea holgada y ligera, y adecuada a la climatología del lugar. El chándal es la mejor prenda para nuestra área, acompañada de una sudadera a ser posible sin cremallera. Las prendas deben ser de hilo, algodón o lana fina para evitar alergias y facilitar la transpiración.

El calzado es esencial. Sin unas zapatillas adecuadas el riesgo de lesiones aumentará en un 30%. Una suela gruesa y flexible, aliviará el pie del impacto contra el suelo, ya que quedará amortiguado por las zapatillas. Las zapatillas deportivas deben ser bajas, es decir, no usar cuñas excesivamente altas para evitar esguinces de tobillo, acortamiento del tríceps sural y la apofisititis de la inserción rótulo-tibial del cuádriceps. También es aconsejable que la zapatilla disponga de puntera para evitar lesiones de los dedos de los pies. Los cordones deben ser gruesos y no excesivamente largos, las suelas antideslizantes. Es preferible lavar las zapatillas con un cepillo y agua jabonosa a mano y su secado se hará al sol. En cuanto a los calcetines deben de ser finos, de algodón; es preferible que se pongan dos en cada pie, pues favorece la transpiración y evita la aparición de ampollas.

Por último, lo ideal será no llevar anillos ni objetos metálicos y mantener el pelo largo recogido con una cinta.

3.3. Seguridad e Higiene en Educación Física.

Todos los profesionales de nuestra área están de acuerdo en que el mejor horario para impartir las clases de Educación Física es el comprendido entre las 10 y las 13 horas, o entre las 16 y las 18 horas, siempre antes o después de un recreo para facilitar las tareas de higiene personal.

El docente debe prever el tipo de calentamiento y vuelta a la calma que debe realizar en función del tipo de sesión. La realización de un esfuerzo intenso supone

una gran exigencia para los sistemas muscular, cardiorrespiratorio y nervioso, por ello es necesario que previamente se hayan realizado ejercicios cuya intensidad aumente progresivamente. La vuelta a la calma implica una disminución de los parámetros fisiológicos y psíquicos, esto hace posible que el niño/a asista a la siguiente clase con una predisposición mayor.

4. Autonomía y Autoestima en Educación Física.

Etimológicamente procede del vocablo latino *autonomía*. Para el ámbito que nos ocupa parece idónea la siguiente definición, extraída del Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia: “*Condición del individuo que de nadie depende en ciertos conceptos*”.

La autonomía hace referencia a las situaciones de dependencia o independencia del niño/a en relación con diversos ámbitos (inteligencia, posibilidades físicas, moral, etc.).

La construcción de la autonomía está estrechamente relacionada con el desarrollo madurativo del niño/a, con las interacciones que éste establezca con sus medios y con sus iguales, así como el comportamiento de los educadores (padres y maestros/as) respecto a él.

Palabra formada por el prefijo “auto”, que significa “propio” o “por uno mismo” y por el sustantivo “estima”, entendido como *la consideración o aprecio que se hace de una persona o cosa por su calidad y circunstancias*.

La autoestima se define como la valoración o enjuiciamiento que hacemos de nuestro autoconcepto. El autoconcepto es el conjunto de conocimientos constituidos por características y atributos que le permiten al individuo definirse como persona con características propias (aspecto físico, identidad sexual, identidad de pensamientos y sentimientos, etc.).

Diferentes autores (Rosemberg, Burns, Gecas, citados por Arráez, 1998:50), están de acuerdo en considerar la autoestima como un aspecto o dimensión del autoconcepto. Coopersmith (ibídem) llega a definirla como “la evaluación que hace el sujeto de sí mismo y que tiende a mantenerse; expresa una actitud de aprobación o rechazo y hasta qué punto el sujeto se considera capaz, significativo, exitoso y valioso. La autoestima es el juicio personal de la valía, que es expresada en las actitudes que tiene el individuo hacia sí mismo”.

4.1. Efectos del ejercicio físico sobre la autoestima.

A través de diferentes investigaciones se ha comprobado como el ejercicio físico, además de los evidentes efectos que procura a nivel fisiológico, influye positivamente sobre el aspecto psicológico. Esto ha sido detectado en grupos de personas que sometidas a un programa de actividad física mejoraban en cuanto a sus sentimientos de incapacidad y aumento de la autoestima. Por lo tanto parece que el ejercicio, y sus consecuencias, un aumento en el nivel de la forma física, permite a la persona mejorar su autopercepción y alcanzar una sensación de bienestar.

El tipo de ejercicio recomendado (Moses, Steptoe, Mathews y Edwards, citados por Bañuelos, 1994:58) es el de carácter aeróbico, es decir, un ejercicio de

intensidad moderada y realizado con asiduidad, aunque no se excluye la posibilidad de efectos positivos de un ejercicio moderado, aunque no tenga un carácter aeróbico.

Sobre la influencia del ejercicio en la autoestima de niños y niñas Biddle admite la influencia potencial del ejercicio físico en el desarrollo de la autoestima infantil. En relación a esto parece evidente la influencia del comportamiento de los padres en la adopción de patrones de actividad física por parte de los hijos. Y también se ha podido comprobar como existen diversas variables que condicionan la participación en pautas de actividad física. En los niños la motivación intrínseca estaba directamente relacionada con la realización de actividad física mientras que en las niñas el aspecto que correlacionaba con la actividad física era el atractivo corporal o la autoestima global.

4.2. Desarrollo de la autonomía y de la autoestima a través del área de Educación Física.

4.2.1. Vinculaciones curriculares.

Uno de los principios básicos que gobierna el actual sistema educativo radica en su capacidad para promover e impulsar el desarrollo de la **autonomía personal**. Esto aparece expresado claramente en los objetivos que regulan los procesos de enseñanza y aprendizaje en la Educación Primaria:

ANDALUCÍA ORDEN 10 AGOSTO 2007

4. Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.

5. Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea.

*7. Participar en actividades físicas **compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación** para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.*

MURCIA DECRETO 286-07

4. Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.

5. Realizar de forma autónoma actividades físico-deportivas que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza, poniendo el énfasis en el esfuerzo.

6. Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea. Desarrollando actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás.

7. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética creativa y autónoma, comunicando sensaciones, emociones e ideas.

8. Desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan.

*9. Participar en actividades físicas **compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación** para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.*

11. Realizar actividades en el medio natural de forma creativa y responsable,...

Adquiere carácter formal, en la institución educativa, la intención de proponer a los alumnos situaciones a través de las cuales estos puedan ser conscientes de su propio cuerpo, de sus posibilidades y limitaciones de movimiento, regulando y dosificando, llegando a valorarse y apreciarse según la realidad que domina su yo.

La Educación Física está especialmente preparada para ello al ser el *cuerpo en movimiento* el constante contenido y recurso que ofrece a los alumnos y alumnas una mejor posibilidad de conocimiento y consecuentemente de fortalecimiento, tanto de la autonomía como de la autoestima personal. La pedagogía del cuerpo, contribuye a esta finalidad cuando facilita a los niños y niñas situaciones donde pueden comprender su sistema corporal y posibilidades de acción mediante actividades motrices (perceptivo-motrices, físico motrices, sociomotrices, habilidades) que les servirán para adquirir destrezas, habilidades y poder, en el futuro, seleccionar las más convenientes para su desarrollo personal. Así mismo, el cuerpo es medio y fin para trabajar en proyectos comunes que puedan ir con vista de una mejora en la autonomía, autoestima, y salud corporal.

4.2.2. El papel del educador.

La **autonomía** es resultado de una autoestima y de un acierto didáctico del educador. Si desde el principio se ha insistido en que la educación física no se debe quedar en el aula, que tiene que servir para el presente y el futuro de una vida de calidad y un bienestar saludable, es porque la actividad física debe interiorizarse el propio alumno, asimilarla y ser capaz de aplicarla fuera del aula.

El educador es un *elemento de referencia y de información*, sin el cual el alumno no podría llegar a tomar plena conciencia de sí y de su acción. Las informaciones y referencias que debemos dar a nuestros alumnos, tenemos que hacerlas siempre desde una actitud positiva, pendiente más de la supervisión y regulación del proceso que del resultado previsto. Las creencias y expectativas que tenemos sobre ellos, sin duda, influirán en su autoestima. Aquello que les decimos y como lo decimos puede afectarles y decidir su nivel de participación en cualquier tipo de actividad física externa al entorno formal de la escuela.

Las **actitudes del educador** son una referencia y modelo constante para los alumnos de esta etapa. Nuestra percepción y valoración de la actividad física refuerza o desvirtúa los aprendizajes de actitudes, hábitos, valores y normas y, sobre todo, el grado de motivación. La interacción entre el alumno y el educador no sólo se realiza a través de la información, sino también a través de un conjunto de acciones, que aunque de naturaleza informal (currículo oculto), resultan decisivas como modelos positivos o negativos para el niño.

Las muestras de valoración y aceptación que el docente manifieste hacia el grupo o hacia un alumno, así como la atención que preste a las diferencias motivadas por la diversidad, serán un condicionante o un acicate para, que en un clima favorable, tomen conciencia y valoren sus posibilidades y limitaciones, acepten diferencias de ellos mismos en relación con sus compañeros, y desarrollen la autoestima y el respeto por sí mismos y por los demás.

Los educadores debemos creer y practicar la enseñanza en función de los diferentes ritmos de aprendizaje, fomentar las actitudes de diálogo, adoptar una

perspectiva flexible y, a la vez, ecuaníme, basada en un trato igualitario para con los alumnos, si es que queremos dinamizar estas actitudes en ellos.

Los **planteamientos metodológicos** tienen que servir para que los alumnos y alumnas tengan la oportunidad de evolucionar desde una dependencia o directriz del profesor hasta una autonomía o actuación de aprendizaje independiente. Para ello debemos de promover una gran variedad de esquemas de movimiento, con actividades motrices diversas y múltiples, que les aporten un bagaje rico. Dicho bagaje les procurará *seguridad y decisión* a la hora de resolver problemas motores favoreciendo el progresivo control, dominio motor y corporal que contribuirá al desarrollo de su autonomía física y le permitirá ir ampliando sus posibilidades de intervención en el medio. También es necesario que planifiquemos y diseñemos momentos en los que, de forma práctica y experiencial, puedan ejercitar la acción independientemente, de manera autorresponsable y, de esta forma contribuir, intencionadamente, al desarrollo de un aprendizaje autónomo y progresivo de las habilidades y destrezas. Se debe favorecer las iniciativas de exploración del medio y facilitar la realización de experiencias para que tenga la oportunidad de conocer sus propias capacidades y los límites que la realidad le impone. El docente debe ayudar a que el alumno consiga una imagen positiva de sí mismo reconociendo y aceptando sus necesidades, deseos, sentimientos e intereses. El niño/a debe ser consciente de sus propias necesidades, carencias, limitaciones, pero necesita confiar en sí mismo y desarrollar sentimientos de autoestima.

5. Bibliografía.

- CONTRERAS, O.; (1998): "Didáctica de la Educación Física". Ed. Inde. Zaragoza.
- CONDE Y VICIANA; (1997): "Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas". Ed. Aljibe. Archidona.
- Decreto 286/07 por el que se establece el currículum de Educación Primaria en la Región de Murcia.
- DELGADO, M.; (1990): "Entrenamiento físico-deportivo y alimentación: de la infancia a la edad adulta". Ed. Gymnos. Madrid.
- DELGADO, M.; (1994): "*La salud en la Educación Primaria*". II Jornadas de Educación Física en la Escuela. Universidad de Huelva. Departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal.
- DEVÍS Y PEIRÓ (1992): "Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física. La salud y los juegos modificados". Ed. Inde. Zaragoza.
- DEVÍS, J.; (1998): "La salud en la EF: materiales curriculares para el alumnado de educación primaria". EN RODÍRGUEZ, P.L.; MORENO, J.A. (comps). La EF en el currículum de primaria. Consejería de cultura, educación y ciencia. Generalitat Valenciana. pp. 359-382.
- DE LA CRUZ MÁRQUEZ, J.C.; (1997): "*Actividad Física y Salud en la Edad Infantil y la Adolescencia*". Centro de Formación Continua. Universidad de Granada.
- HERNÁNDEZ, MARTÍNEZ, GARCÍA, SORIANO Y OTROS (1994): *Oposiciones al Cuerpo de Maestros. Educación Física*. ESCUELA ESPAÑOLA. Madrid.
- Ley Orgánica 2/2006, de Educación (LOE).
- MARISCAL ORTIZ, (1987): "Aspectos preventivos de la Educación Física". Revista Educativa Siglo XX. Madrid.
- MOSSTON, M.; (1980): "Gimnasia dinámica". Ed. Pax.
- Orden 10 de Agosto de 2007, que establece el currículum para la Educación Primaria en Andalucía.
- Real Decreto 1513/2006, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Primaria

- RODRIGUEZ, J.; (2002): Temario de oposiciones de secundaria. No publicado. Granada.
- RODRIGUEZ GUIADO, RODRIGUEZ, LLORET Y OTROS (1997): “Salud, Deporte y Educación”. ICEPSS. Las Palmas.
- ROMERO CEREZO, C.; (1989): “Acondicionamiento Físico: de los 8 a los 18 años”. Copistería Gioconda. Granada.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS; (1996): “La actividad física orientada hacia la salud”. Biblioteca Nueva. Madrid.