TRABAJO DE FIN DE GRADO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

“Análisis de los beneficios de la práctica de actividad según los curriculum de Educación Primaria”

Proyecto de Revisión Teórica

Autor: Sergio David Martín Dorta

Tutora: Ángeles Judith Hernández Sánchez

CURSO ACADÉMICO: 2017/2018

CONVOCATORIA: JULIO

Resumen

En el presente trabajo se desarrollará una revisión bibliográfica sobre los beneficios de la actividad física en la etapa escolar. Para ello nos centraremos en cómo se plantean estos beneficios en los currículos de Educación Primaria, tanto a nivel español, como a nivel canario, realizando mayor hincapié en los currículos del área de Educación Física. Además, se relacionará con diferentes fuentes documentadas, de diferentes autores y autoras , con el fin de analizar dicho problema de forma crítica y argumentada. Por último, expondré mi opinión personal sobre el tema.

Palabras clave: actividad física, ejercicio físico, Educación Física, currículo, Educación Primaria.

Abstract

In this essay it will be developed a bibliographical review about the benefits of physical activity in primary school. For that purpose we will focus on how these benefits are organized in the curricula of Primary Education, both at national and regional level, highlighting the curricula of the area of Physical Education. Furthermore, those curricula will be related to different documentary sources written by different authors with the aim of analyzing such on issue from an analytical and well-reasoned point of view. In the end, I will expose my personal opinion about the topic of study.

Key Word: physical activity, physical exercise, Physical Education, curriculum, Primary Education.

Índice

1. Introducción 1

2. Aproximación al término de la actividad física 3

3. Beneficios de la actividad física según el currículo español de Educación Primaria 4

3.1. Objetivos de etapa 4

3.2. Elementos transversales 5

3.3. Currículo de Educación Física 6

4. Beneficios de la actividad física según el currículo de la Comunidad Autónoma de Canarias de Educación Primaria 8

4.1. Currículo de Educación Física 8

4.2. Currículo de Ciencias de la Naturaleza 19

5. Síntesis y discusión 21

Referencias bibliográficas 25

1. Introducción

El presente trabajo se realiza con el objeto de conocer los diferentes beneficios que aporta la actividad física en la etapa escolar, además por la creciente preocupación del sobrepeso infantil que ha invadido nuestra sociedad. Para el desarrollo de este tema nos centraremos sobre todo en el currículo de Educación Primaria, tanto el currículo español como el canario. Usaremos estos dos marcos legislativos para analizar el grado de importancia que le dan a los beneficios de la actividad física (AF) desde la escuela, al mismo tiempo, realizar una reflexión acerca de esta temática y su tratamiento curricular.

En cuanto al sobrepeso infantil es una realidad que, cuanto menos, es preocupante puesto que puede repercutir en el futuro en enfermedades como la diabetes o enfermedades cardiovasculares. Del mismo modo, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) comenta que "La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI", indicándonos también la que la proporción de problemas de sobrepeso aumenta de forma alarmante.

El estudio español que nos anuncia sobre el estado de la población infantil del 2015, nos informa de la preocupación y el estado de la situación infantil española. Esta publicación se denomina Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. 2015 (ALADINO, 2015). Cabe destacar que estudio se realizó a 10899 niños y niñas en edades comprendidas entre 6 y 9 años. Aquí destacamos la siguiente conclusión que nos proporciona:

> La prevalencia de sobrepeso hallada fue del 23,2 % (22,4 % en niños y 23,9 % en niñas), y la prevalencia de obesidad fue del 18,1 % (20,4 % en niños y 15,8 % en niñas), utilizando los estándares de crecimiento de la OMS. (ALADINO, 2015, p.17)

Este estudio también se centró en la comunidad Autónoma de Canarias obteniendo unos resultados alarmantes, pues los datos que arrojan son superiores. Los datos fueron recogidos a 1611 niños y niñas en edades entre 6 y 9 años. Una de las conclusiones donde se recoge la preocupación por este problema.

> La recogida de la información tuvo lugar en los años 2013 y 2014. Considerando como referencia los datos de la OMS se observa que un 44,2% de los escolares estudiados presentan exceso de peso (sobrepeso + obesidad). Además, se halló un 24,3% de

> sobrepeso (24,0% de los niños y 24,7% de las niñas) y 19,9% de obesidad (22,2% de los niños y 17,7% de las niñas). (ALADINO Canarias, 2015, p.6)

Este problema está muy agravado en Canarias, debido a que casi duplicamos el porcentaje de sobrepeso en nuestros estudiantes en la Etapa de Educación Primaria. Así mismo, estos informes hacen referencias a las posibles causas de dichos problemas.

> De entre los posibles factores asociados a la obesidad, siguen relacionándose de forma significativa los relacionados con los hábitos de alimentación y con la falta de actividad física, como el no desayunar a diario, el disponer televisión, ordenador o videojuegos en su habitación, el ver la televisión durante más de 2 horas diarias, el dormir menos horas, así como el bajo nivel de ingresos económicos de la familia y el bajo nivel educativo de padres y madres. (ALADINO, 2015, p.18)

La organización mundial de la salud (OMS) facilita ciertos datos a tener en cuenta y con ellos deja patente los beneficios que puede aportar la AF diaria. Estos datos son alarmantes, puesto que con dedicar un poco de tiempo al día a realizar algún tipo de práctica física se solucionarían los problemas de sobrepeso y obesidad en nuestra sociedad. La OMS dice lo siguiente:

> Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. (OMS, 2018)

Visto la preocupación creciente de la obesidad infantil y la poca AF, que realizan los niños, se realizará una revisión bibliográfica de los currículos de Educación Primaria para observar cómo se tratan los beneficios de la AF desde la escuela, debido a que es desde aquí donde podemos incentivar y motivar al alumnado a que realicen diferentes actividades y sean más activos en sus vidas. Además, es importante ver como se incentiva a crear hábitos saludables de práctica deportiva en la escuela y desde las administraciones.

2. Aproximación al término de la actividad física

Antes de comenzar es interesante conocer el concepto de actividad física, así de esta forma poder centrar el objeto de estudio que se va a realizar. Son muchos los autores que hablan y definen lo que es la AF, por lo que a continuación se mostrarán algunos de ellos.

Sánchez Bañuelos (1996) considera que, “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona” (p.26).

Tercedor (2001) lo define como: “cualquier movimiento del cuerpo producido por el músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto de energía” (p.13).

La organización mundial de la salud (OMS, 2018) considera que es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Devís y cols. (2000) nos la definen como: "cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea" (p.16). Del mismo modo, este autor menciona que la AF está relacionada con la salud, diferenciándose tres perspectivas diferentes. La primera sería la perspectiva rehabilitadora que sería vista como un medicamento para recuperar la parte corporal enferma o lesionada. La segunda perspectiva es la preventiva, la cual se vincula con reducir el riesgo de lesión o enfermedad. La última perspectiva seria la del bienestar y esta buscaría el desarrollo personal y social, aparte de sus funciones rehabilitadora y preventiva.

Por lo último, atendiendo a estas definiciones podemos observar que todos los autores coinciden en que la AF implica movimientos de los músculos y exige un gasto de energía, pero no van más allá del componente biológico. Sin embargo en esta definición que proponen Davis y cols. (2000), incorporan dos componentes bastante interesantes que son: por un lado un elemento personal, que puede estar vinculado con el desarrollo de la propia imagen corporal, y por otro lado, un componente social puesto que las actividades físicas muchas veces nos hacen interactuar con otras personas.

3. Beneficios de la actividad física según el currículo español de Educación Primaria

Estos beneficios aparecen enmascarados dentro del currículo de Educación Primaria en el área de Educación Física (EFI) o contenidos referidos a ella, puesto que es el área propicia para promover la AF, que como hemos visto anteriormente en las definiciones de los autores y en lo que más concuerdan todos es que: la AF es el movimiento voluntario de la musculatura exigiendo un gasto de energía.

A continuación se irá realizando un análisis de las diferentes partes del currículo estatal (Real Decreto 126/2014), extrayendo partes donde se haga referencia a los beneficios que supone realizar una práctica física.

3.1. Objetivos de etapa

El primer lugar donde podemos observar un indicio de los beneficios se la AF, dentro del currículo de primaria, siendo una meta que persigue la EFI para mejorar la salud y el bienestar de los discentes, son en los objetivos de etapa. Más concretamente en el objetivo siguiente:

> k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social. (Real Decreto 126/2014, 2014, p.6)

Este objetivo que se propone en el decreto que establece los contenidos básicos para la Educación Primaria, está vinculado estrechamente con el área de EFI como ya veremos más adelante. Estableciendo así beneficios positivos a la hora de crear hábitos y estilos de vida saludables. Para enumerar estos beneficios podemos citar los que propone González Sánchez (2011):

> Creación de hábitos de higiene: En las clases de Educación Física hay que exigir una indumentaria adecuada para el ejercicio físico, utilizando chándal en invierno y camiseta y pantalón corto en el resto de las estaciones. Esta ropa debe ser transpirable y debe sustituirse (al menos la camiseta) al final de la clase. El calzado también debe ser específico para esta área para evitar la infección de hongos o el enfriamiento, además de utilizar suelas antideslizantes y sin tacón.

Habrá que prestar atención a los cuidados personales, como la ducha diaria, un correcto secado, el corte de las uñas y la recogida del pelo.

Creación de hábitos de alimentación: Desde nuestra área debemos insistir en llevar una dieta equilibrada, que aporte la cantidad necesaria de vitaminas, sales minerales, hidratos de carbono y proteínas para nuestro cuerpo, alejando a los niños del consumo excesivo de grasas.

Creación de hábitos posturales: debemos estimular a los niños a adquirir hábitos posturales correctos que eviten posibles trastornos en un futuro. Ensenarles a sentarse correctamente la silla (5 horas diarias) con la espalda erguida y apoyada en el respaldo y los pies en el suelo. También enseñarles a transportar pesos livianos, sin curvar la espalda, etc.

Creación de hábitos de trabajo durante una sesión de E.F.: Están citados por J. Devis y Peiró, además de Delgado, y son básicamente dos:

- 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.

- Evitar la realización de ejercicios incorrectos y dañinos: Peiró, 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". (González Sanchéz, 2011, p.4)

Está claro que estos beneficios hacen referencia a ámbitos de salud y bienestar.

3.2. Elementos transversales

Cabe destacar que este currículo en el artículo 10 denominado “elementos transversales”, en el punto 5, resalta la importancia que da la administración a la práctica deportiva o ejercicio físico dentro del ámbito escolar. Dicho apartado comenta lo siguiente:

5. Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil. A estos efectos, dichas Administraciones promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte

> de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten en el centro educativo, serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos. (Real Decreto 126/2104, 2014, p.8)

Este punto es muy interesante, puesto que comenta que las administraciones promoverán las AF diarias, algo que sinceramente creo que no se ve a día de hoy en los colegios. Si este punto se cumpliese sería algo importantísimo, porque así quizás de esta forma se podría llegar al tiempo establecido por la OMS de 60 minutos diarios de actividad física, sobre todo para esos niños y niñas que no realizan ninguna actividad deportiva fuera del colegio sea por la razón que sea.

Cabe destacar, como ya se ha comentado anteriormente, que todos estos aspectos que de cierta forma está vinculado a la práctica de una AF y por consiguiente a sus beneficios están ligados al área de EFI. Es interesante también la última frase del artículo 10 anteriormente mencionado, y es que el profesorado con la especialización es quien debe coordinar y supervisar las medidas que se adopten en este caso para favorecer las actividades físicas y una dieta equilibrada. Desde mi punto de vista no solo debe incluirse al maestro especialista, sino que debería haber cierta formación en ese ámbito por parte de todos los maestros del centro para que de esta manera todos puedan remar en la misma dirección.

3.3. Currículo de Educación Física

Del mismo modo, el criterio de evaluación número 5 del área de EFI está relacionado íntimamente con el objetivo anteriormente mencionado. Lo que dice este criterio es lo siguiente: “5. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.” (Real Decreto 126/2104, 2014, p.47). Del mismo modo, en la siguiente tabla aparecen los estándares de evaluación que se vinculan al criterio 5:

N.º	**Estándar de evaluación**
5.1.	Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.
5.2.	Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc...).
5.3.	Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.
5.4.	Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.
5.5.	Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.

Tabla 1. Estándares de evaluación extraídos del BOE (Real Decreto 126/2104, 2014, p. 47)

En la tabla 1 podemos observar las conexiones entre el objetivo "k", criterio 5 y sus estándares, los cuales están orientados para favorecer la creación de hábitos saludables y un buen estilo de vida. Pero este criterio también hace hincapié en que el alumnado pueda reconocer los efectos de la actividad física. Incluso el estándar 5.3 y 5.4 están redactados explícitamente para comprender los múltiples beneficios de la práctica deportiva o alguna AF, así como también tiene la intención de hacer reflexionar sobre los problemas que nos puede ocasionar el sedentarismo. En las siguientes tablas realizaremos una comparación entre ambos elementos, siendo estos los aprendizajes esperados para el área de EFI:

Objetivo "K"	**Criterio 5**
Valorar la higiene y la salud	Reconocer la higiene y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar
aceptar el propio cuerpo y el de los otros	Manifestando una actitud responsable hacia uno mismo
utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social	Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar

Tabla 2. Comparación entre objetivo k y criterio 5.

En esta tabla 2 podemos observar que hay una buena correlación entre ambos elementos, puesto que realizando ese análisis se puede ver que ambos se acoplan bastante bien.

Criterio 5	**Estándares de aprendizaje**
	5.1 Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.
Reconocer los efectos del ejercicio físico y la alimentación	5.2 Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc...).
Reconocer los efectos del ejercicio físico sobre la salud y el bienestar	5.3 Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.
	5.4 Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.
	5.5 Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.

Tabla 3. Comparación entre criterio 5 y estándares de evaluación.

Al contrario que en la tabla 2 aquí en la tabla 3 no podemos decir que hay correlación entre el criterio y sus estándares. Analizando estos dos bloques se observa que hay elementos que quedan desligados de parte del criterio, aunque quizás puedan ser contenidos resultantes de otro estándar, como puede ser el 5.3 que habla sobre los beneficios de la actividad física y el 5.4 que menciona los efectos negativos del sedentarismo. Ambos puntos parecen tener cierta conexión antónima, debido a que al conocer los efectos beneficios de la práctica deportiva se pueden deducir los efectos negativos del sedentarismo. Por último, al que no se le encuentra relación entre ambos elementos es al punto 5.5 que menciona el valor del calentamiento como prevención.

Con todo esto podemos concluir diciendo que el currículo español de Educación Primaria se centra en resaltar el beneficio que aporta las actividades físicas desde una perspectiva de la salud y el bienestar. Destacando sobre todo la creación de hábitos saludables y un buen estilo de vida.

4. Beneficios de la actividad física según el currículo de la Comunidad Autónoma de Canarias de Educación Primaria

A la hora de analizar currículo canario de Educación Primaria, hay que tener en cuenta que se basa en el currículo estatal de Educación Primaria, por lo tanto, no se encuentran muchas diferencias entre ambos en la parte de los objetivos de etapa ni en los elementos transversales, la diferencia es en el orden donde se encuentran cada artículo. Por consiguiente, si quisiéramos encontrar los elementos transversales en el currículo canario deberíamos buscar el artículo 6.

La principal diferencia es la integración de contenidos canarios y una mayor concreción en los currículos de las áreas.

4.1. Currículo de Educación Física

Es interesante analizar el preámbulo que aparece antes de todos los criterios de evaluación, puesto que introduce otros beneficios de la AF como pueden ser: físicos, psicológicos y sociales. Es algo bastante interesante, debido a que el currículo estatal no hace ninguna aportación sobre estos frutos que nos proporciona la práctica de ejercicio. Esto queda patente dentro del área de Educación física en los siguientes fragmentos:

> “La Educación Física, a través de la competencia motriz, está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un ambiente saludable.” (Decreto 89/2014, 2014, p.22353)

> “La salud referida a los aspectos psicológicos, biológicos y sociales está implícita en la Educación Física en relación con el sujeto y la sociedad, procurando que el alumnado, a lo largo de los ciclos, adquiera de forma cada vez más autónoma los conocimientos y los hábitos necesarios para hacerse responsable de mantener un cuerpo saludable accediendo a una actitud reflexiva y crítica ante los estereotipos sociales relacionados con el cuerpo y las prácticas motrices. La práctica motriz sea saludable debe desarrollarse con una intervención preventiva vinculada al desarrollo.” (Decreto 89/2014, 2014, p.22357)

Estos dos textos son muy atractivos, puesto que hablan de beneficios que no están desarrollados en el currículo estatal, siendo estos muy importantes para el desarrollo de los discentes. Los beneficios físicos son evidentes en los diferentes sistemas y partes de nuestro cuerpo como el aparato locomotor, sistema cardio-vascular, sistema respiratorio y metabolismo, asi lo expone Delgado y Tercedor (2002, p.96). Del mismo modo, Delgado y Tercedor (2002) citando a Pérez Samaniego (1999) proporciona otros beneficios físicos como: “mejora el funcionamiento de distintos sistemas corporales, prevención y tratamiento de enfermedades degenerativas o crónicas, regulación de diferentes funciones corporales (sueño, apetito, sexual)” (p.94).

El ejercicio físico ayuda psicológicamente a los dicentes reduciendo el estrés y la ansiedad. Al mismo tiempo mejora la autonomía y la autoestima así lo expone Sanmartín (2004) “El ejercicio incrementa el bienestar psicológico a lo largo de la vida, aumenta el autoconcepto y provee de oportunidades para experimentar momentos álgidos” (p.110). Algo similar comenta Loreto Fernández (2014) “las personas que realizan ejercicio físico de forma regular tienen la sensación subjetiva de encontrarse mejor que antes de realizarlo, tanto desde el punto de vista físico como mental, es decir tienen mejor calidad de vida”(p.10). Por último hay que tener en cuenta lo que nos dice Delgado y Tercedor (2002) citando a Pérez Samaniego (1999) sobre los beneficios psicológicos: “Prevención y tratamiento de alteraciones psicológicas, estado pisoclógico de bienestar, sensación de competencia, relajación, distracción, evasión y forma de expresión de las emociones, medio para aumentar el autocontrol” (p.94).

Los beneficios sociales se observan en la adquisición de mejores valores y actitudes. Field, Diego & Sanders (2001) concluyeron diciendo que los estudiantes que practicaban ejercicio tenían mejores relaciones con sus padres, menor depresión y hábitos de vida saludables. Por este motivo es muy importante la práctica de alguna actividad física, debido a que nos ayuda a tener mejores relaciones con los que nos rodean. Tambien se observan beneficios sociales según expone Delgado y Tercedor (2002) citando a Pérez Samaniego (1999) en: "Rendimiento académico, movilidad social, construcción del carácter" (p.94).

El criterio 5 cambia su denominación, respecto al criterio que propone el currículo español de Educación Primaria, pero básicamente establece el mismo significado, siempre haciendo mayor hincapié en objetos relacionados con la salud y la prevención.

Como este criterio va evolucionando con el paso de los cursos lo plasmaremos curso por curso en la siguiente tabla:

Curso	**Criterio**
1.º	**5. Aplicar los principios fundamentales de cuidado del cuerpo, de higiene, postura e hidratación, y respetar las normas básicas de seguridad y el cuidado del entorno.** Este criterio pretende comprobar si el alumnado es capaz de comunicar y aplicar los principios fundamentales de cuidado del cuerpo, de higiene corporal, postura e hidratación. También se verificará si respeta las normas básicas de seguridad y de cuidado del entorno en las actividades físicas desarrolladas, se trate o no de entornos habituales.
2.º	**5. Aplicar en la práctica de la actividad física los principios básicos para el cuidado del cuerpo relacionados con la salud y el bienestar.** Este criterio trata de comprobar si el alumnado es capaz de reconocer, explicar y aplicar en la actividad física desarrollada en entornos habituales y no habituales, los hábitos preventivos relacionados con la seguridad, la hidratación, la postura, la higiene corporal y la recuperación de la fatiga por sus efectos beneficiosos para la salud y el bienestar.
3.º	**5. Aplicar hábitos preventivos en la práctica de la actividad física para la mejora de la salud y del bienestar.** Este criterio trata de comprobar si el alumnado es capaz de aplicar, en la actividad física desarrollada en entornos habituales y no habituales, los hábitos preventivos relacionados con la seguridad, la hidratación, la postura, la higiene corporal y la recuperación de la fatiga por sus efectos beneficiosos para la salud y el bienestar.
4.º	**5. Realizar la actividad física incorporando los hábitos preventivos y relacionar sus efectos sobre la salud y el bienestar.** Este criterio trata de comprobar si el alumnado es capaz de incorporar los hábitos preventivos relacionados con la seguridad, la hidratación, la postura, la higiene corporal y la recuperación de la fatiga por sus efectos beneficiosos para la actividad física, la salud y el bienestar.
5.º	**5. Realizar la actividad física incorporando hábitos preventivos relacionando sus efectos sobre la salud y el bienestar y valorando críticamente los mensajes que se aparten de una imagen corporal sana.** Este criterio trata de comprobar si el alumnado es capaz de reconocer los efectos beneficiosos de la actividad física para la salud desde su práctica, desarrollada en entornos habituales o no habituales, mostrando interés por incorporar medidas de seguridad y hábitos preventivos como el calentamiento, la hidratación, la higiene postural y corporal y la recuperación de la fatiga. Se constatará también que el alumnado describe, una vez informado con diferentes recursos bibliográficos y digitales, los perjuicios del sedentarismo. Finalmente, el criterio pretende evaluar si el alumnado es capaz de identificar y evaluar los mensajes referidos al cuerpo

	distorsionantes de una imagen corporal sana presentes en su entorno habitual, y especialmente en los medios de comunicación.
6.º	**5. Realizar la actividad física, identificar y aplicar hábitos preventivos para la salud y el bienestar, manifestando una actitud contraria a los malos hábitos y valorando críticamente los mensajes que se aparten de una imagen corporal sana.** Este criterio trata de comprobar si el alumnado es capaz de reconocer desde la práctica de la actividad física los efectos beneficiosos de la actividad física para la salud desarrollada en entornos habituales y no habituales, mostrando interés por incorporar medidas de seguridad y hábitos preventivos como el calentamiento, la alimentación (horarios de comidas, calidad y cantidad de los alimentos ingeridos, hidratación, etc.), higiene postural y corporal, y recuperación de la fatiga. Se constata también que el alumnado, una vez informado con diferentes recursos bibliográficos y digitales, es capaz de reconocer, reflexionar y compartir oralmente los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias, relacionándolo con la salud. Finalmente, el criterio pretende evaluar si el alumnado es capaz de valorar críticamente los mensajes referidos al cuerpo distorsionantes de una imagen corporal sana, presentes en su entorno habitual y especialmente en los medios de comunicación.

Tabla 4. Criterios de evaluación extraídos del currículo de primaria. (Decreto 89/2014, 2014, p 22366-22406)

Es importante resaltar que en los primeros cursos, es decir, desde 1.º hasta 3.º este criterio se centra en la aplicación de hábitos saludables en la práctica de actividades físicas, como puede ser una buena hidratación, seguridad a la hora de la práctica, recuperación de la fatiga, etc. Por otro lado, desde 4.º hasta 6.º se focaliza en la realización de la actividad física al mismo tiempo que se aplican y reconoce los efectos beneficiosos de la actividad física. Incorporando así hábitos preventivos y reflexiones de los efectos positivos de la práctica deportiva.

Una vez visto los criterios es necesario echar un vistazo a los contenidos y estándares de evaluación propuestos en el currículo canario. Para verlo fácilmente agruparemos todos los contenidos en una misma tabla divididos por cursos.

Curso	**Contenidos**
1.º	1. Adquisición de hábitos básicos de higiene corporal, alimentarios y posturales relacionados con la actividad física y la salud. 2. Respeto a las normas básicas de seguridad y prevención de accidentes en el uso de materiales y espacios durante la práctica de actividades físicas. 3. Cuidado del entorno.
2.º	1. Adquisición de hábitos básicos de higiene corporal, alimentarios y posturales relacionados con la actividad física y la salud. 2. Identificación de los efectos positivos de la actividad física como medio de bienestar personal. 3. Respeto a las normas básicas de seguridad y prevención de accidentes en el uso de materiales y espacios durante la práctica de actividades físicas. 4. Cuidado del entorno.
3.º	1. Aplicación de los hábitos preventivos de higiene corporal, posturales y alimentarios relacionados con la actividad física saludable. 2. Actitud favorable hacia la actividad física con relación a la salud y al bienestar corporal. 3. Aplicación de hábitos en el uso correcto de materiales y espacios para la prevención de accidentes en la actividad física. 4. Esfuerzo personal para la mejora de sus posibilidades y la superación de sus limitaciones.

4.º	1. Aplicación de los hábitos preventivos de higiene corporal, posturales y alimentarios relacionados con la actividad física saludable. 2. Actitud favorable hacia la actividad física con relación a la salud y al bienestar corporal 3. Aplicación de hábitos en el uso correcto de materiales y espacios para la prevención de accidentes en la actividad física. 4. Esfuerzo personal para la mejora de sus posibilidades y la superación de sus limitaciones.
5.º	1. Autonomía en los hábitos preventivos relacionados con la actividad física. 2. Efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables. 3. Prevención de accidentes en la práctica de actividades físicas y autonomía en el uso correcto de materiales y espacios. 4. Reconocimiento del bienestar colectivo en la práctica de las actividades físicas. 5. Valoración crítica de mensajes contrarios a una imagen corporal sana.
6.º	1. Autonomía en los hábitos preventivos relacionados con la actividad física. 2. Efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables. 3. Prevención de accidentes en la práctica de actividades físicas y autonomía en el uso correcto de materiales y espacios. 4. Lesiones y enfermedades deportivas más comunes. Primeros auxilios. 5. Valoración crítica de mensajes contrarios a una imagen corporal sana.

Tabla 5. Contenidos extraídos del currículo de primaria. (Decreto 89/2014, 2014, p 22366-22406)

Analizando la tabla 5 se puede extraer datos interesantes como a pesar que ya con la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) no hay ciclos, los contenidos parecen que aún se establecen así, puesto que si observamos primero y segundo tienen exactamente los mismos contenidos, la única diferencia es que se añade uno más en segundo "2. Identificación de los efectos positivos de la actividad física como medio de bienestar personal" (Decreto 89/2014, 2014, p. 22374). Por otro lado en tercero y cuarto, el cual sería el supuesto segundo ciclo, tienen textualmente los mismos contenidos sin incluir ninguna variación ni introduce nada nuevo. Por último en los cursos quinto y sexto tienen los mismos contenidos, pero el cuarto contenido cambia. Para quinto estará vinculado a que sean conscientes del bienestar que produce la actividad física en el grupo, mientras que para sexto está más vinculado a conocer los posibles daños deportivos más comunes.

Si realizamos un análisis de los contenidos propuestos por el currículo se ve claramente que en los primeros cursos adquieran los hábitos, para luego en tercero y cuarto se lleven a cabo y, por último, en quinto y sexto sean autónomos en la ejecución de estos hábitos. Con el resto de contenidos pasa algo similar, la conexión que se puede ver es que inicialmente hay un aprendizaje más cognitivo, luego una puesta en acción y por último se busca la autonomía del alumnado.

Finalmente, atendiendo a las perspectivas que plantean Devis y cols (2000) se podría decir que los contenidos de este currículo cumplen con dos de los puntos de vista de la AF para

la salud anteriormente mencionados que son: la perspectiva preventiva y la perspectiva del bienestar. Con el fin de tener una visión más simple de este análisis se representarán en la siguiente tabla:

Curso	**Contenidos**	
	Perspectiva preventiva	Perspectiva del bienestar
1.º	2. Respeto a las normas básicas de seguridad y prevención de accidentes en el uso de materiales y espacios durante la práctica de actividades físicas.	1. Adquisición de hábitos básicos de higiene corporal, alimentarios y posturales relacionados con la actividad física y la salud. 3. Cuidado del entorno.
2.º	3. Respeto a las normas básicas de seguridad y prevención de accidentes en el uso de materiales y espacios durante la práctica de actividades físicas.	1. Adquisición de hábitos básicos de higiene corporal, alimentarios y posturales relacionados con la actividad física y la salud. 2. Identificación de los efectos positivos de la actividad física como medio de bienestar personal. 4. Cuidado del entorno.
3.º	3. Aplicación de hábitos en el uso correcto de materiales y espacios para la prevención de accidentes en la actividad física. 4. Esfuerzo personal para la mejora de sus posibilidades y la superación de sus limitaciones.	1. Aplicación de los hábitos preventivos de higiene corporal, posturales y alimentarios relacionados con la actividad física saludable. 2. Actitud favorable hacia la actividad física con relación a la salud y al bienestar corporal.
4.º	2. Actitud favorable hacia la actividad física con relación a la salud y al bienestar corporal 3. Aplicación de hábitos en el uso correcto de materiales y espacios para la prevención de accidentes en la actividad física. 4. Esfuerzo personal para la mejora de sus posibilidades y la superación de sus limitaciones.	1. Aplicación de los hábitos preventivos de higiene corporal, posturales y alimentarios relacionados con la actividad física saludable. 2. Actitud favorable hacia la actividad física con relación a la salud y al bienestar corporal
5.º	1. Autonomía en los hábitos preventivos relacionados con la actividad física. 2. Efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables. 3. Prevención de accidentes en la práctica de actividades físicas y autonomía en el uso correcto de materiales y espacios. 5. Valoración crítica de mensajes contrarios a una imagen corporal sana.	2. Efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables. 4. Reconocimiento del bienestar colectivo en la práctica de las actividades físicas.
6.º	1. Autonomía en los hábitos preventivos relacionados con la actividad física. 2. Efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables. 3. Prevención de accidentes en la práctica de actividades físicas y autonomía en el uso correcto de materiales y espacios. 4. Lesiones y enfermedades deportivas más comunes. Primeros auxilios. 5. Valoración crítica de mensajes contrarios a una imagen corporal sana.	2. Efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.

Tabla 6. Análisis de contenidos entre las perspectivas de Devis y cols. (2000).

Con la tabla 6 se puede deducir que la perspectiva preventiva tiene un mayor peso que la del bienestar. Aunque también es verdad que hay contenidos que pueden estar en ambos sitios y si estos se decantaran al otro lado de la balanza, se podría equilibrar o incluso revertirse.

En cuanto a los estándares de evaluación que están ligados a los criterios y contenidos anteriormente mencionados, estarán plasmados en la siguiente tabla para que sea más cómoda la observación de estos:

Curso	**Estándares de evaluación**
1.º	**17. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.** **18. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).** **19. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.** **20. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.** **21. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.** **36. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios.** 43. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.
2.º	**17. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.** **18. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).** **19. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.** **20. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.** **21. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.** 34. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural. **36. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios.** 43. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.
3.º	**17. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.** **18. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).** **19. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.** **20. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.** **21. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.** 33. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos. 34. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural. **36. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios.** **42. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.** 43. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.
4.º	**17. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.** **18. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).** **19. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.** **20. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.** **21. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.** 26. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.

	33. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos. 34. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural. 35. Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar. **36. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios.** **42. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.** 43. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.
5.º	**17. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.** **18. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).** **19. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.** **20. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.** **21. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.** 26. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase. 33. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos. 34. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural. **36. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios.** **42. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.** 43. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.
6.º	**17. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.** **18. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).** **19. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.** **20. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.** **21. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva**. 26. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase. 33. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos. 34. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural. **36. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios.** **42. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.**

Tabla 7. Estándares de evaluación extraídos del currículo de primaria. (Decreto 89/2014, 2014, p.22410)

Observando esta tabla se ve que hay cinco estándares que son “esenciales”, ya que están presentes desde primero hasta sexto, que son el 17, 18, 19, 20 y 21. Luego ya curso tras curso se van añadiendo estándares hasta cuarto y, por último, en quinto se quita el 35 y en sexto el 35 y 43.

Si leemos todos los estándares de evaluación recogidos en la tabla 7, se puede decir que todos están vinculados con beneficios aplicados a la salud, como la mayor parte del currículo. Estos beneficios están ligados a la creación de hábitos saludables y de bienestar.

Por último, para teminar con el visón del currículo de Educación Física se realizará un análisis de los contenidos y estándares de evaluación, vinculándolos con las perspectivas de Devis y cols. (2000). Para este análisis usaremos la tabla 6 y añadiremos los estándares de evaluación anterioemente vistos, pero solo usaremos los que estén íntimamente ligados con los beneficios de la AF.

Curso	**Perspectiva preventiva**		**Perspectiva del bienestar**	
	Contenidos	Estándares de aprendizaje	Contenidos	Estándares de aprendizaje
1.º	2. Respeto a las normas básicas de seguridad y prevención de accidentes en el uso de materiales y espacios durante la práctica de actividades físicas.	21. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva. 36. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios.	1. Adquisición de hábitos básicos de higiene corporal, alimentarios y posturales relacionados con la actividad física y la salud.	17. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas. 18. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.). 19. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.
			3. Cuidado del entorno.	
2.º	3. Respeto a las normas básicas de seguridad y prevención de accidentes en el uso de materiales y espacios durante la práctica de actividades físicas.	21. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva. 36. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios.	1. Adquisición de hábitos básicos de higiene corporal, alimentarios y posturales relacionados con la actividad física y la salud. 2. Identificación de los efectos positivos de la actividad física como medio de bienestar personal.	17. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas. 18. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.). 19. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.
			4. Cuidado del entorno.	
3.º	2. Actitud favorable hacia la actividad física con relación a la salud y al bienestar corporal. 3. Aplicación de hábitos en el uso correcto de	21. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva. 36. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades	1. Aplicación de los hábitos preventivos de higiene corporal, posturales y alimentarios relacionados con la actividad física saludable.	18. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).

	materiales y espacios para la prevención de accidentes en la actividad física.	deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios.		19. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud. 42. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.
			2. Actitud favorable hacia la actividad física con relación a la salud y al bienestar corporal. 4. Esfuerzo personal para la mejora de sus posibilidades y la superación de sus limitaciones.	17. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.
4.º	2. Actitud favorable hacia la actividad física con relación a la salud y al bienestar corporal 3. Aplicación de hábitos en el uso correcto de materiales y espacios para la prevención de accidentes en la actividad física.	21. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva. 36. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios.	1. Aplicación de los hábitos preventivos de higiene corporal, posturales y alimentarios relacionados con la actividad física saludable.	18. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.). 19. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud. 42. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.
			2. Actitud favorable hacia la actividad física con relación a la salud y al bienestar corporal. 4. Esfuerzo personal para la mejora de sus posibilidades y la superación de sus limitaciones.	17. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.
5.º	1. Autonomía en los hábitos preventivos relacionados con la actividad física.	21. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.	2. Efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.	17. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas. 18. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de
	2. Efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.	19. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.		

	3. Prevención de accidentes en la práctica de actividades físicas y autonomía en el uso correcto de materiales y espacios.	36. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios.		los alimentos ingeridos, etc.). 19. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud. 42. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.
	5. Valoración crítica de mensajes contrarios a una imagen corporal sana.		4. Reconocimiento del bienestar colectivo en la práctica de las actividades físicas.	
6.º	1. Autonomía en los hábitos preventivos relacionados con la actividad física.	21. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.	2. Efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.	17. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas. 18. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.). 19. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud. 42. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.
	2. Efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.	19. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.		
	3. Prevención de accidentes en la práctica de actividades físicas y autonomía en el uso correcto de materiales y espacios. 4. Lesiones y enfermedades deportivas más comunes. Primeros auxilios.	36. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios.		
	5. Valoración crítica de mensajes contrarios a una imagen corporal sana.			

Tabla 8. Análisis de contenidos y estándares de evaluación con la perspectivad de Devis y cols. (2000).

Viendo la tabla 8 podemos observar que hay contenidos que quedan vacios de estándares de evaluación, aunque puede que esos contenidos estén vinculados de forma implícita en otra parte del área. También hay que destacar que el contenidos 3 de primero y segundo tienen unos estándares propios, pero al solo escoger los relevantes al tema no se han incluido en dicha tabla. Por otro lado, hay contenidos que se encuentran en ambas perpectivas y que a la vez concuerdan

con diferentes estándares de evaluación en ambos lados de la tabla, este puede ser el caso del contenido 2 de tercero de primaria, el cual está en las dos perpectivas y en cada una de ellas tiene estándares diferentes.

4.2. Currículo de Ciencias de la Naturaleza

Otro de los currículos que hace referencia a los beneficios de la AF es el de Ciencias Naturales, pero lo curioso es que solo lo tiene presente en los cursos 1.º, 2.º y 4.º. Cabe destacar que este currículo destaca la práctica de ejercicio como hábito de vida saludable, puesto que esta área está orientada a conocer cómo funciona nuestro cuerpo y conductas para cuidarlo. Los criterios de evaluación, contenidos y estándares de evaluación se verán a continuación:

Curso	**Criterio de evaluación**
1.º	**2. Identificar y representar las principales partes del cuerpo humano, a partir de imágenes, dibujos, modelos anatómicos y el propio cuerpo y expresar algunas relaciones entre el bienestar y la práctica de determinados hábitos saludables como la alimentación variada, la higiene personal, el ejercicio físico regulado o el descanso diario con la finalidad de adoptar hábitos saludables para prevenir enfermedades en el ámbito familiar y escolar.** Con este criterio se pretende comprobar si el alumnado es capaz de señalar y nombrar las principales partes externas del cuerpo en sí mismo, láminas, dibujos, modelos anatómicos…, identificando y respetando las diferencias entre ambos sexos y aceptando su cuerpo y el de las demás personas. **Además se constatará que explica la importancia de su cuidado a través de ejemplos cotidianos que inciden en el mantenimiento de la salud, como la higiene y el aseo personal (lavarse las manos, los dientes, el control postural…), el ejercicio físico, el descanso, la alimentación equilibrada… y reconoce la necesidad de practicar hábitos saludables para sentirse bien y para prevenir enfermedades y accidentes propios de su edad, en el contexto familiar y escolar.** También será objeto de evaluación si las niñas y los niños distinguen entre los alimentos diarios necesarios para una alimentación saludable como frutas, verduras o cereales y los alimentos perjudiciales para la salud, como el exceso de golosinas, a partir de la realización de sencillas clasificaciones en formatos dados. Se valorará que identifique sentimientos y emociones (pena, rabia, miedo, alegría, etc.) propios y ajenos y los exprese en los contextos adecuados.
2.º	**2. Reconocer el ser humano como un ser vivo, a partir de la identificación de las funciones de nutrición, relación y reproducción, señalando algunos elementos de la morfología interna del cuerpo como los huesos, músculos, articulaciones, etc., detectando los cambios en las diferentes etapas de la vida, con la finalidad de adoptar hábitos de vida saludables y de prevención de las enfermedades.** Con este criterio se trata de comprobar que el alumnado explica oralmente que los seres humanos se nutren, se relacionan y se reproducen como el resto de los seres vivos. Además, se constatará que, a partir de imágenes, pósteres explicativos, modelos anatómicos, etc., señala algunos huesos, músculos, articulaciones…, indicando su función y su importancia en el funcionamiento global del organismo, elaborando con esa finalidad dibujos acompañados de frases explicativas sobre el cuerpo humano como apoyo a sus exposiciones. También será objeto de evaluación que los niños y las niñas identifiquen los cambios observables que se producen en el cuerpo humano a lo largo de la vida diferenciando las diversas etapas con ejemplos de su contexto familiar y escolar**. Se constatará que los niños y las niñas conocen la importancia de practicar determinados hábitos de alimentación saludables y si reconoce ejemplos cotidianos de hábitos de higiene y aseo personal, ejercicio físico regulado, descanso diario de 8 a 9 horas y conveniente utilización del tiempo libre.** Asimismo, con este criterio se valorará si el alumnado identifica emociones propias y ajenas

	en sus relaciones con las demás personas y si reconoce la importancia de la respiración en la relajación del cuerpo, realizando ejercicios para su correcta ejecución.
4.º	**2. Identificar y representar los aparatos del cuerpo humano con sus principales órganos, estableciendo relaciones entre estos y determinadas prácticas que favorecen el adecuado funcionamiento del organismo mediante la búsqueda, selección y análisis de información de algunas acciones que perjudican o favorecen la salud y el desarrollo equilibrado de la personalidad, así como el reconocimiento de algunos avances de la ciencia que han contribuido a su mejora, con la finalidad de adquirir una visión global del ser humano, valorando la necesidad de adoptar conductas saludables a lo largo de la vida.** Con este criterio se pretende constatar si el alumnado identifica los distintos aparatos (digestivo, respiratorio, excretor, circulatorio, locomotor y reproductor), señalando algunos de sus órganos (estómago, pulmones, corazón…) en láminas, pósteres, modelos anatómicos, etc., destacando la importancia de cada órgano para el funcionamiento correcto de todo el organismo desde una relación de interdependencia, expresando y compartiendo su visión del cuerpo humano (aparatos y órganos) mediante la elaboración de dibujos de creación propia, mapas conceptuales… **Además, pretende evaluar si el alumnado es capaz de buscar, seleccionar y analizar la información en fuentes dadas, menciona ejemplos de actividades que perjudican y que favorecen la salud como la ingesta de golosinas, el exceso de peso de su mochila, los desplazamientos a pie, el uso limitado de la televisión, ciertos usos de las videoconsolas o los juegos de ordenador, etc., y si establece un plan de actividades de ocio, individual y colectivo, ajustado a su edad y propio para un estilo de vida saludable, proponiendo acciones dirigidas a mantener una alimentación sana, cuidar su higiene postural (en el aula), hacer ejercicio físico y utilizar adecuadamente su tiempo libre, y si es capaz de identificar algunos avances de la ciencia que han favorecido la salud (medicina, producción y conservación de alimentos, potabilización del agua, etc.), comunicando oralmente y por escrito las conclusiones obtenidas.** Asimismo, se tendrá en cuenta si muestra actitud de esfuerzo e interés por la tarea, si mantiene relaciones afectivas cordiales y amistosas con las demás personas, aceptando sus propios sentimientos y posiciones, así como los ajenos, y si recurre al diálogo como instrumento para prevenir y resolver conflictos.

Tabla 9. Criterios de evaluación y contenidos extraídos del currículo de primaria. (Decreto 89/2014)

Como se puede ver en la tabla anterior (tabla 9) hace referencia al ejercicio físico como parte de una vida saludable, conectando así con la perspectivas de prevención y del bienestar de devis y cols. (2000). También nos introduce la AF como un elemento preventivo de enfermedades, algo que la OMS también expone como por ejemplo para prevenir la diabetes y la cardiopatía. El contenido de esta parte del currículo, el cual está inmerso en el área Ciencias de la Naturaleza es muy interesante desde el ámbito por el cual se desarrolla este trabajo, debido a que no es solo la EFI la que se preocupa por este problema, sino que también desde las Ciencias de la Naturaleza hace caso a este inconveniente. Del mismo modo, se podría hacer algo entre ambas áreas para fomentar que los discentes dediquen un mayor tiempo a la AF.

5. Síntesis y discusión

Realizando una revisión bibliográfica de los currículos, español y canario, de Educación Primaria para ver que beneficios aporta sobre la AF en el ámbito escolar. De esta manera se observan varias relaciones con los beneficios que aportan algunos/as autores/as, aunque cabe destacar que no son muchas las personas que actualmente investigan esta línea de trabajo sobre los beneficios de la AF en niños desde el punto de vista del currículo. Una vez revisados ambos currículos se han plasmado las partes que hablan sobre los posibles beneficios de la AF, que prácticamente se podría decir que estos efectos favorables se encuentran dentro del currículo del área de Educación Física, exceptuando dos elementos que se localizan en los artículos previos que serían un objetivo general de etapa y un punto de los elementos transversales. Por último, es interesante ver que el currículo canario hace referencia a los beneficios de la AF en el área de Ciencias de la Naturaleza.

Al realizar esta revisión bibliográfica de estos dos currículos, es interesante ver que el currículo español de Educación Primaria hace mención a dos beneficios, por un lado, personales que pueden ser los relacionados con la autoimagen y por lo tanto con sería un beneficio psicológico. Por otro lado, menciona un beneficio social, debido a que la AF mayormente la realizamos con otras personas, haciéndonos intereactuar con los demás adquiriendo valores porsociales. El único beneficio que no detalla es el biológico, pero creo que queda patente de forma implicita, puesto que al realizar la AF ya se está favoreciendo a todos nuestos sistemas y partes del cuerpo. De esta forma define Devis y cols. (2000) el término de AF "cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea" (p.16). Aquí se ve la conexión entre la definición que dan estos autores y los beneficios que plantea el currículo español, siendo bastante acertado la forma de plantearlo.

Otro punto a destacar es el artículo 10 donde desarrolla los elementos trasversales, concretamente el punto númeo 5 que dice: “Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil” (Real Decreto 126/2104, 2014, p.8). Esta iniciativa es muy interesante e importante, puesto que se ve claro el problema que se quiere paliar y al mismo tiempo este elemento transversal interactua con el criterio 5 de el área de EFI del currículo de Educación Primaria.

Al mismo tiempo este párrafo sigue fomentando la práctica diaria de AF en el centro escolar como forma de una vida saludable, desarrollándolo de la siguiente forma:

> A estos efectos, dichas Administraciones promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma (Real Decreto 126/2104, 2014, p.8)

Hasta aquí este texto es muy intersante, promoviendo la AF y una dieta equilibrada dentro del ámbito escolar para fomentar hábitos de vida saludables, pero lo que choca un poco es el final de este punto, ya que dice lo siguiente: "El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten en el centro educativo, serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos" (Real Decreto 126/2104, 2014, p.8). Esta última parte resulta extraña porque da a entender que el docente de Educación Física es el que tiene que promover todos estos hábitos saludables y de bienestar, mientras que lo ideal sería tener un proyecto de centro donde se recojan una serie de pautas para llevar a cabo y donde todos los docentes del centro se implicaran por igual.

Introduciéndonos en el currículo de Educación Física, puesto que es el áera a la cual está vinculada los beneficios de la AF, el criterio que mayor hincapié hace con respecto al objeto de estudio es el 5. Este criterio de evaluación doscomponiendolo en aprendizajes esperados y realizando lo mismo con el objetivo de etapa "k" (tabla 2), se puede ver que ambos concuerdan perfectamente. Algo que no pasa a la hora de realizar este análisis entre dicho criterio y sus estándares de aprendizajes, este desajuste es curioso porque parece lógico entender que los estándares de evaluación deberían salir del criterio, pero ralizando una mayor profundización.

En cuanto al currículo de Educación Primaria de la comunidad autónoma de Canarias no se aprecia grandes diferencias en las disposiciones generales y el los artículos que contienen, pero donde si hay una gran diferencia son en los currículos de las áreas, puesto que estos están mucho más desarrollados y son mucho más concretos, algo lógico debido a que el currículo español da las directrices de por donde deben encaminar las orientaciones educactivas. Lo mismo pasa con los beneficios de la AF, el currículo español establece unas directrices y la comunidad autónoma de Canarias las desarrolla o las plantea desde su punto de vista para hacerlas más cercanas a su realidad.

Es curioso que los beneficios que proporciona la AF en el currículo de Canarias, a diferencia del español, se resuman de forma explicita los diferentes beneficios físicos, psicológicos y sociales. Dicha mención se encuentra en el prologo del área de EFI, pero luego no nos detallan ninguno de los posibles beneficios, es decir, dice que la AF ayuda a mejorar estos puntos, pero no hace hincapié en que mejora.

Los cirterios de evaluación parecen seguir una forma similar a la de una espiral, puesto que si empezamos a leer desde primero hasta sexto nos damos cuenta de que se van tratando los mismos aprendizajes, pero a medida que se va subiendo de curso se introducen nuevos aprendizajes. Lo mismo pasa con los contenidos y los estándares de evaluación. Esto tiene cierta lógica puesto que en los primeros cursos se trata de reconocer los buenos hábitos para que en cursos posteriores se realicen. Hay dos datos interesantes, sobre los estándares de evaluación, el primero es que sigue la foma de espiral hasta cuarto de primaria, pero a partir de ahí en adelante se van restando estándares. El sugundo dato curioso está relacionado con el anterior y es que en sexto se retira un estándar de evaluación que es: "43. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases" (Decreto 89/2014, 2014, p.22410). Parece que cuando los discentes llegan a sexto ya no se les tiene que enseñar a recoger, siendo este estándar un valor social que debería estar desde primero de primaria hasta sexto de forma explicita.

En cuanto al análisis realizado entre las perspectivas de Devis y cols (2000) en las tablas 6 y 8, se puede observar que se tiende a una educación hacia la prevención. Aunque si observamos más detenidamente la tabla 6, se puede ver que se va pasando de una perspectiva del bienestar en los primeros años a una perspectiva preventiva en los últimos años, esta cambio se va realizando de forma progresiva, siendo tercero de primaria el punto neutro y a partir de ese curso se va pasando a la prevención.

No podemos de olvidarnos del curiculo de las Ciencias de la Naturaleza, ya que junto al área de Edcucación Física es la que tiene de forma explicita, en sus criterios de evaluación, los beneficios que aporta el tener una vida saludable y el ser activo físicamente. Por este motivo no solo el maestro/a de Educación Física debería ser el que promueva los hábitos saludables y de bienestar, sino que tendría que ser cosa de todo el claustro de maestros/as.

Para ir finalizando señalaré una cita del currículo de Educación Primaria que se encuentra dentro del área de EFI, la cual creo que sintetiza de forma muy clara lo que se busca con dicha área y el fomento de la AF.

> La Educación Física debe procurar que el alumnado conozca y comprenda su propio cuerpo y sus posibilidades, además de conocer un número significativo de conductas motrices. A partir de estos elementos básicos debe fomentarse especialmente la adquisición de capacidades que permitan reflexionar sobre el estudio y los efectos de la motricidad y, a la vez, asumir actitudes y valores adecuados al cuidado del cuerpo y a la conducta motriz. Desde este enfoque, el área se orienta a crear hábitos de práctica saludable, regular y continuada a lo largo de la vida, así como a sentirse bien con el propio cuerpo, lo que supone una valiosa ayuda en la mejora de la autoestima. A ello contribuye, por ejemplo, la resolución de problemas motores con dominio y control corporal con un planteamiento previo a la acción. La inclusión de la vertiente lúdica y de experimentación de nuevas posibilidades motrices puede orientar al establecimiento de una educación para el ocio frente al sedentarismo de la vida cotidiana e inclinarse hacia la adquisición de conductas motrices vivenciadas, fundamentales para el desarrollo global de la persona, como son la realización de actividades físicas, deportivas, expresivas, lúdicas y recreativas. (Decreto 89/2104, 2014, p.22358)

En cuanto a las horas, que tienen los discentes a la semana, de Educación Física creo que son insuficientes, puesto que solo disponen de dos sesiones de 55 minutos o tres de 45 minutos. Lo ideal sería al menos tener una sesión diaria de 55 minutos, porque en muchas ocaciones está es toda la AF que realizan los discentes en su día a día, estando muy por debajo de lo recomendado por la OMS de 60 minutos diarios de AF moderada. Por otro lado, creo que si queremos que nuestro alumando sea más activo físicamente debemos crear hábitos desde todas las áreas y desde el propio centro, no dejando todo este peso en el maestro/a de Educación Física. Por último, creo nuestra sociedad al tener un mayor desarrollo socio-económico ha traído efectos negativos al dedicar menos tiempo a la AF y peores hábitos alimentarios.

Este trabajo me ha hecho verificar la importancia que tiene la AF tanto en los menores como en adultos. Me gustó la idea de elegir y trabajar en este tema, porque llevo muchos años realizando deporte y he sentido muchos de estos beneficios en mí y en cierta forma corroborar documentadamente estos efectos. Además, creo que también es un tema de mucho importancia en la actualidad, puesto que somos una de las comunidades autónomas con el índice más alto en obesidad infantil.

Referencias bibliográficas

BOC N.º 156- 3616 Decreto 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias., Canarias, 13 de agosto de 2014. Recuperado de: http://www.gobiernodecanarias.org/boc/2014/156/001.html

BOE Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, España, 1 de marzo de 2014. Recuperado de: https://www.mecd.gob.es/educacion/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato.html

Delgado, M., Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. Barcelona, España: Inde.

Devís, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona, España: Inde.

Field, T.; Diego, M. & Sanders, C. E.: Exercise is positively related to adolescents´ relationships and academics, en Adolescence, 36, 141 (2001), pp. 105-110.

González Sanchéz. E. (2011). Beneficios de la Educación Física y el deporte en los escolares. *Revista digital innocación y experiencias educativas*, (39), 1-9.

Loreto Fernández, C. (2014 julio). Deporte es salud Los beneficios de la actividad física. Índice revista de estadística y sociedad. Recuperado de: http://www.revistaindice.com/numero5/

Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad. (2015). Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. 2015. Recuperado de : http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Estudio_ALADINO_2015.pdf

Organización Mundial de la Salud (2018). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de: http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/

Organización Mundial de la Salud (2018). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Recuperado de: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

Sánchez Bañuelos, F. (1996). La Actividad Física orientada hacia la salud, Madrid, Biblioteca Nueva.

Sanmartín, M. (2004, 28 de junio). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. Revista de Educación, núm. 335. Recuperado de: http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf

Servicio de Promoción de la Salud. Dirección General de Salud. (2015). Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en canarias. Recuperado de: http://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/4305571a-26ce-11e5-bfb0-bdcd7104fbae/Estudio_ALADINO_Canarias.pdf

Tercedor. P. (2001). Actividad física, condición física y salud, Sevilla, España: Wanceulen editorial deportiva.