

# Concepto y teorización sobre las competencias básicas: propuesta metodológica desde la Educación Física

\*Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte  
Universidad de Extremadura  
Master en Actividad Física y Salud. Universidad Pablo de Olavide  
\*\*Licenciado en Ciencias de la Comunicación, Universidad de Sevilla  
(España)

Rosa María Alfonso Rosa\*  
Jesús del Pozo-Cruz\*  
Borja del Pozo-Cruz\*  
José del Pozo-Cruz\*\*  
Alejandro Contreras Nacarino\*  
[roalrosa@gmail.com](mailto:roalrosa@gmail.com)

## Resumen

Desde Europa se marcan una serie de competencias básicas que los alumnos durante la etapa educativa deben adquirir para ser plenamente competentes en la sociedad actual. El trabajo debe realizarse desde las diversas áreas del currículo, participando muy activamente la Educación Física. Es por ello que este trabajo pretende contextualizar las competencias básicas y realizar una propuesta metodológica desde el área de la Educación Física en la escuela.

**Palabras clave:** Competencias básicas. Propuesta enseñanza. Voleibol. Capacitación del alumnado.

## 1. Introducción

La incorporación de competencias básicas al currículo permite poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles, desde un planteamiento integrador y orientado a la aplicación de los saberes adquiridos. De ahí su carácter básico.

El marco de referencia que establece la Comisión Europea es claro: "formar personas competentes para la vida personal, social, académica y profesional". Y para conseguirlo, presenta una alternativa de "competencias claves" que dista mucho de ser la suma de los saberes disciplinares que el alumnado acumula a lo largo de su historia escolar.

La enseñanza y el aprendizaje de las competencias básicas no se reducen sólo al currículo pues hay otros ámbitos en la vida de los centros docentes que facilitan su desarrollo. En este sentido, la participación en la organización y funcionamiento de los centros, la práctica de la convivencia, las actividades extracurriculares y complementarias y las distintas actuaciones y relaciones con el entorno ofrecen una multitud de ocasiones para ofrecer al alumnado escenarios reales de aprendizaje.

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación incorpora unas competencias básicas al currículo como fin último de la educación. Todas las materias aportan y colaboran de una u otra forma en el logro de las competencias básicas.

El objetivo principal de este trabajo ha sido la realización de una propuesta de enseñanza para la formación integral del alumnado y adquisición de las diferentes competencias básicas desde el área de Educación Física. Para ello, en primer lugar se ha realizado una caracterización teórica de las competencias básicas finalizando con una propuesta específica para el trabajo de las mismas desde el área de Educación Física.

## 2. Marco teórico

### a. ¿Qué es una Competencia Básica?

Son aquellas competencias que debe haber desarrollado un joven o una joven al finalizar la enseñanza obligatoria para poder lograr su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida. La incorporación de competencias básicas al currículo permite poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles, desde un planteamiento integrador y orientado a la aplicación de los saberes adquiridos.

## **b. ¿Cuáles son las competencias?**

En el Real Decreto 1631/2006, de 29 de septiembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Enseñanza Secundaria Obligatoria. En su Anexo I del presente real decreto se fijan las competencias básicas que se el alumnado deberá adquirir en la enseñanza básica y a cuyo logro deberá contribuir la Educación Física.

### 1. Competencia en comunicación lingüística

Esta competencia se refiere a la utilización del lenguaje como instrumento de comunicación tanto oral como escrita, de representación, interpretación y comprensión de la realidad, de construcción y comunicación del conocimiento y de organización y autorregulación del pensamiento, las emociones y la conducta.

Los conocimientos, destrezas y actitudes propios de esta competencia permiten expresar pensamientos, emociones, vivencias y opiniones, así como dialogar, formarse un juicio crítico y ético, generar ideas, estructurar conocimiento, dar coherencia y cohesión al discurso y a las propias acciones y tareas, adoptar decisiones, y disfrutar escuchando, leyendo o expresándose de forma oral y escrita, todo lo cual contribuye además al desarrollo de la autoestima y de la confianza en sí mismo.

### 2. Competencia matemática

Consiste en la habilidad de utilizar y relacionar los números, sus operaciones básicas, los símbolos y las formas de expresión y razonamiento matemático, tanto para producir e interpretar distintos tipos de información, como para ampliar el conocimiento sobre aspectos cuantitativos y espaciales de la realidad, y para resolver problemas relacionados con la vida cotidiana y con el mundo laboral.

### 3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico

Es la habilidad para interactuar con el mundo físico, tanto en sus aspecto naturales como en los generados por la acción humana, de tal modo que se posibilita la comprensión de sucesos, la predicción de consecuencias y la actividad dirigida a la mejora y preservación de las condiciones de vida propia, de las demás personas y del resto de los seres vivos. En definitiva, incorpora habilidades para desenvolverse adecuadamente, con autonomía e iniciativa personal en ámbitos de la vida y del conocimiento muy diversos (salud, actividad productiva, consumo, ciencia, procesos...) y para interpretar el mundo, lo que exige la aplicación de los conceptos y principios básicos que permiten el análisis de los fenómenos desde los diferentes campos de conocimiento científico involucrados.

### 4. Tratamiento de la información y competencia digital

Esta competencia consiste en disponer de habilidades para buscar, obtener, procesar y comunicar información, y para transformarla en conocimiento. Incorpora diferentes habilidades, que van desde el

acceso a la información hasta su transmisión en distintos soportes una vez tratada, incluyendo la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación como elemento esencial para informarse, aprender y comunicarse.

Está asociada con la búsqueda, selección, registro y tratamiento o análisis de la información, utilizando técnicas y estrategias diversas para acceder a ella según la fuente a la que se acuda y el soporte que se utilice (oral, impreso, audiovisual, digital o multimedia). Requiere el dominio de lenguajes específicos básicos (textual, numérico, icónico, visual, gráfico y sonoro) y de sus pautas de decodificación y transferencia, así como aplicar en distintas situaciones y contextos el conocimiento de los diferentes tipos de información, sus fuentes, sus posibilidades y su localización, así como los lenguajes y soportes más frecuentes en los que ésta suele expresarse.

#### 5. Competencia social y ciudadana

Esta competencia hace posible comprender la realidad social en que se vive, cooperar, convivir y ejercer la ciudadanía democrática en una sociedad plural, así como comprometerse a contribuir a su mejora. En ella están integrados conocimientos diversos y habilidades complejas que permiten participar, tomar decisiones, elegir cómo comportarse en determinadas situaciones y responsabilizarse de las elecciones y decisiones adoptadas.

Globalmente supone utilizar, para desenvolverse socialmente, el conocimiento sobre la evolución y organización de las sociedades y sobre los rasgos y valores del sistema democrático, así como utilizar el juicio moral para elegir y tomar decisiones, y ejercer activa y responsablemente los derechos y deberes de la ciudadanía.

#### 6. Competencia cultural y artística

Esta competencia supone conocer, comprender, apreciar y valorar críticamente diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de enriquecimiento y disfrute y considerarlas como parte del patrimonio de los pueblos.

Apreciar el hecho cultural en general, y el hecho artístico en particular, lleva implícito disponer de aquellas habilidades y actitudes que permiten acceder a sus distintas manifestaciones, así como habilidades de pensamiento, perceptivas y comunicativas, sensibilidad y sentido estético para poder comprenderlas, valorarlas, emocionarse y disfrutarlas.

#### 7. Competencia para aprender a aprender

Aprender a aprender supone disponer de habilidades para iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuar aprendiendo de manera cada vez más eficaz y autónoma de acuerdo a los propios objetivos y necesidades.

Esta competencia tiene dos dimensiones fundamentales. Por un lado, la adquisición de la conciencia de las propias capacidades (intelectuales, emocionales, físicas), del proceso y las estrategias necesarias para desarrollarlas, así como de lo que se puede hacer por uno mismo y de lo que se puede hacer con ayuda de otras personas o recursos. Por otro lado, disponer de un sentimiento de competencia personal, que redundará en la motivación, la confianza en uno mismo y el gusto por aprender.

#### 8. Autonomía e iniciativa personal

Esta competencia se refiere, por una parte, a la adquisición de la conciencia y aplicación de un conjunto de valores y actitudes personales interrelacionadas, como la responsabilidad, la perseverancia, el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la creatividad, la autocrítica, el control emocional, la capacidad de elegir, de calcular riesgos y de afrontar los problemas, así como la capacidad de demorar la necesidad de satisfacción inmediata, de aprender de los errores y de asumir riesgos.

Por otra parte, remite a la capacidad de elegir con criterio propio, de imaginar proyectos, y de llevar adelante las acciones necesarias para desarrollar las opciones y planes personales -en el marco de proyectos individuales o colectivos- responsabilizándose de ellos, tanto en el ámbito personal, como social y laboral.

### **c. ¿Qué consecuencias pueden tener para los centros?**

Podrían tener dos tipos de consecuencias:

- Consecuencias en el currículo
  - Una modificación sustancial de las tareas actuales, y una mejor integración entre el currículo formal, informal y no formal. Para facilitar la integración del currículo formal, informal y no formal sería necesario un desarrollo del compromiso educativo entre el centro, la familia y el entorno.
- Consecuencias en la organización
  - Mayor flexibilidad en los agrupamientos, facilitando el desarrollo de proyectos e itinerarios personalizados.
  - Una mayor apertura del centro al entorno y, especialmente, a la colaboración con las familias y las organizaciones locales.
  - Eficacia utilizando las posibilidades que ofrecen los entornos virtuales de aprendizaje.

### **d. ¿Se pueden evaluar?**

Sí. Disponiendo de alguna fuente de información y algunos criterios de evaluación.

- Las fuentes de información deben ser variadas, prestando especial atención a las tareas. Por ejemplo los trabajos del alumnado, exámenes, observaciones en el aula, entrevistas...
- Los diseños de evaluación serán los establecidos en los diseños curriculares, siendo los más adecuados para el nivel educativo en que se encuentra el alumnado.

### **e. ¿Se pueden enseñar y aprender las competencias básicas?**

Sí. A través de la resolución de tareas. Para ello se adquiere una adecuada formulación y selección de las mismas, dado que es la resolución de las tareas las que hace que una persona utilice adecuadamente todos los recursos de los que dispone.

## **3. Propuesta metodológica: trabajando desde la Educación Física. Ejemplo de Unidad**

UNIDAD DIDACTICA Nº 2: "CONOCEMOS EL VOLEIBOL"		SESIONES: 6		
CONTENIDOS	OBJETIVOS DIDACTICOS	Relación Objetivos ESO	Relación Objetivos Materia	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Conceptuales:</b> El voleibol: normas, reglas y técnica.</li> <li>• <b>Procedimentales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tareas de adquisición de la técnica del voleibol con pelotas de goma espuma y balones reglamentarios.</li> <li>- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos del voleibol.</li> <li>- Partidos de voleibol.</li> </ul> </li> <li>• <b>Actitudinales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeto y aceptación de las normas y reglamentos.</li> <li>- Justificación de la necesidad de reglas y normas en la práctica de juegos y deportes.</li> <li>- Participación activa en los diferentes juegos y otras actividades deportivas.</li> <li>- Aceptación del reto que supone competir con los demás sin que eso implique actitudes de rivalidad.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer las técnicas básicas y las normas básicas de juego.</li> <li>- Realizar las actividades cooperativas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol.</li> <li>- Respetar las reglas y normas en cada una de las actividades propuestas.</li> <li>- Aceptar la competición como oposición en el juego y no como una actitud negativa ante el oponente.</li> </ul>	A, b, c, d, m	1, 3, 10, 13	
	<b>Relación con otras materias:</b> Ed. Plástica, CC. Naturales, Matemáticas, etc.	<b>Actividades de enseñanza-aprendizaje</b>	<b>Metodología:</b> <b>Estilos de enseñanza:</b> modificación del mando directo, enseñanza programada, enseñanza recíproca. <b>Técnicas de enseñanza:</b> Instrucción directa e indagación. <b>Estrategia en la práctica:</b> analítica y global.	
	<b>Sesión 1:</b> Evaluación inicial.	<b>Sesión 2:</b> El toque de antebrazos y el toque de dedos con balones de goma espuma. Juegos en red 1x1, 2x2, 3x3.	<b>Procedimiento de evaluación:</b> <b>Conceptos:</b> a través de las preguntas de la ficha del alumno que presentará dentro del cuaderno de prácticas. <b>Procedimientos:</b> mejora de la ejecución con respecto a su nivel inicial.	
	<b>Sesión 3:</b> Juegos adaptados para la mejora del toque de antebrazos y el toque de dedos e iniciación al saque cuchara. Partidillos 4x4.	<b>Sesión 4:</b> Descripción de las zonas del campo y ruedas de toque controlado. (Dedos y antebrazo).	<b>Actitudes:</b> a través de la observación sistemática, donde se evaluará la asistencia, el aseo personal y el comportamiento.	
	<b>Sesión 5:</b> Partidos 6x6 practicando las técnicas aprendidas.	<b>Sesión 6:</b> Torneo partidos 6x6 (Evaluación final).	<b>Competencias básicas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.</li> <li>- Competencia social y ciudadana.</li> <li>- Competencia para aprender a aprender.</li> </ul>	

Figura 1: Propuesta de enseñanza: "Conocemos el voleibol"

## Referencias

- BACHMANN, M (1995): *1000 ejercicios y juegos de voleibol y minivoleibol*. Editorial Hispano Europea, Barcelona.
- MEC (2006<sup>a</sup>). *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo*, de Educación
- MEC (2006b). *Real Decreto 1631/2006, de 29 de septiembre* por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Enseñanza Secundaria Obligatoria.
- SANTOS DEL CAMPO, J.A.; VICIANA RAMÍREZ, J. y DELGADO NOGUERA, M.A. (1986): *Voleibol: La actividad física y deportiva extraescolar en centros educativos*. Editorial MEC, Madrid.
- TICÓ CAMÍ, J (2000): *1013 ejercicios y juegos polideportivos*. Editorial Paidotribo, Barcelona.

Lecturas: *Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, Nº 161, Octubre de 2011. <http://www.efdeportes.com/efd161/competencias-basicas-desde-la-educacion-fisica.htm>