



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2019/2020

**“Importancia de la imagen corporal
dentro del currículo de Educación
Primaria en Castilla y León”**

Presentado por Juan Ignacio Fernández Gómez
para optar por el grado de Educación Primaria,
mención en Educación Física

Tutorado por: María Azucena Hernández Martín

RESUMEN

La imagen corporal es la construcción mental que nosotros realizamos sobre nuestro propio cuerpo. Esta construcción está formada e influida por diferentes elementos tales como factores socio-culturales, medios de comunicación, elementos propioceptivos, emocionales y muchos más. Teniendo en cuenta todos estos factores, la probabilidad de que un individuo acabe construyendo una imagen corporal negativa de sí mismo es muy elevada. Estudios sobre el tema, nos hablan de que aproximadamente un tercio de las mujeres y un cuarto de los hombres presentan una insatisfacción corporal como consecuencia de una distorsión de su imagen corporal. Esta distorsión se ha convertido en un problema a escala mundial que afecta en la actualidad a un gran número de personas, especialmente niños y adolescentes.

El presente trabajo tiene como finalidad comprobar si dentro de la etapa de educación primaria en Castilla y León se tiene conciencia de este problema y si se intentan poner en práctica las medidas necesarias para combatirlo, dotando a los alumnos de las herramientas necesarias que les faciliten la construcción de una imagen corporal positiva.

PALABRAS CLAVE

Imagen corporal, currículo, educación primaria, educación física, autoconcepto, autoestima.

ABSTRACT

Body image is the mental construction that we carry out on our own body. This construction is integrated and influenced by different story elements such as sociocultural factors, the media, proprioceptive, emotional elements and many more. Taking all these factors into account, the probability that an individual ends up building a negative body image of himself is very high. Studies on the subject tell us that approximately a third of women and a quarter of men have body dissatisfaction as a consequence of a distortion of their body image. This distortion has become a global problem that currently affects large numbers of people, especially children and adolescents.

The purpose of this work is to verify if within the primary education stage in Castilla y León they are aware of this problem and if they try to put into practice the necessary measures to combat it, equipping students with the necessary tools to facilitate construction of a positive body image.

KEYWORDS

Body image, curriculum, primary education, physical education, self-concept, self-esteem

ÍNDICE

1.INTRODUCCIÓN	4
2.OBJETIVOS	5
3.JUSTIFICACIÓN	6
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	7
4.1. Concepto de cuerpo humano (Contextualización histórica/introducción).	7
4.2. ¿Qué es la imagen corporal?	8
4.3. Conceptos relacionados con la imagen corporal.	12
4.4. Componentes relacionados con la construcción de la imagen corporal.	14
4.5. Problemas que conlleva una mala imagen corporal.	15
5. METODOLOGÍA	19
6. ANALÍISIS CURRÍCULO	21
6.1. Resultados	38
6.2 Conclusiones	41
7. REFERENCIAS	44
ANEXOS	49
ANEXO 1. Bloque 2 Conocimiento Corporal	50
ANEXO 2. Bloque 3 Habilidades Motrices	53
ANEXO 3. Bloque 4 Juego y actividades deportivas	55
ANEXO 4. Bloque 5 Actividad física artístico-expresivas	57
ANEXO 5. Bloque 6 Actividad física y salud	60

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo pretende realizar una investigación para comprobar si la importancia de la imagen corporal aparece suficientemente reflejada en el currículo de Educación Primaria, en el área de Educación Física, publicado el 25 de julio de 2016 en el Boletín Oficial de Castilla y León.

La imagen corporal va construyéndose a lo largo de toda la vida de una persona, pero es en parte de la infancia y en la adolescencia donde mayor importancia se le da ya que, en estas etapas, el cuerpo pasa a ser una fuente de identidad, de auto-concepto. En este periodo es muy importante la construcción de una imagen corporal positiva ya que, de no ser así, pueden aparecer graves problemas que pueden afectar a la autoestima o provocar desórdenes mentales tales como trastornos alimenticios en la búsqueda de un mal considerado cuerpo “perfecto”.

Este trabajo consta de tres partes:

La primera parte se dedica a la recopilación de información a través de la revisión bibliográfica de documentos relacionados con la imagen corporal.

La segunda parte consiste en la formulación de una serie de preguntas que deberán ser contestadas después del estudio, para comprobar si se trabaja o no adecuadamente la imagen corporal dentro del currículo de Educación Primaria en Castilla y León.

Por último, la tercera parte se centra en el análisis del documento, recopilación y selección de la información que utilizaremos para dar respuesta a las preguntas mencionadas en el apartado anterior y así comprobar si se trabaja o no el tema de la imagen corporal y en caso afirmativo, cómo se lleva a cabo.

2. OBJETIVOS

Los objetivos propuestos en el siguiente trabajo, son:

1. Profundizar en el concepto de “imagen corporal”.
2. Identificar los factores que forman la “imagen corporal”.
3. Valorar si estos factores aparecen reflejados en el currículo de Educación Primaria en el área de Educación Física:
 - ¿Se proponen contenidos que pretendan mejorar la autoestima y confianza de los alumnos como elemento relacionado con la construcción de una imagen corporal positiva?
 - ¿Se proponen contenidos que pretendan crear en los alumnos una concienciación de respeto ante la realidad corporal individual y de los compañeros?
 - ¿Se proponen contenidos que permitan al alumno discriminar, seleccionar y valorar de forma crítica información expuesta por las nuevas tecnologías?
 - ¿Se proponen contenidos que trabajen el conocimiento corporal y disfrute de éste a través de la expresión de emociones o como herramienta para comunicarse?
 - ¿Se proponen contenidos que permitan al alumno conocer y cuidar su cuerpo?

3. JUSTIFICACIÓN

Son muchos los motivos que me movieron a escoger la imagen corporal como tema de estudio para este trabajo, pero me centraré en los dos que considero fueron los más importantes a la hora de decidir mi elección.

Ambos motivos son personales y están relacionados. El primero es la preocupación que me produce ver cómo los medios de comunicación tratan el asunto del cuerpo humano, mostrando y utilizando modelos, a veces irreales, de cuerpos perfectos e ideales. Para muchas personas se convierte en una obsesión la consecución de ese cuerpo idealizado, sometiendo al suyo a enormes sacrificios para intentar alcanzarlo. Estos esfuerzos, como son la práctica excesiva de actividad física o la aplicación de dietas “milagrosas” lo único que consiguen es perjudicar seriamente la salud de las personas que las están llevando a cabo.

Por otro lado, el sobrepeso es otro importante problema en la sociedad actual de los países desarrollados afectando a gran parte de la población que, curiosamente no tiene conciencia de sufrir problema alguno.

Todas estas alteraciones sobre la imagen corporal las he podido comprobar personalmente tratando con personas que presentaban algún tipo de problema, ya sea alimenticio, físico o emocional. Estas personas se percibían a sí mismas de una forma muy diferente a como eran realmente, pretendiendo alcanzar objetivos muy alejados de la realidad. Encontré personas que pretendían perder peso cuando su índice de masa corporal estaba muy por debajo de lo saludable y aun advirtiéndoles del peligro que ello podía suponer para su salud, eran incapaces de tomar conciencia de su problema.

Todo esto sumado a mi intención por ejercer la docencia, me motivó a profundizar sobre este tema de la imagen corporal y poder adquirir el conocimiento necesario para servir de ayuda a estas personas. Además, como futuro docente, me surgió la preocupación por conocer si dentro del sistema educativo se es consciente de este problema sobre el cuerpo y la imagen corporal y de cómo se está trabajando para dotar a los alumnos de las herramientas necesarias para construir su propia imagen corporal de una forma positiva.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. CONCEPTO DE CUERPO HUMANO (CONTEXTUALIZACIÓN HISTÓRICA/INTRODUCCIÓN).

Comenzaremos introduciendo al lector, a través de una recopilación histórico-filosófica, en la temática sobre el problema relacionado entre mente y cuerpo.

Ochoa y Lodoño (2008) hablan sobre autores como Platón, Aristóteles, San Agustín o Santo Tomás, que abordan este tema. Cada uno intenta explicar qué son para sí mismo el cuerpo y la mente. En la teoría propuesta por Platón, por ejemplo, existe una diferencia entre alma y cuerpo, siendo ambas de naturalezas distintas y refiriéndose al cuerpo como imperfecto y material, y otorgando al alma por el contrario, un carácter perfecto y divino. Aristóteles en su teoría Hilemórfica, afirma que la unión de alma y cuerpo es parte de la naturaleza humana y permite a éste construir su realidad psicosomática.

Labora (2017), menciona que las reflexiones planteadas por Platón en la llamada “interpretación dualista”, marcarán parte de esa percepción del cuerpo y el alma, idea sobre ésta que permanecerá vigente durante un gran periodo de tiempo en el pensamiento occidental.

Para Aguado (2004) el alma/mente, que forma nuestra imagen corporal, es decir cómo nos vemos, se encuentra en el interior de nuestro cuerpo, pero es éste el que a través de los sentidos puede percibir todo aquello que nos rodea.

Vamos a partir de una primera aproximación sobre el concepto de cuerpo humano como “un organismo vivo constituido por una estructura físico-simbólica, que es capaz de producir y reproducir significados. Este proceso de producción de sentido implica una interacción continua del sujeto con otros cuerpos dentro de un tiempo-espacio determinado” (Aguado, 2004, p.25). Según Aguado, la construcción del concepto de cuerpo viene producida por la interacción de nuestro cuerpo con otros cuerpos, por lo que tiene relación directa con el factor socio-cultural ya que más adelante analiza su propia definición y en el punto 4º habla sobre la dimensión social y cómo a pesar de haber una

parte en la construcción de significado de nuestro cuerpo, otra gran parte radica en una “interacción constante con el otro” (Aguado, 2004, p.27).

4.2. ¿QUÉ ES LA IMAGEN CORPORAL?

El concepto de imagen corporal ha experimentado una constante evolución en el tiempo recibiendo a lo largo de éste diferentes definiciones.

Algunos términos sinónimos a “imagen corporal” son: esquema corporal, satisfacción corporal, estima corporal, cathexis corporal, etc... Estos términos serán elegidos y utilizados en función a la orientación científica que el autor quiera darle. Dunn (1999, citado por Montero y Jiménez, 2008).

Antes de dar paso al análisis de diferentes definiciones sobre el concepto de imagen corporal acompañadas en cada caso de la importancia que según el autor tienen los diferentes factores a la hora de definirla y darla sentido, me gustaría puntualizar que los siguientes autores Skrzypek, Wehmeier y Remschmidt (2001, citado por Baile, 2003) han realizado una revisión bibliográfica de diferentes artículos llegando a la conclusión de que “el concepto de imagen corporal no ha sido definido todavía de forma concluyente, y la tarea de medir las alteraciones de la imagen corporal de una forma objetiva es todavía un desafío formidable”. Es por esto que no se considerará ninguna de las definiciones como “perfecta” ya que cada una alberga elementos importantes que permiten enriquecerse y complementarse entre todas ellas.

La primera definición que se realizó del concepto de imagen corporal, sin incluir aspectos únicamente neurológicos, fue lanzada por Schilder (citado por Baile, 2003). Este autor dice que: “La imagen del cuerpo es la figura de nuestro propio cuerpo que formamos en nuestra mente, es decir, la forma en la cual nuestro cuerpo se nos representa a nosotros mismos”

Raich, Torras y Figueras (1996, citado por Montero y Jiménez, 2008) entienden la imagen corporal, como “un constructo que implica lo que uno piensa, siente y cómo se percibe y actúa en relación a su propio cuerpo”. En otro sentido y dando una gran importancia a aspectos físicos como pueden ser la propiocepción, forma, peso y otras características físicas medibles, encontramos la definición de Branch (1998, citado por Montero y Jiménez, 2008). Éste se refiere a la imagen corporal como “una representación consciente

del cuerpo, así como a un conocimiento conceptual acerca del cuerpo”. El mismo autor se refiere además al esquema corporal como “una representación abstracta en tiempo real que ocurre de manera instantánea sobre la ubicación espacial del cuerpo, la cual proviene de señales sensoriales, incluyendo las musculares, propioceptivas, cutáneas, vestibulares, táctiles, visuales y auditivas”.

Hay que mencionar además, la visión que nos proporciona Reich (2000, citado por Montero y Jiménez, 2008) ya que ésta guarda una estrecha relación con las anteriores y dice: “La imagen corporal es un constructo complejo que incluye tanto la percepción que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes, como del movimiento y límites de éste, la experiencia subjetiva de actitudes, pensamientos, sentimientos y valoraciones que hacemos y sentimos y el modo de comportarnos derivado de las cogniciones y los sentimientos que experimentamos”.

Podemos deducir por tanto que para todos estos autores, el cuerpo, entendido como un elemento físico con características medibles, ya sea de todo él o de alguna parte de éste, como pueden ser la altura, el peso, el movimiento de cada parte unido con sus límites entre otras posibilidades, permiten a cada persona construir su propia imagen corporal y además esta representación consciente de cada cuerpo puede provocarnos unos sentimientos ya sean de aceptación, al estar conforme con todas aquellas sensaciones que percibimos de éste o de rechazo por pensar que se posee un cuerpo con unas características fuera de lo que es considerado “normal”.

En cuanto a la visión de Slade (1994, citado por Baile, 2003) la imagen corporal incluye ciertas características incluidas en las definiciones anteriores teniendo en cuenta la representación consciente del propio cuerpo, pero además añade que todo ello se encuentra influenciado por diversos factores, históricos o culturales entre otros. Es por eso que Slade define la imagen corporal como “... una representación mental amplia de la figura corporal, su forma y tamaño, la cual está influenciada por factores históricos, culturales, sociales, individuales y biológicos que varían con el tiempo”. Este autor ha creado un modelo explicativo que permite identificar los diferentes elementos que se incluyen en la construcción de la imagen corporal de una forma más visual que ha sido adaptado por Baile.

En este esquema se observan diferentes elementos que se interrelacionan entre sí y todos ellos a su vez relacionados con la imagen corporal, siendo ésta el eje central del modelo

explicativo. Para Slade la imagen corporal aparece en el centro, definida como una “laxa representación mental del cuerpo” y formada mediante diferentes elementos como pueden ser la “Historia de información sensorial recibida sobre experiencias corporales”, “Normas sociales culturales” que se relacionan con las “Actitudes individuales hacia el peso y la figura” ya que en función de las normas que dicte la sociedad, el poseer un capital corporal determinado permite ser más o menos aceptado dentro de ésta. De igual forma encontramos “Variables cognitivas y afectivas” relacionadas con los dos factores mencionados con anterioridad ya que en función del aspecto de nuestro cuerpo seremos más fácilmente aceptados y como consecuencia al ser seres sociales dicha aceptación afectará a nuestra autoestima y de forma directa a nuestra felicidad. Para finalizar encontramos también “Variables biológicas” e “Historias de cambios en el peso”.

En la línea de Slade, encontramos otro autor que nos indica cómo la construcción de la imagen corporal se ve influenciada por factores socio-culturales definiendo ésta como “una construcción social con referentes biológicos, psicológicos, económicos y socio-culturales” (Chávez, 2004, p.18). Teniendo en cuenta las definiciones aportadas por estos dos autores mencionados anteriormente podemos llegar a la conclusión de que para ambos, la influencia de los factores “socioculturales” a la hora de construir la imagen corporal y experimentar emociones se ve condicionada por las normas impuestas por la sociedad y la cultura imperante en ese momento ya que la idea de imagen corporal no es un elemento fijo en el tiempo sino que va evolucionando con éste.

Como podemos ver en las diferentes definiciones apuntadas, son muchos los factores señalados que inciden y moldean la construcción de la imagen corporal de un individuo. Sin embargo, cabe desatacar, cómo otros autores como Pruzinsky y Cash (1990, citado por Baile, 2003) piensan que algunos de los factores mencionados anteriormente no contribuyen a la construcción de la imagen corporal sino que directamente pasan a ser diferentes tipos de ésta, es decir, no creen que haya una única imagen corporal, sino que proponen la existencia de varias imágenes corporales que se encuentran interrelacionadas unas con otras, siendo éstas:

- Una imagen perceptual. Referida a los aspectos perceptivos con respecto a nuestro cuerpo, y podría parecerse al concepto de esquema corporal mental. Incluiría información sobre tamaño y forma de nuestro cuerpo y sus partes.
- Una imagen cognitiva. Que incluye pensamientos, auto-mensajes, creencias sobre nuestro cuerpo.

- Una imagen emocional. Que incluye nuestros sentimientos sobre el grado de satisfacción con nuestra figura y con las experiencias que nos proporciona nuestro cuerpo.

Thompson (1990, citado por Baile, 2003) amplía dicho término añadiendo un componente conductual cuyas conductas tienen origen en la "...consideración de la forma del cuerpo y el grado de satisfacción con él". Para ello, dicho autor pone como ejemplo la situación donde se evita ver el propio cuerpo desnudo, o la adquisición de ropas que disimulen ciertas partes del cuerpo.

En conclusión, no parece prudente considerar como verdad absoluta ninguna de las definiciones anteriormente mencionadas considerada individualmente pero sí podemos utilizarlas en su conjunto como distintos puntos de vista a la hora de considerar los diferentes elementos que pueden afectar a la imagen corporal y contribuir a su construcción.

4.3. CONCEPTOS RELACIONADOS CON LA IMAGEN CORPORAL.

En el apartado anterior hemos visto cómo el término “imagen corporal” encierra diferentes conceptos y para evitar posibles confusiones vamos a proceder ahora a analizar las analogías y diferencias que existen entre unos y otros.

El primer término que puede inducirnos a error es el de “esquema corporal”. Analicemos las diferentes definiciones del mismo:

Para Barreto (1999) la definición de esquema corporal es “la aplicación automática e instantánea del conocimiento de la capacidad de respuesta funcional de cada parte del propio cuerpo físico, originada en la percepción de un estímulo dado”. Éste se adquiere de forma lenta y continuada a lo largo de toda la vida, incluso antes del nacimiento. Merleau-Ponti (1945, citado por Mesonero, 1994) afirma que “el esquema corporal es una forma de expresar que el cuerpo está en el mundo: el cuerpo no existe “aquí”, existe “cara a las tareas”. Mesonero indica que ésta es una definición “dinámica, que lleva implícita la acción”.

Dentro de la misma obra, encontramos la definición sobre el esquema corporal que nos da Pieron (1968, citado por Mesonero, 1994). Pieron se refiere al esquema corporal como “la organización de las sensaciones relativa a su propio cuerpo en relación con los datos del mundo exterior “

Para finalizar, analizaremos más detenidamente dos conceptos relacionados directamente con la imagen corporal y que, como podremos ver posteriormente, influirán directa y decisivamente en la construcción de una concepción positiva o negativa de la misma: El **autoconcepto** y la **autoestima**.

Purkey (1970, citado por Pienda, Pérez, Pumariega y García, 1997) identifica el **autoconcepto** como “un sistema complejo y dinámico de creencias que un individuo considera verdaderas respecto a sí mismo teniendo cada creencia un valor correspondiente”. Esta definición será completada más adelante indicando que el autoconcepto, son las percepciones que mantiene una persona a través de la experiencia y del ambiente, viéndose éstas influenciadas por los refuerzos y feedback. Hubner y Stanton (1976, citado por Pienda et al., 1997)

Siguiendo esta línea, García y Ochoa (1999) identifican en su libro “AF-5”, cuatro dimensiones diferentes que el autoconcepto contiene en adolescentes y adultos:

- Autoconcepto académico / laboral: Se refiere a la percepción que el individuo tiene de la calidad del desempeño de su rol, como estudiante y como trabajador.

- Autoconcepto social: Se refiere a la percepción que tiene la persona de su desempeño en las relaciones sociales. Dos ejes definen esta dimensión: el primero hace referencia a la red social del individuo y a su facilidad o dificultad para mantenerla y ampliarla; el segundo eje se refiere a algunas cualidades importantes en las relaciones interpersonales (amigable y alegre).

- Autoconcepto emocional: Hace referencia a la percepción de la persona, de su estado emocional y de sus respuestas a situaciones específicas, con cierto grado de compromiso e implicación en su vida cotidiana. El factor tiene dos fuentes de significado: la primera se refiere a la percepción general de su estado emocional y la segunda a situaciones más específicas donde la otra persona implicada es de un rango superior.

- Autoconcepto familiar: Se refiere a la percepción que tiene la persona de su implicación, participación e integración en el medio familiar. El significado de este factor se articula en torno a dos ejes. El primero se refiere específicamente a los padres en dos dominios importantes de las relaciones familiares como son la confianza y el afecto. El segundo eje hace referencia a la familia y al hogar.

Por otro lado, Branden y Wolfson (1989) se refieren a la **autoestima** como “... la suma de la confianza y el respeto por uno mismo”. Estos autores señalan los dos componentes que forman la autoestima de un individuo: el primero es “un sentimiento de capacidad personal” y el segundo “un sentimiento de valía personal”. Si se tiene un sentimiento positivo de estos componentes, se tendrá una alta autoestima, por el contrario, si se tiene una percepción negativa de ambos, se tendrá una baja autoestima. Branden y Wolfson (1989) identifican que poseer una “autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena”.

Otra definición de la autoestima que se relaciona directamente con el autoconcepto sería la que propone García (1998) refiriéndose a ella como “la evaluación de la información contenida en el autoconcepto, y procede de los sentimientos del niño acerca de lo que él es”.

4.4. COMPONENTES RELACIONADOS CON LA CONSTRUCCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL.

Una vez tenemos una idea bastante aproximada del concepto de imagen corporal y sabemos qué factores se encuentran en constante relación con ésta, vamos a intentar descubrir cómo se forma la imagen corporal en cada individuo. Para ello, vamos a analizar las diferentes propuestas sobre cómo se construye la “imagen corporal” que ofrecen diferentes autores.

El primer autor, Aguado (2004), afirma que la imagen corporal se forma “a partir de las prácticas ritualizadas que involucran la resolución de las llamadas “necesidades naturales””. Es decir, son aspectos socioculturales que imponen a los individuos que forman esa sociedad cómo deben actuar y, en consecuencia, éstos se forman una imagen de sí mismos al llevarlas a cabo.

Por otro lado, Zuleta (2003) en su estudio sobre la imagen corporal, analiza cómo los adolescentes necesitan crear una visión de su cuerpo, ya que éste va a ser el instrumento con el que van a poder relacionarse dentro de la sociedad en la que se encuentran. Este proceso de autodefinirse no es un proceso aislado, ya que para ello recurrirá a modelos ideales y opciones posibles, que deberá ordenar en lo que el autor identifica como “jerarquía tolerable”. También pone de manifiesto distintos modelos parentales a los que se querrá o no parecer, modelos de compañeros etc... Para concluir, Zuleta (2003), identifica dos ejes que empleará el adolescente a la hora de intentar cuadrar su identidad con su imagen corporal:

- Un eje vertical, “arriba-abajo”, tratará de ordenar los “contenidos internos” y de lograr una jerarquización de las intensidades pasionales–pulsionales (y que apunta a un depurado y elevado “yo” ideal narcisista.)
- Un eje horizontal, “dentro-fuera”, calibrará la situación de los “continentes” corporales: superficie y orificios corporales y, además, regulará su doble y preocupante función: de protección frente al otro, pero también, de zona de contacto y de comunicación. Para ser aún más exacto, de excitación y de interpenetración. Su eficacia está destinada, pues, a la medida y presentación de una buena imagen externa, al reconocimiento, comparación y complementación de las diferencias y a mantener la buena distancia, la soportable, con el otro. (p.56)

Para finalizar, Vaquero, Alacid, Muyor y López (2013) indican que la imagen corporal está influenciada por diferentes componentes como son: el componente perceptual, el cognitivo, el afectivo y el conductual. Esta preocupación que se le da a cada elemento y que influye en la construcción de la imagen corporal, no es la misma que la que se presentaba en otra etapa histórica o mismamente en otra sociedad en el mismo periodo temporal, por lo que cada momento histórico cuenta con sus propios términos y reglas a la hora de construir el concepto de imagen corporal. Como consecuencia, ésta se ve influenciada por tres aspectos claramente diferenciados: **aspectos biológicos, ambientales y socioculturales.**

4.5. PROBLEMAS QUE CONLLEVA UNA MALA IMAGEN CORPORAL.

Una vez conocemos qué es la imagen corporal y cómo se construye, vamos a analizar los problemas que supone tener una imagen corporal negativa de uno mismo. Este problema ha ganado importancia con el paso del tiempo ya que autores como Vaquero, Alacid, Muyor y López (2013) concluyen tras la lectura de diferentes estudios que “...las tendencias occidentales cada vez se difunden por un mayor número de países, por lo que la distorsión de la imagen corporal es un problema mundial que cada vez tiene una mayor influencia tanto en los países desarrollados como en vías de desarrollo”. Esta distorsión de la imagen corporal está afectando cada vez más a mayor número de personas en todo el mundo, por lo que es un tema que se debe tener muy presente y sobre el que se deberán adoptar medidas para darle una solución adecuada lo antes posible.

Como los autores anteriormente mencionados han indicado, “las tendencias occidentales” son las que condicionan a las personas sobre cómo debe ser un cuerpo perfecto y siguiendo esta idea encontramos otros autores como Atencio, Molina y Rojas (2008) que apuntan a que en la actualidad los adolescentes pretenden alcanzar una determinada estética impuesta por la sociedad en la que viven. Como consecuencia, estos jóvenes se encuentran en una constante preocupación por conseguir que su cuerpo encaje y para ello algunos están dispuestos a recurrir a cualquier tipo de solución para asemejarse a esos cánones de belleza totalmente impuestos y en algunos casos irreales. Esto puede llevar a que dichos jóvenes manifiesten trastornos de la conducta alimenticia (TCA). Valiéndose de la información proporcionada por *The American Psychiatric Association*, estos autores identifican dos categorías de TCA: la **anorexia nerviosa** y la **bulimia nerviosa**.

Pero, ¿qué son los trastornos de la conducta alimenticia?

Autores como Hernández y Londoño (2013) identifican el TCA como “la alteración del comportamiento de ingesta de alimentos del individuo que está acompañado de una serie de conflictos psicosociales y su resolución está inevitablemente condicionada por el logro y/o persistencia de un estado de delgadez”. Los mismos autores afirman que este problema no es reciente, ya que algunos de estos problemas son conocidos desde la antigüedad. En la actualidad estos trastornos se están agravando, afectando sobre todo a los adolescentes y dentro de éstos, a las mujeres especialmente. Por otra parte, encontramos otros autores como Baiges et al. (2008) que identifican los Trastornos de la Conducta Alimenticia como “... una alteración en la alimentación asociada a una serie de conflictos psicosociales, baja autoestima y escasa empatía con una obsesión por adelgazar”. Como podemos concluir de las dos ideas propuestas, ambas coinciden en que estos trastornos se asocian a una serie de conflictos psicosociales cuyo objetivo final se centra en alcanzar la delgadez de una forma obsesiva.

A continuación, analizaremos y seleccionaremos la información que consideramos más relevante con la ayuda del análisis realizado por Vázquez, López, Ocampo y Mancilla (2015) comparando el DSM-IV-TR con el DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders o Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría (American Psychiatric Association, APA) (éste último más actualizado), centrándonos fundamentalmente en los aspectos relacionados con la anorexia nerviosa y a la bulimia nerviosa.

Debemos puntualizar que en el manual DSM-IV, existía una diferencia entre las enfermedades que se encontraban en la infancia y las que se encontraban en la adolescencia, pero en el nuevo manual DSM-5 esa distinción desaparece.

En la actualidad existen 6 tipos de trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos (Vázquez, López, Ocampo y Mancilla (2015): Pica, Trastorno de rumiación, Trastorno de Evitación/restricción de la ingestión de alimentos, Anorexia nerviosa, Bulimia nerviosa y Trastorno de atracones:

Trastorno de Pica.

Consiste en la ingestión de sustancias no nutritivas. Este trastorno es el único que puede diagnosticarse en presencia de cualquier otro trastorno de la conducta alimentaria. El

DSM-5 añade además la edad mínima de dos años para proceder a su diagnóstico, ya que los niños a dicha edad tienen como tendencia llevarse cualquier objeto a la boca.

Trastorno de rumiación.

Es la “regurgitación repetida de alimentos durante un periodo mínimo de un mes”. Las personas que presentan anorexia nerviosa y bulimia nerviosa también pueden presentar rumiación y posteriormente escupir dicho alimento como mecanismo de pérdida de calorías. Este trastorno puede diagnosticarse a cualquier edad.

Trastorno de evitación/restricción de la ingesta de alimentos

Consiste en la evitación o restricción en la ingesta de alimentos, es decir, la muestra de una falta de interés aparente por comer o alimentarse. Éste presenta una serie de características, como son: el bajo peso corporal, deficiencias nutricias significativas y afecciones importantes en el ámbito psicosocial, entre otras. Este trastorno se puede diagnosticar a cualquier edad.

Anorexia nerviosa.

Consiste en “la restricción de la ingesta energética en relación a las necesidades, que conduce a un peso corporal significativamente bajo con relación a la edad, el sexo, el curso del desarrollo y la salud física”. Otra definición muy interesante la identifica como una “alteración en la forma en que uno mismo percibe su propio peso o constitución, influencia impropia del peso o la constitución corporal en la autoevaluación, o falta persistente de reconocimiento de la gravedad del bajo peso corporal actual”.

Existen diferentes tipos de anorexia nerviosa:

- Restrictiva, si la pérdida de peso se debe, sobre todo a la dieta, el ayuno y/o el ejercicio físico.
- Atracónes/purgas, este tipo consiste en que el individuo come en exceso y después aplica diferentes acciones o recursos para perder ese alimento, como pueden ser la autoprovocación del vómito, utilización incorrecta de laxantes, etc...

Bulimia nerviosa.

Vázquez, López, Ocampo y Mancilla (2015). Consiste en que el individuo recurre a atracónes de comida, y se caracteriza por dos hechos:

- La ingestión. En un periodo de aproximadamente dos horas, el individuo ingiere una gran cantidad de alimento, superior a la que la mayoría de las personas ingeriría en una circunstancia similar.
- Aparición de la sensación de falta de control sobre lo que se ingiere. Como consecuencia, el individuo recurre a la aplicación de comportamientos compensatorios inapropiados como solución al aumento de peso: el vómito autoprovocado, la aplicación de laxantes de forma incorrecta, etc...

Trastorno de atracones.

Vázquez, López, Ocampo y Mancilla (2015) Este trastorno consiste en episodios de atracones recurrentes, caracterizados por:

- La ingestión en un periodo de tiempo de aproximadamente dos horas de todo lo que el individuo puede comer.
- Aparición de la sensación de pérdida de control sobre lo que se ingiere.

Estos episodios de atracones se caracterizan por:

- Comer mucho más rápido de lo normal
- Comer hasta sentirse desagradablemente lleno
- Comer grandes cantidades de alimentos cuando no se tiene hambre físicamente
- Comer solo debido a la vergüenza que se siente por la cantidad que se ingiere
- Sentirse disgustado con uno mismo.

5. METODOLOGÍA

A lo largo de la elaboración del siguiente trabajo, se ha seguido una serie de fases que han permitido ir descubriendo y adquiriendo conocimiento sobre la imagen corporal lo que a su vez nos ha posibilitado la obtención de información relevante una vez analizado el currículo de Educación Primaria. Con el posterior estudio y análisis de toda esa información seleccionada, pasaríamos a valorar si las cuestiones planteadas al inicio de este trabajo se tienen en consideración o no dentro del área de Educación Física, ya que al ser el autor un alumno que está cursando dicha mención, vamos a centrarnos exclusivamente en esa asignatura.

Explicaremos a continuación más detalladamente todo el proceso metodológico que se llevará a cabo a la hora de realizar esta investigación:

Elegido el tema de la imagen corporal como eje del trabajo, se procede a la búsqueda de información sobre el mismo para sentar las bases de conocimiento que servirán posteriormente para la elección y discriminación de la información del currículo que pueda guardar relación ya sea de forma directa o transversal con la imagen corporal. Más concretamente nos centraremos en todos aquellos elementos que puedan servir al alumno a la hora de construir su propia imagen corporal de una forma positiva:

- Saber discriminar información impuesta por la sociedad a través del ejercicio de un espíritu crítico ante los modelos de imagen corporal que ésta dicta como correctos.
- Elementos relacionados con las posibilidades y limitaciones de nuestro cuerpo.
- Elementos relacionados con la salud que permitan al alumno tomar decisiones sobre su propio cuerpo ya sea en relación con la alimentación o con la práctica de actividad física.

Una vez sentadas las bases de conocimiento sobre el tema adecuadas para seleccionar la información necesaria tras el análisis del currículo de Educación Primaria en Castilla y León, se plantean una serie de objetivos teniendo como referente en todo momento tanto los documentos y autores consultados a lo largo de ese proceso de enriquecimiento bibliográfico como también toda mi formación recibida como futuro docente sobre la imagen corporal. Debido a ello, algunas de estas ideas no aparecen reflejadas

expresamente o en profundidad en esta fundamentación teórica, lo que no supone que no se hayan tenido en consideración.

Se procede posteriormente al análisis del currículo de Educación Primaria en Castilla y León, publicado el 25 de julio de 2016 en el Boletín Oficial de Castilla y León. (páginas 405-464) centrándonos exclusivamente en el área de Educación Física.

Este área se organiza en seis bloques y para facilitar la lectura y comprensión de su análisis, se ha optado por el diseño de una serie de tablas donde aparecerán divididos en bloques los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje de cada curso, más relevantes para este estudio. Seleccionaremos además toda esta información considerando tres tipos de imagen tomando como referencia a autores como Pruzinsky y Cash (1990, citado por Baile, 2003). Estos autores identifican tres tipos de imagen corporal interrelacionadas entre sí: imagen perceptual, imagen cognitiva e imagen emocional. En este trabajo se dará respuesta a qué bloques pertenecen en mayor o menor medida a uno u otro tipo, siempre según el criterio del autor de dicho documento, por lo que es posible que otro lector pueda relacionar un determinado bloque con un tipo distinto de imagen corporal pudiendo ser ambos criterios correctos.

Una vez obtenida, analizada y clasificada toda la información relevante extraída del currículo, el objetivo final de esta investigación es el de intentar dar respuesta a todas aquellas preguntas planteadas en los objetivos al inicio del documento identificando en qué bloque dentro del área de Educación Física se da respuesta a cada una de ellas.

Para finalizar, se ha añadido un último apartado donde el autor del documento expresa su opinión tanto sobre las dificultades que se le han presentado, como los beneficios y la utilidad que le ha aportado la confección de este trabajo.

6. ANALÍISIS CURRÍCULO

El siguiente estudio se realizará a partir del análisis del currículo de Educación Primaria en Castilla y León, publicado el 25 de julio de 2016 en el Boletín Oficial de Castilla y León. (páginas 405-464).

En el citado currículo podemos encontrar que la finalidad en el área de Educación Física se centra en desarrollar en los alumnos la competencia motriz, entendiendo ésta como la integración de los conocimientos, procedimientos actitudes y sensaciones vinculados a la conducta motora.

El aprendizaje de dicha competencia no se centra únicamente en la adquisición de habilidades y destrezas motrices más o menos complejas, sino que además se pretende enseñar una aptitud sensoperceptiva, un código expresivo, una capacidad adaptativa entre otras muchas y de igual forma se intenta conseguir que los alumnos sean conscientes de los beneficios que conlleva la realización de actividad física, contribuyendo a un estilo de vida saludable (Giménez, López-Téllez y Sierra, 2009). Se pretende por tanto, además de la consecución de la correcta ejecución de diferentes habilidades, que los alumnos adopten una actitud crítica ante todo aquello que deben aprender y ejecutar, adquiriendo a su vez una serie de valores en relación tanto con su propio cuerpo como con el de sus compañeros. Como hemos visto en apartados anteriores todos estos elementos forman parte de la construcción de la imagen corporal por lo que podemos interpretar que en principio, en dicho currículo hay una preocupación y un interés por trabajar y enseñar al alumno a construir su propia imagen corporal.

Orientaciones metodológicas.

Del posterior análisis del currículo podemos deducir que la competencia motriz no es un conocimiento estático, ya que dicha competencia se desarrolla y evoluciona a lo largo de toda la vida de una persona, permitiendo a ésta adquirir una serie de conocimientos para saber qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién.

Respecto a los conocimientos que más relevancia tienen para mi tema de estudio, la imagen corporal, serían aquellos relacionados con la corporeidad, con la salud y con los usos sociales de la actividad física, entendiendo esta última como el respeto hacia la

realidad corporal de uno mismo y de sus compañeros, dejando a un lado los prejuicios y estereotipos que puedan surgir al ver un cuerpo determinado.

Otro elemento a considerar sería el que se refiere a las actitudes que podemos encontrar en el currículo. De entre todas ellas, podemos destacar la valoración y el sentimiento acerca de las propias limitaciones y posibilidades, ya que hemos visto cómo diferentes autores identifican dicho conocimiento como un elemento íntimamente relacionado con la construcción de la imagen corporal. Al disponer el alumno de un conocimiento sobre las limitaciones de su propio cuerpo podemos evitar así las posibles frustraciones que puedan surgir al no poder realizar ciertos ejercicios en comparación con otros compañeros. Uno de los objetivos, por tanto, debe ser que el alumno sea consciente de sus capacidades y limitaciones e intente mejorarlas tomando siempre como punto de referencia a él mismo.

También se pretende que el alumno disfrute a través de la práctica de la actividad física y la relación con sus compañeros. Para ello se hace necesaria la creación de actividades donde los estereotipos sean eliminados. Dichas actividades estarán dirigidas al desarrollo de un alumnado que valore, acepte y respete la propia realidad corporal y la de los demás, muestre una actitud reflexiva y crítica a partir de una metodología activa, pero sobre todo sea inclusiva y motivadora, permitiendo la continua mejora de la autoestima, elemento que guarda una relación muy estrecha con la percepción que tiene uno mismo sobre su propia imagen corporal.

También dichas actividades deberán permitir al alumnado conocer su propio cuerpo, desarrollar la capacidad de relacionarse con los demás fomentando el respeto, la aceptación entre iguales y la resolución de conflictos mediante el diálogo y la empatía.

Por último, también deberán permitir el descubrimiento, exploración y experimentación de las posibilidades motrices y la estructuración de su esquema corporal, siendo éste para Pruzinsky y Cash (1990, citado por Baile, 2003) un elemento clave de la imagen corporal.

Currículo de etapa.

El área de Educación Física se organiza en seis bloques. Para facilitar la lectura y comprensión de dicho análisis, se ha optado por el diseño de una serie de tablas donde aparecerán divididos en bloques los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje de cada curso más relevantes para este estudio.

Para concluir tomaremos como referencia a los autores Pruzinsky y Cash (1990, citado por Baile, 2003) y su identificación de tres tipos de imagen corporal interrelacionadas entre sí: imagen perceptual, imagen cognitiva e imagen emocional. Hemos decidido tomar como referencia estos tres tipos diferentes de imagen corporal porque nos van a permitir agrupar, seleccionar y clasificar adecuadamente toda aquella información que puede ser útil para este estudio, añadiendo además un nuevo tipo que recibirá el nombre de “otros”, aplicándose en el caso de encontrarnos contenidos que resulten relevantes para la formación del alumno, pero que por diferentes motivos no se identifiquen con ninguno de los tres tipos de imagen anteriormente mencionados.

Bloque 1. Contenidos comunes.

Este bloque es transversal a todo el currículo del área. En él podemos encontrar técnicas de trabajo, procedimientos, actitudes y valores que se desarrollarán de forma integral en los demás bloques. Además, encontramos contenidos referentes a las nuevas tecnologías, búsqueda de información y su utilización. Este contenido es importante para formar a los alumnos y crear un espíritu crítico a la hora de encontrar cualquier tipo de información evitando así tanto la manipulación de los medios sobre modelos hegemónicos de belleza como posibles distorsiones en la percepción de su propio cuerpo.

Dicho bloque se relacionará en el análisis con el tipo “otros” ya que ninguno de sus contenidos guarda relación con los tipos de imagen mencionados con anterioridad. Es muy importante fomentar el respeto entre los compañeros y evitar prácticas de tipo “*bullying*” hacia las personas con motivo de su aspecto físico ya que puede afectar de forma negativa a la percepción cognitiva sobre su imagen corporal y como consecuencia afectar a su imagen emocional apareciendo sentimientos negativos de desprecio a su cuerpo, tristeza o frustración, sentimientos negativos que unidos pueden crear en esa persona una baja autoestima y afectar de forma directa a su felicidad ya sea en ese momento o en su futuro como adulto.

Por otro lado considero fundamental inculcar en los alumnos un espíritu crítico a la hora de discriminar toda aquella información que aparece en los medios de comunicación en relación con el culto al cuerpo. El deseo obsesivo de alcanzar un cuerpo extremadamente delgado o extremadamente musculoso, por poner un ejemplo, puede afectar de forma directa a la imagen perceptual que tenga una persona de sí misma desarrollando un sentimiento de subestimación de su cuerpo y provocando la aplicación de medios no saludables de pérdida de peso o práctica excesiva de ejercicio físico con el fin de alcanzar esos “cuerpos perfectos” que en la práctica son imposibles de conseguir.

Bloque 1		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable
Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia, conocimiento y respeto de las normas y reglas de juego y valoración del respeto a los demás, evitando estereotipos y prejuicios racistas	Opinar coherentemente con actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.	Adopta una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios.
Integración responsable de las TIC en el proceso de búsqueda, análisis y selección de la información en Internet o en otras fuentes	Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa, y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las TIC como recurso de apoyo al área.	Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita.

De todos los contenidos del **Bloque 1** se han seleccionado los dos que tienen una mayor relación ya sea directa o transversal con la imagen corporal y su construcción:

- El respeto a los demás, evitando estereotipos y prejuicios. Cada alumno tiene una realidad corporal que debe ser aceptada por sus compañeros evitando las burlas, los insultos o la discriminación.
- La integración responsable sobre las TIC, sobre todo en el análisis y selección de información con una visión crítica de dicha información.

Asimismo, se han seleccionado los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluable que más se ajustan con dichos contenidos.

Bloque 2. Conocimiento corporal.

Este bloque está dirigido a la adquisición por parte de los alumnos de un conocimiento y control del propio cuerpo, que resulta determinante para el desarrollo de la imagen corporal.

Dicho Bloque se relacionaría con el tipo de imagen perceptual ya que se busca enseñar al alumno sobre su cuerpo, las partes de éste junto con sus posibilidades y limitaciones, y también se tiene presente enseñar sobre el esquema corporal del niño, entre otras muchos más contenidos que guardan relación con el conocimiento físico del cuerpo humano.

Bloque 2 Conocimiento Corporal.		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable
El esquema corporal y su estructuración. Toma de conciencia, interiorización y representación de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo. Valoración de la propia realidad corporal, respetando la propia y la de los demás.	Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.	Respetar la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.
Toma de conciencia e interiorización de las sensaciones corporales y discriminación e identificación de las sensaciones asociadas al movimiento.		
Toma de conciencia de aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales, el control corporal en reposo y/o en movimiento. Hábitos posturales correctos.		

Los contenidos que se han seleccionado por tener una estrecha relación con la imagen corporal en el **Bloque 2** son los siguientes:

El primero ha sido elegido por su tratamiento sobre el esquema corporal, además de la intención de que el alumno tome conciencia de su propia realidad corporal respetando la

propia y la de los demás. Este contenido es fundamental para formar la imagen corporal del alumno.

El segundo contenido junto con el tercero pretenden trabajar en las clases el conocimiento sobre las sensaciones que produce el cuerpo al realizar un determinado movimiento junto con aspectos propioceptivos. Estos contenidos son importantes para que los alumnos conozcan su cuerpo, ya que cuanto mayor sea ese conocimiento, más ajustada puede estar la imagen que cree de sí mismo evitando alteraciones perceptivas. Los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables que se han seleccionado son aquellos que más pueden servir al docente que lleve a cabo cualquier actividad con estos contenidos para identificar si se ha adquirido o no todo aquel conocimiento que se pretende transmitir.

Explicación de la información que aparece a lo largo de los cursos en el *Bloque 2*.

Los contenidos seleccionados por su importancia a la hora de permitir al alumno adquirir los conocimientos y las herramientas necesarias para la construcción de su imagen corporal son los relacionados con el esquema corporal, la toma de conciencia sobre las posibilidades y limitaciones de cada parte del cuerpo, conciencia y control del cuerpo junto a aspectos propioceptivos. Estos contenidos estarían relacionados con la imagen perceptual ya que todos ellos permiten al alumno construir una idea sobre sus dimensiones, la forma que tiene su cuerpo y las partes de éste.

Por otro lado, en este mismo bloque también encontramos contenidos relacionados con la valoración y aceptación de la propia realidad corporal, aumentando su confianza, autonomía y autoestima. Estos contenidos están relacionados con el tipo de imagen cognitiva ya que son muy importantes y guardan una relación directa con la construcción de una imagen corporal positiva.

Los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluable que se han seleccionado son aquellos que más pueden servir al docente que lleve a cabo cualquier actividad con estos contenidos para identificar si se ha adquirido o no todo aquel conocimiento que se pretende transmitir. Como criterio de evaluación encontramos “Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva”. Aparece aquí una relación con la educación en la imagen cognitiva donde se pretende

inculcar un sentido crítico, pero no ofensivo, tanto hacia la valoración que se realiza sobre sí mismo como sobre los compañeros.

Para finalizar en cuanto a los estándares de aprendizaje evaluables, el que más aparece es el de “respetar la diversidad de realidades corporales” que también guarda relación con el criterio de evaluación analizado anteriormente.

Bloque 3. Habilidades motrices.

Este bloque recoge contenidos relacionados con el desarrollo de las competencias motrices básicas, donde la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficaces junto con la gestión de riesgos y la optimización a la hora de la realización entre otras, son fundamentales. Además, en este bloque se trabajará la autoestima y la aceptación de las diferencias individuales en cuanto al nivel de habilidad se refiere.

Dicho esto, este bloque se relaciona con la imagen cognitiva, ya que se pretende dar al alumno una serie de conocimientos y herramientas para que los auto-mensajes que él cree sobre sí mismo sobre su cuerpo, sean positivos. Por lo tanto, el crear pensamientos positivos sobre nuestro cuerpo a través de experiencias positivas, provocará que tengamos una autoestima positiva y afectará de forma directa a nuestra felicidad por lo que también podemos identificar trabajada de forma transversal la imagen emocional en este bloque.

Bloque 3 Habilidades Motrices		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable
Autonomía en la ejecución y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones habituales y en situaciones o entornos adaptados	Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas.	Comprende la explicación y describe los ejercicios realizados, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza.
Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y valorando el esfuerzo personal	Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.	Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.
		Identifica su nivel comparando los resultados obtenidos en pruebas de valoración de las capacidades físicas y coordinativas con los valores correspondientes a su edad.

Los contenidos que se han seleccionado en el Bloque 3, por guardar una relación ya sea de forma directa o indirecta con la imagen corporal, son los siguientes:

- El primer contenido tiene como finalidad aumentar la autonomía y confianza en la ejecución de habilidades motrices lo que provocará una mejora de la autoestima del alumno.

- El segundo contenido posibilita al alumno experimentar diferentes situaciones fomentando en él la valoración del esfuerzo ya sea por sí mismo o con sus compañeros, favoreciendo en este último caso la empatía hacia los demás.

Los criterios de valoración y los estándares de aprendizaje evaluable que se han seleccionado en este bloque son aquellos que más pueden servir al docente que lleve a cabo cualquier actividad con estos contenidos para identificar si se ha adquirido o no todo aquel conocimiento que se pretende transmitir.

Explicación de la información que aparece a lo largo de los cursos en el *Bloque 3*.

En este bloque, al centrarse en la enseñanza de habilidades motrices, existen algunos cursos que no presentan contenidos que puedan guardar una relación importante con la imagen corporal. Aun así, en los cursos de primero, cuarto y sexto podemos encontrar contenidos relacionados con la enseñanza al alumno y la entrega a éste de herramientas relacionadas con la imagen cognitiva permitiéndole realizar valoraciones sobre sí mismo, sus capacidades y en definitiva sobre su propio cuerpo con el fin de mejorar su autoestima.

Como consecuencia de ello, aparece también trabajada de forma transversal la imagen emocional, ya que si conseguimos dotar al alumno de los conocimientos y las herramientas necesarias para que éste comience a crear auto-mensajes positivos y favorecer así una autoestima positiva, se desencadenará una serie de emociones ligadas a dicha autoestima positiva, de satisfacción hacia su propio cuerpo como consecuencia de la vivencia de experiencias positivas.

Los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables seleccionados, se centran en comprobar si el alumno ha mejorado a lo largo del tiempo para que éste sea consciente de su evolución, mejorar así su autoestima y como consecuencia, desencadenar sentimientos positivos de satisfacción hacia su propio cuerpo.

Bloque 4. Juegos y actividades deportivas.

En este bloque se trabajan los contenidos relacionados con el juego y las actividades deportivas. Además, se pretende que las actividades que se creen estén relacionadas con otras áreas de conocimiento y permitan facilitar la reflexión sobre la evolución del deporte y la incorporación de la mujer a la práctica deportiva a lo largo de la historia.

Tras el análisis de los contenidos que aparecen en este bloque, podemos incluirlos en el tipo “otros”, ya que se trabaja el respeto, la tolerancia y la no discriminación entre los alumnos, junto con la valoración de todas aquellas personas que intervienen en la práctica deportiva. Estos conocimientos no van dirigidos a enseñar al alumno sobre la construcción de su propia imagen corporal, sino que se centran en proteger a aquellos sujetos frágiles que pueden sufrir cualquier tipo de discriminación por su condición física o apariencia corporal entre otros muchos elementos negativos para que puedan construir una imagen corporal positiva.

Los criterios de evaluación están dirigidos sobre todo a comprobar por parte del docente que se está cumpliendo con ese comportamiento de respeto entre los alumnos. En relación con los estándares de aprendizaje evaluable, encontramos dos propuestas muy interesantes: la primera centrada en la higiene personal, fundamental para la valoración del propio cuerpo y otra propuesta que pretende aumentar la autonomía del alumno junto con su confianza.

Bloque 4 Juego y actividades deportivas		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable
Aceptación dentro del equipo, del papel que le corresponde a uno como jugador y de la necesidad del intercambio de papeles para que todos experimenten diferentes responsabilidades.	Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.	Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad.
		Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.

Explicación de la información que aparece a lo largo de los cursos en el *Bloque 4*.

Como hemos mencionado anteriormente, los contenidos que aparecen en este bloque irían dirigidos a inculcar en los alumnos un espíritu de respeto y tolerancia hacia los compañeros a través de la actividad física. En el curso de quinto no se han encontrado contenidos relacionados con la imagen corporal, ya que únicamente se tratan temas relacionados con la iniciación al deporte y la realización de juegos, entre otros. Tampoco en el curso de sexto se han encontrado contenidos que se relacionen con la imagen corporal, ya que sólo aborda aspectos que giran en torno al juego, valorándolo, aceptando las normas, aplicando distintas estrategias dentro de éste, pero sin ninguna relación directa con la imagen corporal.

Respecto a los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluable, se centran en este caso en comprobar un comportamiento de respeto, la aceptación de normas y el trabajo en equipo y en la adquisición de autonomía y confianza por parte de los alumnos.

Bloque 5. Actividades físicas artístico-expresivas.

En este bloque encontramos contenidos dirigidos a la comunicación y expresión a través del cuerpo. Para lograrlo, es necesario un conocimiento suficiente del propio cuerpo que permita la obtención de la información necesaria de sí mismo que posibilite la construcción de la imagen corporal del alumno. Encontramos así, contenidos relacionados con la exploración del cuerpo como herramienta para expresar sentimientos que permitan convertir nuestro cuerpo en un elemento para la comunicación corporal. Éstos permitirán al alumno expresar sentimientos sobre cómo se sienten con su cuerpo, no ya para expresar directamente sus emociones, sino para enseñarles cómo su cuerpo puede convertirse en una herramienta para exteriorizarlas y de alguna forma ayudarle a autoencontrarse y mejorar su autoestima, es por esto que en este bloque se trabajaría de forma transversal la imagen emocional.

Por otro lado, al realizar actividades expresivas, el alumno podrá revalorar su cuerpo y descubrir aspectos sobre él que antes desconocía. Las ideas y conceptos que tenía sobre éste se puedan ver modificadas positivamente afectando también a su autoestima por lo que podemos afirmar que también se trabajaría la imagen cognitiva.

Para que el alumno pueda realizar todas estas actividades deberá conocer cada parte de su cuerpo, junto con sus capacidades y limitaciones lo que le permitirá tener una imagen del mismo, de sus dimensiones, peso y forma que le servirá para construir su imagen corporal y por tanto, aunque no aparezca de forma directa, este contenido permite que el tipo de imagen perceptual aparezca también en este bloque.

Los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables seleccionados son aquellos que guardan más relación con los contenidos que aparecen, aunque cabe destacar en especial uno de los criterios de evaluación que considero que sí que guarda una relación más que directa con la imagen corporal: “Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica”.

Bloque 5 Actividades físicas artístico-expresivas		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable
El cuerpo y el movimiento: Exploración y conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal con espontaneidad y creatividad.	Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.	Representa personajes, situaciones, ideas y sentimientos, utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos.
Expresión de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.	Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.	Respetar la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.
Disfrute mediante la expresión del propio cuerpo. Valoración de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo (gesto, mímica...), propios y de los compañeros, respetando las diferencias en el modo de expresarse.		
Improvisaciones, representaciones de roles, personajes y dramatizaciones a través del lenguaje corporal.		
Simbolismo colectivo mediante el lenguaje corporal, propio y de los compañeros.		
Participación en situaciones que supongan comunicación corporal.		

Explicación de la información que aparece a lo largo de los cursos en el *Bloque 5*.

Los contenidos que aparecen en los cursos desde primero hasta sexto son casi siempre los mismos aunque el criterio de evaluación de “Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás”, fundamental a la hora de desarrollar el concepto de imagen corporal por parte del alumno sólo aparece en los cursos de tercero y sexto.

Bloque 6. Actividad física y salud.

Este bloque abarca los contenidos encaminados a que el alumno adquiriera hábitos saludables tanto a la hora de realizar actividad física, postural o alimentaria, dotándole así de los conocimientos suficientes para comprender la repercusión que en su organismo pueden tener una deficiente alimentación, una mala higiene postural o una falta de actividad física. Encontramos aquí contenidos relacionados con la importancia que tiene el cuidado de nuestro cuerpo, ya que sólo poseemos uno y deberemos cuidarlo puesto que conviviremos con él toda nuestra vida. Por ello se trabajan cuestiones relacionadas con el cuidado del cuerpo, la mejora de la condición física orientada a la salud o la concienciación sobre cómo esa actividad física produce efectos beneficiosos en la salud, entre otros muchos contenidos relacionados con este tema.

En este bloque podemos encontrar los tres tipos de imagen corporal, aunque el más relevante sería el de la imagen perceptual, ya que se enseña al alumno cómo funciona su cuerpo a través de la práctica de la actividad física y a través del movimiento. Esto permite al alumno conocer las partes de éste, junto con sus posibilidades y sus limitaciones. Además, a través de este bloque el alumno podrá hacerse una idea más concreta acerca de las dimensiones de su cuerpo y de sus distintas partes, entre otros aspectos.

También aparece la imagen cognitiva, ya que al trabajar la concienciación de la importancia y beneficios que conlleva la realización de actividad física, el alumno puede modificar las ideas y creencias que tiene sobre su propio cuerpo. Mediante estos contenidos se proveerá al alumno de nuevos conocimientos y criterios para realizar dichas valoraciones sobre sí mismo. Como ya hemos comentado en el análisis de los bloques anteriores, una modificación positiva sobre la valoración personal que realiza un alumno de sí mismo afectará a los auto-mensajes que emita y en consecuencia creará pensamientos positivos que provocarán sentimientos de satisfacción sobre su propio cuerpo.

Con respecto a los criterios de valoración y estándares de aprendizaje evaluable se han seleccionado aquellos que más pueden servir al docente que lleve a cabo cualquier actividad con estos contenidos para identificar si se ha adquirido o no todo aquel conocimiento que se pretende transmitir.

Bloque 6 Actividad física y salud		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable
Interés y gusto por el cuidado del cuerpo.	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.	Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).
Adquisición de hábitos de higiene corporal, alimentación y postura relacionados con la actividad física. Consolidación y empleo regular de las pautas de acción relacionadas con los hábitos saludables.		Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.
Mejora de la condición física orientada a la salud.		Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias
Adecuación de la actividad física a las posibilidades y condiciones corporales.		
Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.		

Explicación de la información que aparece a lo largo de los cursos en el *Bloque 6*.

Los contenidos que aparecen a lo largo de los cursos de primero a sexto están relacionados con la salud y la importancia que sobre ésta tiene la práctica habitual de actividad física. También encontramos en el curso de sexto, contenido relacionado con la alimentación y con los posibles malos hábitos alimentarios. Esta temática es muy importante en estas edades ya que hay estudios que nos indican que a esa edad los niños pueden comenzar a realizar dietas alimenticias y que es más probable que estos niños que decidieron llevar a cabo una dieta sin la necesaria supervisión puedan presentar algún tipo de trastorno alimenticio a lo largo de su vida. Por todo esto, considero muy interesante que se trabaje este contenido, no ya para evitar que realicen, si lo desean, algún tipo de dieta (siempre con la necesaria supervisión) sino que comprendan que éstas deben ser sanas y equilibradas para evitar así la ingesta de alimentos perjudiciales o la reducción excesiva de éstos y el fomento en el consumo de alimentos saludables.

Con respecto a los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluable, se han seleccionado aquellos que más pueden servir al docente que lleve a cabo cualquier actividad con estos contenidos para identificar si se ha adquirido o no todo aquel

conocimiento que se pretende transmitir, centrándose fundamentalmente en concienciar a los alumnos sobre la importancia que tiene la realización de actividad física de forma segura, la higiene y la alimentación para nuestra salud.

6.1. RESULTADOS

Para finalizar este trabajo y en base al estudio y análisis de toda la información recabada, intentaremos dar respuesta a las cuestiones planteados al inicio de este trabajo.

¿Se proponen contenidos que pretendan mejorar la autoestima y confianza de los alumnos como elemento relacionado con la construcción de una imagen corporal positiva?

Tras el análisis de los diferentes bloques contenidos en el área de Educación Física, podemos concluir que efectivamente se proponen contenidos que intentan mejorar la autoestima y confianza de los alumnos. Más concretamente, en el bloque 3, en el curso de primero aparece dicho contenido de forma explícita y aunque en los cursos siguientes no aparezca como tal, sí se realiza de forma transversal ya que en los estándares aparece reflejada la intencionalidad de mejorar las capacidades físicas partiendo de una valoración inicial que el alumno conocerá y de la que podrá ir viendo su evolución. El progreso en sus capacidades físicas influirá directamente en una mejora de su autoestima.

También se ha comprobado que, aunque no aparezca directamente reflejado en los contenidos del bloque 4, la resolución de situaciones de forma autónoma por parte del alumno produce una mejora de su autoestima y confianza.

¿Se proponen contenidos que pretendan crear en los alumnos una concienciación de respeto hacia la realidad corporal individual y de los compañeros?

Respecto a esta cuestión, se ha comprobado que en el bloque 2 existe contenido que se refiere de forma explícita a valorar, aceptar y respetar la realidad corporal de uno mismo y del resto de compañeros. Además, en los cursos de quinto y sexto se pretende desarrollar en los alumnos una capacidad crítica y reflexiva a la hora de juzgar modelos sociales estético-corporales.

Por otro lado, en el mismo bloque encontramos contenido que pretende formar al alumnado sobre las posibilidades y limitaciones motrices que posee su cuerpo, permitiéndole tener un mayor acercamiento a su realidad corporal y facilitando así la construcción de una adecuada imagen corporal. También en el bloque 6 se recogen contenidos relacionados con dichas limitaciones que se aplicarán, en este caso, a la

prevención de lesiones o riesgos para la salud favoreciendo de esta manera una práctica segura de la actividad física que repercuta positivamente en su desarrollo corporal.

¿Se proponen contenidos que permitan al alumno discriminar, seleccionar y valorar de forma crítica información expuesta por las nuevas tecnologías, los medios de comunicación entre otras muchas?

En este apartado, el bloque 1 junto con el bloque 2 presentan unos contenidos dirigidos al uso responsable de las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación), permitiendo al alumno desarrollar una actitud crítica ante toda aquella información que le pueda llegar, discriminando entre todos los modelos corporales posibles, aquellos que sean irreales y por tanto inalcanzables.

Por otro lado, en el bloque 1, se encuentra un estándar de aprendizaje evaluable que se relaciona de forma directa con la cuestión formulada en este apartado. En él se dice: “Adopta una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios”. Existe por tanto una preocupación por desarrollar en nuestros alumnos la capacidad de no dejarse influenciar por las modas y los modelos corporales idealizados.

¿Se proponen contenidos que trabajen el conocimiento corporal y disfrute de éste a través de la expresión de emociones o como herramienta para comunicarse?

Respecto a esta cuestión, son diversos los bloques que se centran en enseñar al alumno acerca de su cuerpo:

El bloque 2 trata aspectos propioceptivos, control y conciencia del propio cuerpo, elementos relacionados con el esquema corporal, es decir, conocimiento relacionado con el cuerpo como si de una máquina se tratase y que permite al alumno realizar toda una serie de actos motrices.

El bloque 5 aborda contenidos similares al bloque mencionado anteriormente, pero en este caso se pretende que estos conocimientos se apliquen por parte del alumno para conocer su propio cuerpo y poder utilizarlo como una herramienta para comunicarse y poder expresar emociones y sentimientos. Se pretende conseguir además que el alumno disfrute con su cuerpo durante la ejecución de esta representación de emociones y sentimientos.

El bloque 6 se centra en el conocimiento del propio cuerpo, aunque los temas abordados en este caso son aquellos que hacen referencia al cuidado del mismo orientado todo ello hacia cuestiones relacionadas con la salud.

¿Se proponen contenidos que permitan al alumno conocer y cuidar su cuerpo?

Como se ha podido comprobar en el apartado anterior, esta pregunta queda respondida afirmativamente puesto que en el bloque 6 se trabaja el conocimiento del propio cuerpo con fines educativos sobre la salud y el cuidado del mismo, pudiendo encontrar contenidos relacionados con la enseñanza de los efectos positivos en nuestro cuerpo que produce la práctica de actividad física u otros que tratan temas relacionados con la adquisición de hábitos de higiene corporal o de alimentación saludable.

6.2 CONCLUSIONES

Este apartado consta de dos partes: una primera parte donde se exponen los resultados obtenidos tras el estudio realizado a partir del análisis del currículo de Educación Primaria en Castilla y León, publicado el 25 de julio de 2016 en el Boletín Oficial de Castilla y León (páginas 405-464) centrándonos únicamente en el área de Educación Física y las conclusiones a las que se ha llegado y una segunda parte, de carácter más personal, donde se recogen todas aquellas aportaciones que me ha proporcionado la realización de este trabajo.

Análisis de los resultados y conclusiones obtenidas

Una vez respondidas de manera satisfactoria todas las preguntas planteadas en los objetivos de este trabajo, podemos afirmar que dentro de la programación del currículo de Educación Primaria en Castilla y León sí tiene importancia la impartición de contenidos y la utilización de herramientas que permitan ayudar a los alumnos a conocerse mejor, fomentar su autoestima, enfrentarse a las imposiciones socioculturales sobre ideales “cuerpos perfectos” y en definitiva, construir una adecuada imagen corporal tanto presente como futura de una manera positiva.

Hemos comprobado cómo cada bloque dentro del currículo aborda contenidos centrados en enseñar al alumno diferentes aspectos sobre el conocimiento de su cuerpo: cómo funciona, sus posibilidades y sus limitaciones, la forma que tiene éste, su tamaño o sus distintas partes entre otros aspectos físicos.

Por otro lado, también encontramos contenidos destinados a mejorar la idea que el alumno tiene sobre su propio cuerpo. Esto se consigue a través de la vivencia de experiencias positivas que le permitan valorarse y modificar todas aquellas falsas creencias que pueda tener sobre su cuerpo mediante una serie de auto-mensajes positivos que le ayuden a mejorar su autoestima y evitar situaciones que provoquen sentimientos de insatisfacción que le pueden llevar a intentar modificar su imagen de una manera inadecuada pudiendo surgir así algún tipo de trastorno alimenticio.

Otro elemento muy interesante que no hemos incorporado al análisis es el componente conductual. Existe una serie de contenidos cuyo objetivo consiste en proporcionar situaciones que permitan la modificación gradual de la conducta del alumno a través de

cambios en la percepción de su propio cuerpo, generando sentimientos de bienestar respecto a él mismo y sobre todo perdiendo el miedo a mostrarlo a sus compañeros. Es en el bloque 5 donde se puede observar su mayor incidencia ya que, al trabajarse la temática de la expresión corporal, el alumno debe utilizar su cuerpo delante de sus compañeros y, con la ayuda del docente, debe conseguir vencer esos posibles temores y vergüenzas y llegar a sentirse a gusto en estas situaciones.

Reflexión personal.

Antes de cursar la mención de Educación Física, mi idea sobre ésta era la de una asignatura más, pero con menor importancia como otras como Matemáticas o Lengua Castellana. Sin embargo, a medida que cursaba esta mención, empecé a comprender que la educación física no consiste únicamente en organizar una serie de juegos para que los alumnos se diviertan o realicen un gasto energético que les permita posteriormente estar más atentos en clases “más importantes”. La finalidad fundamental de esta asignatura es la de formar parte de la educación integral del alumno y dotarle a éste de herramientas que faciliten el desarrollo positivo de sus habilidades motrices, conozca su cuerpo y mejore su autoestima al sentirse capaz de resolver problemas motrices. El objetivo no es únicamente lúdico, siendo este componente muy importante, sino también educacional al permitir al alumno el pleno conocimiento de su cuerpo junto con todas las posibilidades que éste puede proporcionarle tanto en su etapa de estudiante como en su posterior vida adulta.

La elección del tema de la imagen corporal para el desarrollo del presente trabajo fin de grado se produjo por una inquietud personal para averiguar si dentro de la Educación Primaria en nuestra Comunidad, ésta tenía un tratamiento adecuado y se era consciente de los posibles problemas que en la actualidad pueden surgir sobre las distorsiones en la concepción de la imagen corporal y los trastornos que ello produce y si además, se proporcionaban los instrumentos necesarios para evitarlo.

A medida que profundizaba en el conocimiento del tema y en el análisis del currículo, comprendí la importancia fundamental de una buena formación por parte del profesorado de Educación Física en cuanto a la enseñanza al alumnado del conocimiento de su propio cuerpo, su forma, peso, partes, enseñar una imagen cognitiva que permita al alumno experimentar situaciones de superación para mejorar su autoestima y la valoración de sí mismo le permita aceptar el reto de la resolución de problemas y no su evasión.

Como conclusión final, debo decir que mi visión sobre la Educación Física ha cambiado gracias a la realización del presente trabajo y gracias también a la formación específica recibida como futuro docente de esta asignatura. La Educación Física, considerada tradicionalmente como una asignatura “menor”, es en mi opinión fundamental para que los alumnos consigan desarrollar una vida plena y considero que posee la misma importancia educativa que cualquiera del resto de asignaturas del currículo. Una de las misiones del docente en esta materia debe ser precisamente la de intentar conseguir que la Educación Física reciba el reconocimiento que realmente merece.

7. REFERENCIAS

Aguado, J. C. (2004) *Cuerpo humano e imagen corporal. Notas para una antropología de la corporeidad*. México.

Recuperado de:

https://books.google.es/books?id=ViX4JtSnmrcC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Aramburu, M. & Guerra, J. (2001). Autoconcepto: dimensiones, origen, funciones, incongruencias, cambios y consistencia. *Interpsiquis*, 2,246-249.

Recuperado de: <http://www.psiquiatria.com/psicologia/autoconcepto-dimensiones-origen-funciones-incogruencias-cambios-y-consistencia/>

Baiges, M. O., Moreso, J. P., Vergara, N. M., de la Fuente García, M., Solé, A. R., & de Castellarnau, G. R. (2008, January). Prevalencia de anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y otros TCA en adolescentes femeninas de Reus. In *Anales de pediatria* (Vol. 68, No. 1, pp. 18-23). Elsevier Doyma.

Baile, J. I. (2003). ¿Qué es la imagen corporal? *Revista Cuadernos del Marqués de San Adrián*. Vol 2, 52-70.

Recuperado de: <https://udimundus.udima.es/handle/20.500.12226/313>

Barreto, J. F. (1999). Sistema estomatognático y esquema corporal. *Colombia Médica*, 30(4), 173-180.

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/283/28330405.pdf>

Barbero, J. I. (2007). Capital (es) corporal (es) que configuran las corrientes y/o contenidos de la educación física escolar. *Ágora para la educación física y el deporte*, (4), 21-38.

Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2524857>

Branden, N., & Wolfson, L. (1989). *Cómo mejorar su autoestima*. Paidós.

Recuperado de:

<http://maestrosdelsaber.com/material/libros/Autoayuda/Motiv%20Autoestima/Es%20Motiv%20Branden,%20Nathaniel%20-%20Como%20Mejorar%20su%20Autoestima.pdf>

Chávez, H. A. E. (2007). *Actitudes y conductas alimentarias en adolescentes y su relación con índice de masa corporal*. Salud comunitaria. Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Enfermería. Red de enfermería de América Latina.

Recuperado de: <http://real.enfermeria.uanl.mx/actitudes-y-conductas-alimentarias-en-adolescentes-y-su-relacion-con-indice-de-masa-corporal.html>

García, A., & Cabezas, M. J. (1998). Programa para la mejora de la autoestima y de las habilidades sociales. *Consejería de Educación y Juventud (eds.), Premios Joaquín Sama*, 19-199.

Recuperado de:

http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/F_Educacion_emocional/f_7_autoestima/f_7.3.Programas/1.2.Programa_mejora_autoestima.pdf

García, F., & Ochoa, G. M. (1999). *AF5: Autoconcepto forma 5*. Tea.

Recuperado de: http://www.pseaconsultores.com/sites/default/files/AF-5_1.pdf

Giménez, A. M., López-Téllez, G., & Sierra, B. (2009). Competencias básicas: sobre la exclusión de la competencia motriz y las aportaciones desde la Educación Física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (16), 51-57.

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732281010.pdf>

González, J. J. L. (2018). El cuerpo y los trastornos de la conducta alimentaria: los imaginarios sociales del cuerpo de los profesionales de la salud. *Sociology and Technoscience*, 8(2), 112-130.

Recuperado de: <http://cerro64.cpd.uva.es/handle/10324/32489>

Hernández-Cortés, L. M., & Londoño Pérez, C. (2013). Imagen corporal, IMC, afrontamiento, depresión y riesgo de TCA en jóvenes universitarios. *Anales de psicología*, 29(3), 748-761.

Recuperado de: http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v29n3/psicologia_clinica4.pdf

Hoyos, M. L., Ochoa, D. A. R., & Londoño, C. R. (2008). Revisión crítica del concepto "psicosomático" a la luz del dualismo mente-cuerpo. *Pensamiento psicológico*, 4(10), 137-147.

Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2792749>

Montero, M. M., & Jiménez, J. M. (2008). Imagen corporal percibida e imagen corporal deseada en estudiantes universitarios. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 3(1), 13-30.

Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2720006>

Pienda, J. A. G., Pérez, J. C. N., Pumariega, S. G., & García, M. S. G. (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. *Psicothema*, 9(2), 271-289.

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72709204.pdf>

Salaberria, K., Rodríguez, S., & Cruz, S. (2007). Percepción de la imagen corporal. *Osasunaz*, 8(2), 171-83.

Recuperado de:

<https://pdfs.semanticscholar.org/5e70/0ee4786285dfe07680592b67dfdab1ffcabb.pdf>

Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J. M., & López-Miñarro, P. Á. (2013). Imagen corporal: revisión bibliográfica. *Nutrición hospitalaria*, 28(1), 27-35.

Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112013000100004&script=sci_arttext&tlng=en

Valhondo, A. M. (1994). *Psicología de la educación psicomotriz*. Universidad de Oviedo.

Recuperado de:

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=wpoRW6Bw_VQC&oi=fnd&pg=PA5&dq=Mesonero,+A.+\(1994\).+Psicolog%C3%ADa+de+la+educaci%C3%B3n+psicomotriz.+Oviedo,+Servicio+de+publicaciones&ots=08wGxxn1pu&sig=UZCJs43m3qtHuRY3Wk_fxSLpWMQ#v=onepage&q=Mesonero%2C%20A.%20\(1994\).%20Psicolog%C3%ADa%20de%20la%20educaci%C3%B3n%20psicomotriz.%20Oviedo%2C%20Servicio%20de%20publicaciones&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=wpoRW6Bw_VQC&oi=fnd&pg=PA5&dq=Mesonero,+A.+(1994).+Psicolog%C3%ADa+de+la+educaci%C3%B3n+psicomotriz.+Oviedo,+Servicio+de+publicaciones&ots=08wGxxn1pu&sig=UZCJs43m3qtHuRY3Wk_fxSLpWMQ#v=onepage&q=Mesonero%2C%20A.%20(1994).%20Psicolog%C3%ADa%20de%20la%20educaci%C3%B3n%20psicomotriz.%20Oviedo%2C%20Servicio%20de%20publicaciones&f=false)

Vázquez Arévalo, R., López Aguilar, X., Ocampo Téllez-Girón, M. T., & Mancilla-Díaz, J. M. (2015). El diagnóstico de los trastornos alimentarios del DSM-IV-TR al DSM-5. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 6(2), 108-120.

Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-15232015000200108&script=sci_arttext

Zulueta, A. L. (2003). Experiencia del cuerpo y construcción de la imagen corporal en la adolescencia: vivencias, obsesiones y estrategias. *Revista de Psicopatología y Salud Mental del niño y del adolescente*, (2), 53-74.

Recuperado de: <https://www.fundacioorienta.com/wp-content/uploads/2019/02/Lasa-Alberto-2.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1. Bloque 2 Conocimiento Corporal

Primer curso		
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Esquema corporal. Partes del cuerpo en sí mismo y su intervención en el movimiento. Posibilidades y limitaciones motrices.	Ser capaz de percibir diferentes sensaciones corporales.	Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase
Desarrollo de la representación mental del cuerpo; confirmación de la preferencia gestual.	Conocer, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica	Valora el esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades
Valoración y aceptación de la propia realidad corporal aumentando la confianza en sus posibilidades, autonomía y autoestima		
Segundo curso		
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Partes del cuerpo en sí mismo y su intervención en el movimiento	Conocer e identificar las partes del cuerpo en sí mismo y en el compañero	Señala las partes del cuerpo
Toma de conciencia e interiorización de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo: confirmación de la preferencia gestual.	Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva	Mueve de forma segmentada diferentes partes del cuerpo y las reconoce por el nombre
Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con la tensión y la relajación. Control del tono muscular y de la relajación global y segmentaria del cuerpo.		Conoce las posibilidades de movimiento de los principales segmentos corporales
Valoración y aceptación de la propia realidad corporal aumentando la confianza en sus posibilidades, autonomía y autoestima.		Acepta su realidad corporal y la de los otros.
Tercer curso		
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Interiorización, y representación de las	Conocer la estructura del cuerpo para adaptar el	Identifica las posibilidades y limitaciones en el

posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo: análisis funcional de las relaciones intersegmentarias y de la intervención de las partes del cuerpo en el movimiento.	movimiento a cada situación, siendo capaz de representar mentalmente las acciones motrices de su cuerpo	movimiento de los principales segmentos corporales
Esquema corporal. Interiorización de la simetría corporal y la independencia segmentaria.	Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva	Acepta sus posibilidades y limitaciones corporales y las de los demás.
Valoración de la propia realidad corporal y las limitaciones inherentes a la misma, respetando la propia y la de los demás		Respeto la diversidad de realidades corporales
Cuarto curso		
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Toma de conciencia de la diversidad corporal y de las posibilidades y limitaciones inherentes a la misma, respetando la propia y la de los demás	Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica	Respeto la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase
Esquema corporal. Representación del propio cuerpo y del de los demás	Utilizar la representación mental del cuerpo en la organización de las acciones motrices	
Quinto curso		
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Conciencia y control del cuerpo. Aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales. El control postural en reposo y/o movimiento de forma económica y equilibrada.	Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica	Conoce y describe la respuesta de los sistemas del cuerpo humano (respiratorio, circulatorio y locomotor) en las actividades físicas
Valoración, aceptación y respeto de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica ante los modelos sociales estético – corporales.		Respeto la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase
Sexto curso		

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Conciencia y control del cuerpo. Interiorización y organización funcional del propio cuerpo: anticipación efectora.	Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica	Respetar la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase

ANEXO 2. Bloque 3 Habilidades Motrices

Primer curso		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable
Refuerzo de la autoestima y la confianza en sí mismo.	Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.	Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud
Segundo curso		
No hay contenidos relevantes que permitan que el alumno pueda conocer su realidad corporal y por ello no encontramos criterios ni estándares que se relacionen con dichos contenidos.		
Tercer curso		
No hay contenidos relevantes que permitan que el alumno pueda conocer su realidad corporal y por ello no encontramos criterios ni estándares que se relacionen con dichos contenidos.		
Cuarto curso		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable
Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y valoración el esfuerzo personal.	Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.	Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud
		Identifica su nivel comparando los resultados obtenidos en pruebas de valoración de las capacidades físicas y coordinativas con los valores correspondientes a su edad
Quinto curso		
No hay contenidos relevantes que permitan que el alumno pueda conocer su realidad corporal y por ello no encontramos criterios ni estándares que se relacionen con dichos contenidos.		
Sexto curso		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable

Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias en el nivel de habilidad	Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas	Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud
	Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.	Identifica su nivel comparando los resultados obtenidos en pruebas de valoración de las capacidades físicas y coordinativas con los valores correspondientes a su edad

ANEXO 3. Bloque 4 Juego y actividades deportivas

Primer curso		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable
Actitud de colaboración, tolerancia y no discriminación en la realización de los juegos	Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.	Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad
		Acepta desempeñar diferentes roles en las situaciones de juego.
Segundo curso		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable
Reconocimiento y valoración hacia las personas que intervienen en el juego y participación activa en el mismo, con independencia del rol, los compañeros, la modalidad, el espacio o el entorno	Participar con interés y autonomía en todo tipo de actividades respetando a las personas, las normas, los materiales y los espacios utilizados. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.	Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.
		Respeto la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase
		Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad 5
		Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo
Tercer curso		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable
Aceptación, dentro del equipo, del papel que le corresponde a uno como jugador y de la necesidad de intercambio de papeles para que todos experimenten diferentes posibilidades	Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.	Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad
		Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.

Cuarto curso		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable
Aceptación dentro del equipo del papel que le corresponde a uno como jugador y de la necesidad de intercambiar papeles para que todos experimenten diferentes responsabilidades	<p>Mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.</p>	<p>Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad</p>
Quinto curso		
<p>No hay contenidos relevantes que permitan que el alumno pueda conocer su realidad corporal y por ello no encontramos criterios ni estándares que se relacionen con dichos contenidos.</p>		
Sexto curso		
<p>No hay contenidos relevantes que permitan que el alumno pueda conocer su realidad corporal y por ello no encontramos criterios ni estándares que se relacionen con dichos contenidos.</p>		

ANEXO 4. Bloque 5 Actividades físicas artístico-expresivas

Primer curso		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable
<p>Descubrimiento y experimentación de las posibilidades corporales expresivas del cuerpo y del movimiento</p> <p>Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con desinhibición</p> <p>Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo. Valoración de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo, propios y de los compañeros.</p> <p>Participación en situaciones que supongan comunicación corporal</p>	<p>Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.</p>	<p>Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos</p>
Segundo curso		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable
<p>Exploración de las posibilidades expresivas del movimiento, relacionadas con el espacio, el tiempo y la intensidad</p> <p>Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento con desinhibición</p> <p>Participación en actividades que supongan comunicación corporal, respetando las diferencias en el modo de expresarse</p> <p>Valoración de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo, propios y de los compañeros. Reconocimiento y respeto por las diferencias en el modo de expresarse.</p>	<p>Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas</p>	<p>Utiliza los recursos expresivos del cuerpo para comunicarse y realizar representaciones sencillas</p>
Tercer curso		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable

Exploración y experimentación de las posibilidades y de recursos expresivos del propio cuerpo, teniendo en cuenta sus partes, los sentidos, el ritmo y el espacio	Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas	Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos
Utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con la actitud, el tono muscular, la mímica facial, los gestos y los ademanes	Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica	
Participación en situaciones que supongan comunicación corporal. Valoración y respeto de las diferencias en el modo de expresarse		
Disfrute mediante la expresión y comunicación a través del cuerpo. Valoración de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo (gesto, mímica...) propios y de los compañeros		

Cuarto curso

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable
Utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con la actitud, el tono muscular, la mímica facial, los gestos y los ademanes.	Utilizar los recursos expresivos del cuerpo e implicarse en el grupo para la comunicación de ideas, sentimientos y representación de personajes e historias, reales o imaginarias	Representa personajes, situaciones, ideas y sentimientos, utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos
Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento. Espontaneidad y creatividad en el movimiento expresivo		
Disfrute mediante la expresión y comunicación a través del propio cuerpo. Valoración de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo (gestos, mímica...), propios y de los compañeros.		

Quinto curso

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable
Exploración y toma de conciencia de las	Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el	Representa personajes, situaciones, ideas,

posibilidades y recursos del lenguaje corporal con espontaneidad y creatividad	movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.	sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos
Expresión y comunicación de sentimientos y emociones, individuales o compartidas, a través del cuerpo, el gesto y el movimiento		
Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo: valoración de los usos expresivos del lenguaje corporal		
Sexto curso		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable
Expresión y comunicación de sentimientos y emociones, individuales o compartidas, a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con espontaneidad y creatividad	Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.	Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos
	Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica	Respetar la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase

ANEXO 5. Bloque 6 Actividad física y salud

Primer curso		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable
Adquisición de hábitos de higiene corporal, alimentación y postura relacionados con la actividad física.	Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud	Evita acciones en las que pueda hacerse daño o hacérselo a los demás
Importancia para la salud de la realización de actividad física		Adopta hábitos de salud adecuados a su edad (sentarse bien, llevar bien la mochila...).
Segundo curso		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable
Adquisición de hábitos básicos de higiene corporal, postural y de alimentación saludable	Adoptar hábitos de higiene corporal y postural.	Adopta hábitos de salud adecuados a su edad (sentarse bien, llevar bien la mochila...).
Movilidad corporal orientada a la salud.		Evita vicios posturales y/o los corrige cuando se le indican
Tercer curso		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable
Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables relacionados con la actividad física y consolidación de hábitos de higiene corporal.	Reconocer la importancia de la actividad física, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales para la salud, identificando las situaciones de riesgo que se derivan de la práctica de la actividad física en la vida cotidiana	Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.)
Pautas de respeto a la integridad física propia y de los demás.		Identifica los efectos beneficiosos de la dieta y del ejercicio físico para la salud
Reconocimiento de los beneficios de la actividad física en la salud y en el desarrollo corporal.		Realiza una dieta equilibrada para un día escolar.
Adecuación de las posibilidades corporales a la actividad física.		
Cuarto curso		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable
Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables relacionados con	Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos	Relaciona la actitud postural correcta con sus efectos sobre el organismo.

la actividad física y consolidación de hábitos de higiene corporal	posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	Relaciona los hábitos de alimentación con la actividad física
Conocimiento de las posibilidades y limitaciones corporales para la prevención de lesiones o riesgos para la salud.		Identifica comportamientos irresponsables en la práctica de las diferentes actividades físico-deportivas.
Quinto curso		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable
Uso consciente de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía de la higiene corporal.	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.	Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas).
Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables. Mejora de la condición física orientada a la salud y al desarrollo corporal		Toma conciencia de la relación entre alimentación y actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.) y las repercusiones en el organismo de una dieta equilibrada.
Conocimiento de las posibilidades y limitaciones corporales para la prevención de lesiones o riesgos para la salud.		Explica la influencia de su condición física en su vida diaria y en su salud.
Sexto curso		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable
Uso consciente y responsable de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía de la higiene corporal.	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	Planifica una dieta sana y equilibrada
Dietas sana y equilibrada. Malos hábitos alimentarios. Sustancias perjudiciales para la salud.		Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud
Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables		