REFLEXIONES SOBRE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Algunas consideraciones sobre la teoría de la educación física

Por: **José Antonio Torres Solís**

EDICIONES: *Mey*.

1976

Se termino de imprimir en los TALLERES GRÁFICOS DE LA NACIÓN, S. C. de P .E Y R..S., Canal del Norte Núm. 80, México 2, D. F., el mes de febrero de 1976. esta edición consta de 1,000 ejemplares impresos en papel ministro de 58 K.

A mis hermanas:

María Guadalupe y María Teresa
En señal de cariño y gratitud

A la profesora:

Ofelia Téllez de Gómez Leal
Con el afecto y respeto que merece
y el reconocimiento a su significativa
labor en beneficio de la E. N. E. F.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Objetivos de carácter general a que aspira la educación física
Principios para el desarrollo de las actividades de educación física
Educación física básica y educación física especializada

ADECUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA AL EDUCANDO

El educando entre los seis y ocho años
El educando de nueve y diez años
El educando de trece y catorce años
El educando de quince y dieciséis años

PRINCIPALES MEDIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

La recreación
- Naturaleza de la recreación
- Valores de la recreación
- La recreación como medio para la educación física

El juego
- Valores del juego
- El juego organizado
- Clasificación de los juegos
- Consideraciones para la administración de los juegos

La gimnasia básica

El deporte
- El deporte como medio de compensación
- Peligrosidad en el deporte
- Deporte y política

DISCIPLINAS AFINES A LA EDUCACIÓN FÍSICA

EL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA
Importancia de la función social del profesor de educación física

BIBLIOGRAFÍA

INTRODUCCION

Casi puedo asegurar que todo profesor de educación física, por breve que haya sido su acción docente (a veces bastan unas horas), seguramente ha percibido la poca importancia que a su asignatura confieren las autoridades de las instituciones educativas y los profesores de otras especialidades.

Sabemos que dicho fenómeno se presenta debido a la ignorancia que sobre educación física manifiestan tales personas; sin embargo, no basta conocer la causa por la que se tiene a nuestra materia en algo menos que nada, lo esencial es remediar el problema, a lo cual, primeramente, todos y cada uno de los profesores de la especialidad deben saber con precisión lo que es la educación física, conocer sus objetivos, sus medios y la función socio-educativa de los mismos, con el objeto de desarrollar apropiadamente su labor, y estar en posibilidad de concientizar no solamente a las autoridades escolares o al profesorado de otras asignaturas, sino también a los funcionarios, políticos, dirigentes deportivos y sociedad en general, de que la educación física constituye una disciplina ineludiblemente necesaria y valiosa en la formación armónica e integral del hombre.

Si el presente estudio, en alguna medida, logra despertar inquietud por la superación de tan tradicional problema, sin lugar a dudas habrá cumplido satisfactoriamente su misión fundamental.

Profr. José Antonio Torres Solís

"... Tienes idea de cuántas vidas debimos cruzar antes de que lográramos la primera idea de que hay más en la vida que corner, luchar o alcanzar poder en la bandada? ¡Mil vidas, Juan; diez mil! Y luego cien vidas más hasta que empezamos a aprender que hay algo llamado perfección, y otras cien para comprender que la meta de la vida es encontrar esa perfección y reflejarla

Richard Bach

CONCEPTO DE EDUCACION FISICA

Normalmente, cuando se hace referencia a la educación física, se le considera como una disciplina de poca importancia en relación a las diferentes asignaturas que se imparten en las instituciones de educación media y elemental. Los valores que se le atribuyen son de carácter puramente físico y recreativo, y sobre todo, no se le reconoce una verdadera influencia educativa.

Lamentablemente, un buen número de profesores de otras especialidades, directivos de las escuelas y algunos funcionarios, manifiestan un criterio sumamente negativo respecto a nuestra disciplina; puesto que se tiene a la educación física en calidad de juego, simple diversión e incluso coma una lamentable pérdida de tiempo, tiempo que, según personas con una filosofía educativa unilateral, eminentemente intelectualista, debería emplearse en beneficio de actividades académicas.

Es el momento de asentar claramente que si en verdad se pretende una educación integral y armoniosa, debe aceptarse y promoverse el inmenso valor pedagógico de la educación física, resultando inaplazable erradicar conceptos equívocos y carentes de base firme en cuanto a una doctrina pedagógica razonable; por tanto, conviene aclarar que la educación física no es juego, clase de deportes a gimnasia, ni mucho menos perdida de tiempo; que tanto el juego como la danza, la gimnasia, etc., únicamente son vehículos a agentes de esta disciplina, que en esencia pretende educar al Individuo en el más amplio significado del termino así pues, intentando conceptuar la educación física, diremos que es una disciplina que esencialmente se basa en el manejo sistemático y metódico del ejercicio físico en sus diversas manifestaciones a modalidades (juego, deporte, gimnasia...), con predominio de un enfoque pedagógico; esto es, tendiendo al desarrollo de las potencialidades humanas, tanto en el plano físico coma psicológica, social y moral; dado que sus objetivos así lo confirman.

OBJETIVOS DE CARACTER GENERAL A QUE ASPIRA LA EDUCACION FISICA

FISICOS:

- Lograr en el sujeto un adecuado y armonioso desarrollo corporal.
- Favorecer la eficiencia física total de las personas, para el desarrollo de sus actividades cotidianas.
- Promover un eficiente desarrollo de las cualidades físicas a motoras (velocidad, resistencia, fuerza
- El sostenimiento a recuperación de un estado general de salud.

PSICOLOGICOS:

- Favorecer un estado de agudeza mental, que permita al individuo decidir en forma apropiada ante situaciones por resolver.
- Contribuir en la madurez emocional de la persona, favoreciendo la confianza y seguridad en sí misma.
- Colaborar en el normal desarrollo psicológico de los sujetos.

SOCIALES:

- Preparar a los individuos para que funcionen satisfactoriamente en sociedad.
- Que las personas manifiesten actitudes de solidaridad, responsabilidad y conciencia de grupo.
- Promover el desarrollo de las relaciones humanas, basándose en una convivencia alegre y armoniosa mediante la práctica de actividades físicas.

MORALES:

- inculcar en el sujeto una axiología moral adecuada, capaz de normar su conducta.
- Incrementar el desarrollo de virtudes morales, de justicia, veracidad, lealtad y honradez.

En resumen, el fin último de la educación física es educar; esto es, favorecer el despliegue de las capacidades humanas, tanto físicas, como psíquicas, sociales y morales.

PRINCIPIOS PARA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DE EDUCACION FISICA

La educación física, para lograr sus efectos educativos, se fundamenta en ciertos principios que enfocan la administración y desarrollo de sus actividades. He aquí algunos de los más esenciales:

a) PEDAGOGICO: Las actividades de la educación física no son un fin en sí mismas, sino medios educativos; esto es, son elementos subordinados al objetivo de formación y desarrollo integral de los sujetos.
b) FUNDAMENTACION ORGANICA. Los efectos educativos que esta disciplina pretende, invariablemente deben buscarse basándose en una adecuada y eficiente situación orgánica en los educandos.
c) ADECUACION: Se hace referencia a que el trabajo que los alumnos desempeñarán debe adaptarse a las características de los mismos; esto es, considerando su edad cronológica, física y fisiológica.
d) GRADUACION: Las actividades han de dosificarse con toda precisión, atendiendo a su complejidad; a sea, deben aplicarse progresivamente, iniciando con trabajos sencillos, hasta alcanzar un mayor grado de dificultad.
e) SISTEMATICIDAD: Ordenamiento lógico de las actividades, como producto de una planificación formalmente elaborada.
f) METODICIDAD: La educación física, considerada desde el punto de vista didáctico, debe manejarse de acuerdo a una metodología adecuada, utilizando en la enseñanza los procedimientos más eficaces, que permitan el logro de los objetivos que se pretenden en el proceso de Enseñanza-Aprendizaje.
g) MESURA: En educación física debe atenderse al individuo en todos sus aspectos de formación; así pues, el factor físico no debe ser el único centro de atención, "... hay que respetar el cuerpo, pero no sobreestimarlo" (Odón Marcos Alonso).

EDUCACION FISICA BASICA Y EDUCACION FISICA ESPECIALIZADA

Como todas las ramas del saber humano, la educación física ha sufrido una serie de transformaciones, que han venido a revolucionar sus principios, estructura y objetivos. En un principio, esta disciplina se consideraba coma media para alcanzar gran fortaleza física; posteriormente se le dio un enfoque higiénico, pues su finalidad primordial consistía en mantener un estado de salud adecuado; asimismo, surgieron fases históricas donde esta asignatura se estimo como medio para la canalización instintiva, como agente de diversión a simple entretenimiento.

Actualmente, gracias al trabajo de investigadores, profesores y algunos funcionarios de la rama, la educación física ha venido afirmando el lugar que por antonomasia le corresponde dentro de la escala de valores humanos. De recurso para lograr separadamente fortaleza física, diversión, catarsis, salud, forma corporal estética, etc. (fines que de manera global y equilibrada aún se pretenden), la educación física se ha constituido en una materia de extraordinaria importancia en el campo pedagógico y social, a tal grado que sus actividades y radio de acción se han multiplicado poderosamente dando origen a una ineludible clasificación: educación física básica y educación física especializada.

La primera, fundamentalmente, pretende preservar y favorecer el desarrollo integral de los sujetos; escolarmente comprende a los alumnos de nivel medio y elemental, manejando actividades físicas de carácter básico, pretendiendo fines educativos, higiénicos y de eficiencia física y recreacional. Por su parte, la educación física especializada, coma su nombre la indica, tiene por objetivo central el desarrollo especifico de ciertas habilidades que favorezcan alguna función en particular, por ejemplo, la capacitación para el trabajo, la rehabilitación, la compensación de la actividad sedentaria, etc.

Es lógico suponer que la educación física básica se antepone a la especializada, puesto que es necesario que el individuo, físicamente, presente una base general bien desarrollada, que posteriormente le permita aspirar a la especialización. Asimismo, conviene tener en cuenta que el proceso de especialización debe coordinarse con las actividades básicas a generales, con la finalidad de evitar la unilateralidad en el proceso de desarrollo, ya que, de proceder de otra manera, estas actividades se proyectarían en contra del principio pedagógico fundamental que postula un desarrollo integral y armonioso en el individuo.

ADECUACION DE LAS ACTIVIDADES
DE EDUCACION FISICA AL EDUCANDO

Para que la educación física ofrezca los resultados educativos que de ella se esperan, el profesor debe seleccionar y administrar las experiencias de aprendizaje de acuerdo a los educandos; para lo cual debe conocer sus principales *características*, intereses y necesidades, a fin de que las actividades no se confieran sin sentido; esto es, sin saber él por qué y él para qué de las mismas, y con objeto de influir conscientemente en el proceso educativo, realizando un trabajo, si no científico, si altamente responsable.

EL EDUCANDO ENTRE LOS SEIS Y OCHO AÑOS

A esta edad, el niño manifiesta especial gusto por el movimiento, su interés principal está centrado en la actividad lúdicra. El valor y el atrevimiento son característicos en esta época, lo que hace que el muchacho prefiera los juegos bruscos y desordenados, dado que también presenta una necesidad y dominio creciente de la actividad motriz intensa: saltar, correr, luchar, revolcarse, gatear, trepar, perseguir, etc.

El niño, en este periodo de su vida, posee gran imaginación, que aunada al gusto por expresarse mediante variada gama de gestos y posturas, son hechos que lo disponen y facultan para actividades como la representación y dramatización. Asimismo, el amplio placer que exhibe por marchar, galopar y cantar al compás de la música, y su inclinación por la danza, hace que su movimiento corporal, progresivamente, se tome más rítmico y grácil.

Es precisamente en esta edad cuando se inicia el interés por la actividad colectiva y deportes de equipo, tales como el futbol y el béisbol, hecho que se ve reforzado por la especial tendencia a la manipulación de objetos; así pues, al niño le atrae lanzar, atrapar, batear y patear la pelota. Igualmente, en la esfera deportiva, la natación es una práctica que goza de amplia predilección en esta época de la vida infantil.

Actividades que se sugieren para los niños de seis, siete y ocho años de edad:

JUEGOS
- Libres.
- De imaginación e imitación de animales, máquinas elementos y fenómenos de la naturaleza. Combativos.
- Colectivos.
- De gran actividad motriz y aparente desorganización.
- De época o tradicionales.

GIMNASIA
- Lección-cuento.
- Natural: carrera, salto, trepa, carga y transporte, combativos, marcha, etc.
- Acompañada de música y canción.
- Con implementos sencillos: bastones, cuerdas, mechudos, etc.

- Rondas.
- Rimas y canciones.
- Actividades de iniciación al ritmo.
- iniciación a la danza folklórica.
- Ejercicios de expresión corporal.

PRE-DEPORTES
- Futbolito.
- Beisbolito.
- Actividades recreativas de introducción al atletismo y a la natación.

EL EDUCANDO DE NUEVE Y DIEZ AÑOS

En esta etapa de desarrollo, el niño presenta mayor fuerza, aumento del volumen en sus proporciones corporales; los músculos y huesos manifiestan superior consistencia, así como una mayor habilidad en su

comportamiento motor, lo que provoca una sensación de vitalidad y poderío, que se proyecta en un desborde de energía e incansable actividad, que a menudo lo conduce a los limites del exceso y la fatiga.

El niño de nueve y diez años, normalmente se caracteriza por su necesidad de autoafirmación, misma que satisface sometiendo a prueba su fuerza, comparándose con los demás, la que trae en consecuencia, marcado interés por los deportes de competencia, tales como la lucha, el boxeo y las pruebas de velocidad. La gimnasia y la danza son actividades que también disfrutan de amplia preferencia entre los muchachos de esta edad, donde siempre se desea destacar y ser el primero.

Mentalmente, es un niño más despierto y de observación atenta, lo que lo capacita para un aprendizaje más profundo, interesándose por la perfección de sus habilidades, por la planificación de sus juegos y por las estadísticas deportivas. En el plano social, su desarrollo es más favorable, le atraen con mayor entusiasmo los clubes organizados, actividades y deportes colectivos, manifestando particular interés por las excursiones y paseos por el campo, esto como síntoma de mayor grado de independencia.

De manera general, las relaciones entre niñas y niños no son muy adecuadas, por la que, normalmente los grupos a “palomillas” se integran con individuos del mismo sexo, posiblemente debido a la proximidad de la fase puberal. Generalmente, el grupo forma parte medular de su existencia, al grado que llegan a sentir mayor aprecio por sus compañeros de equipo que por sus familiares.

Actividades que se sugieren para los educandos de nueve y diez años de edad:

JUEGOS

- Competencia.
- De velocidad.
- Combativos.
- De gran actividad motriz y aparente desorganización.
- Colectivos.
- De época o tradicionales.

GIMNASIA

- Lección-cuento de acuerdo a su nivel.
- Natural: Marcha, carrera, salto, defensa y ataque, carga y transporte, etc.
- Acompañada de canción y música.
- Con implementos: cuerdas, bastones, pelotas, clavas y mancuernas.

MAYOR COMPLEJIDAD ↑

PREDEPORTES

- Tumbling
- Rondas.
- Actividades rítmicas.
- Danza folklórica.
- Ejercicios de expresión corporal.

MAYOR COMPLEJIDAD

- Actividades recreativas de iniciación a los fundamentos del voleibol, básquetbol, handball, mediante una enseñanza global.

DEPORTES

- Atletismo
- Natación.
- Voleibol.
- Handball.
- Basquetbol.
- Futbol.

Fundamentos técnicos esenciales en base a una enseñanza global.

- Excursiones y campamentos.

EL EDUCANDO DE ONCE Y DOCE AÑOS

Durante esta época, se registra en el muchacho un periodo de crecimiento intensamente rápido, lo que generalmente se traduce en menor resistencia en cuanto a trabajo físico se refiere.

Le atrae la actividad motriz intensa, pero no en el grado de años anteriores; ahora mide su capacidad y se ajusta a ella, sus movimientos son más conscientes, dirigidos y económicos, lo que le permite o induce a que sus actividades sean realizadas con mayor habilidad.

El muchacho que se ubica entre los once y doce años, manifiesta predominio del aspecto intelectual sobre el campo afectivo, se torna severo en sus juicios e incluso cruel. La valentía es un factor de alta jerarquía en la axiología del muchacho, en un circulo donde se desprecia al cobarde, al timido o al inepto; sin embargo, en esta época el sujeto es socialmente alegre, exhibe un buen sentido del humor, le gustan los festejos donde se reúnen individuos de uno y otro sexo, surgiendo en él una superior atracción hacia los clubes organizados, dado que, particularmente, le interesa formar parte de un grupo.

Lo anteriormente expuesto, aunado al gusto por esforzarse y sufrir incomodidades, así como et orgullo por soportar el dolor físico y su afición por caminar y observar, son aspectos que constituyen base firme para el éxito de algunas actividades socio-recreativas: visitas, excursiones y campamentos.

Especialmente, este periodo de desarrollo puede considerarse favorable para una acción didáctica más compleja respecto a actividades, juegos y fundamentos deportivos, puesto que, para el niño, el juego ya no es lo fundamental; ahora se nos presenta más razonable y controlado, le agrada la organización, acepta la disciplina e incluso la autodisciplina; le gusta recibir instrucciones y destinar tiempo para su perfeccionamiento, siendo capaz de administrar su energía para la consecución de ciertos objetivos.

Por otra parte, esencialmente en los varones, los deportes gozan de especial preferencia, específicamente el béisbol y el futbol; algunos autores consideran que esta etapa de desarrollo es sumamente propicia para el aprendizaje y práctica de la natación, argumentando mayor flotabilidad, y en consecuencia amplia facilidad para nadar, a causa de la obesidad que frecuentemente se manifiesta en esta época de la vida infantil.

Teniendo en cuenta que entre los once y doce años la mayoría de los sujetos muestran un decidido avance en la etapa puberal, resulta oportuno reflexionar sobre la conveniencia de que las actividades de educación física se administren en forma diferenciada para los varones y para las niñas, ya que ambos presentan diferentes características anatomo-fisiológicas, así como reacciones y objetivos de rendimiento distintos.

Por su parte, las niñas muestran músculos, huesos y ligamentos menos fuertes, mayor desarrollo del tejido adiposo, un marcado crecimiento en los senos, la pelvis más ancha y pesada, el centro de gravedad más bajo, etc., hechos que determinan menor resistencia al trabajo físico intenso.

En cambio, el varón exhibe un sistema muscular y óseo mucho más poderoso, pelvis angosta, musculosa y menos pesada; mayor solidez y estabilidad vertical, debido a la posición de las piernas en relación a las articulaciones coxo-femorales; brusquedad y desorden en la manera de jugar; alto índice de agresividad y un vasto interés por su rendimiento en las actividades físicas.

En base a lo anterior, acaso lo más razonable fuera la separación de los niños por sexo en las sesiones de educación física, lo cual, presumimos, seria un tanto difícil; sin embargo, una postura adecuada podría ser que el profesor, durante el desarrollo de su labor, procurara una organización a tal grado eficiente, que permitiera a los sujetos una formación de acuerdo a sus peculiaridades, conforme a un programa de actividades donde la niña desarrolle y mantenga su condición femenina, y donde el varón desenvuelva y afirme su virilidad.

Actividades que se sugieren para los niños de once y doce años:

JUEGOS

- Colectivos.
- De agilidad, velocidad, destreza.
- De organización más compleja.

GIMNASIA	— Básica. — Con implementos. — Tumbling. — Acrobática.	Ejercicios globales.
DEPORTES	— Futbol. — Béisbol. — Handball. — Natación. — Atletismo. — Básquetbol. — Voleibol.	Mayor detalle e intensidad en la preparación técnica, siempre con tendencia global. Regular intensidad en la práctica.
	— Danza Folklórica — Ejercicios de expresión corporal — Excursionismo y campamentos	

EL EDUCANDO DE TRECE Y CATORCE AÑOS

Según varios autores, en esta edad la adolescencia está formalmente iniciada, con lo cual, el muchacho pierde en gran medida su espontaneidad e ingenua extroversión infantil; no siempre se muestra abierto o comunicativo, se torna más reflexivo y callado, encontrando mayor gusto por la disciplina justa y eficaz y presentando amplia disposición par aprender. Sin embargo, el muchacho está pleno de vida y lleno de optimismo, su energía no tiene límites para lo que le agrada, mostrándose sumamente activo e incluso apasionado por sus preferencias, que generalmente son de carácter deportivo. Le agradan los ejercicios atléticos y deportivos de grupo, donde se pone en juego la actividad motriz en un elevado nivel de intensidad. Entre las niñas, la gimnasia y la danza gozan de especial predilección.

Desde el punto de vista social, el muchacho exhibe un espíritu gregario digno de considerarse, generalmente tiende a formar pequeños grupos, los cuales giran en torno a un individuo atlético o hábil para el trabajo físico; a bien, se identifican con alguna persona mayor, normalmente un deportista destacado, con el profesor de educación física, con algún amigo o con su padre, al que le reconocen amplias virtudes dignas de imitar y que lo impulsan a ser como ese arquetipo a modelo que han hecho de alguno de estos individuos.

Aun cuando emocionalmente son pace estables y en ocasiones se muestran retraídos e introvertidos (para con los adultos, principalmente), entre sus iguales lo pasan alegremente en reuniones sociales que llegan a ocupar un alto porcentaje de su tiempo libre.

Actividades que se sugieren para los educandos de trece y catorce años:

JUEGOS	— Colectivos de compleja organización. — Competitivos y de gran dinamismo. — De velocidad, agilidad y destreza.

GIMNASIA	— Básica, sumamente variada. — Con implementos. muy diversos. — Tumbling. — Acrobática. — Olímpica o en aparatos.	Combinando ejercicios globales y analíticos

DEPORTES	— Básquetbol — Handball — Voleibol. — Atletismo. — Natación. — Futbol.	• Reafirmación o consolidación de lo aprendido en años anteriores. • Nuevas bases técnicas de mayor complejidad. • Afinamiento; esto es, mayor calidad en los ejercicios. • Práctica de relativa intensidad.

	— Danza folklórica. — Ejercicios de expresión corporal. — Excursiones y campamentos.

EL EDUCANDO DE QUINCE Y DIECISEIS AÑOS

Durante esta época, el interés vital por el deporte especialmente decrece en las mujeres, aquellos que se mantienen fieles a las actividades deportivas, prefieren las de competencia y las desarrolladas en forma colectiva, presentando fuerte tendencia a exhibirse, hacienda gala de su fuerza a habilidad.

Los jóvenes de esta edad tienden a la relajación y reposo por medio de las prácticas recreativas, les atraen los juegos de salón y espectáculos deportivos. Sin embargo, el interés de mayor relevancia es el social, se goza de las agrupaciones, generalmente formadas en base a las preferencias deportivas, donde sus miembros manifiestan firmes actitudes de camaradería, amistad y lealtad.

Durante este periodo de desarrollo, el muchacho se muestra más serio y con una voluntad más sólida, siendo altamente capaz de auto-disciplinarse y sujetarse a etapas de entrenamiento con el fin de destacar en actividades deportivas de índole competitivo.

Actividades que se sugieren para los educandos de quince y dieciséis años:

JUEGOS	— De salón. — Colectivos. — Velocidad, agilidad. — Combativos.	
GIMNASIA	— Básica, de gran variedad — Con implementos diversos — Tumbling. — Acrobática. — En aparatos u olímpica.	Ejercicios globales y muy analíticos.
	— Danza folklórica. — Ejercicios de expresión corporal. — Excursiones, visitas y campamentos.	
DEPORTES	— Básquetbol. — Voleibol. — Futbol. — Natación. — Handball. — Atletismo.	• Mayor precisión y calidad técnica. • Mayor intensidad en la práctica. • Promoción de alguna especialidad en particular.

PRINCIPALES MEDIOS DE LA EDUCACION FISICA

Entendemos por medios a agentes de la educación física, a aquellos elementos que esta disciplina maneja con el fin de realizar sus propósitos educativos; tales como la recreación, el juego, la gimnasia y el deporte.

LA RECREACION

Nadie puede negar que todo aquel que vive en una ciudad cuya población fluctúa entre varios millones de habitantes, se encuentra a merced de una serie de presiones externas, que son causa de constante irritabilidad, angustia, tensión y cansancio, simplemente porque el ritmo de vida, para el individuo, es vertiginoso y agobiante; asimismo, en una metrópoli de creciente urbanización, como por ejemplo la Ciudad de México, el grueso de la población desempeña trabajos burocráticos, fabriles, comerciales y profesionales; en bufetes, consultorios, despachos y oficinas, oficios generalmente de tipo maquinal y sedentario, los cuales por consecuencia lógica de su naturaleza, ocasionan agotamiento mental y gradual pérdida de la capacidad física. Asimismo, dada el insospechado campo de acción que la cibernética ha logrado, se ha dada origen a mayores posibilidades de tiempo libre a de ocio, cuya utilización en nuestros días constituye un fenómeno de elevada importancia social, puesto que el hombre moderno en la mayoría de los casos, no sabe qué hacer con su tiempo libre, debido en gran parte a que se desenvuelve en un medio alienable, donde lo importante es la producción en grandes escalas, las amplias percepciones económicas, la adquisición de bienes materiales y el confort; estimulándose día con día el proceso de deshumanización.

La solución de esta problemática de índole social, obviamente no reside en una simple institución, a en una sola persona. El mejoramiento de las condiciones existenciales y el logro de un patrón de vida más humano, se localiza en el esfuerzo de todos y cada uno de los que integran la sociedad; así pues, uno de los principales objetivos de la recreación como medio de la educación física, es colaborar en alguna medida a perfeccionar las condiciones de vida del hombre, cooperando para que las personas, por medio de las prácticas recreativas, recuperen o preserven un saludable equilibrio físico y psicológico, contribuyendo así a que tengan fortaleza y ánimo para hacer frente a sus dificultades, pudiendo superarlas con entusiasmo y mayores posibilidades de éxito.

Hemos de aclarar, que la recreación de ninguna manera pretende que el hombre evada sus complicaciones; antes bien, debe afrontarlas; empero, primeramente ha de acumular fuerzas, recuperarse; o sea, estar en condiciones de lucha por una vida mejor, por la superación humana y en busca de la mayor perfección posible.

Naturaleza de la recreación

Para determinar la esencia de la recreación, resulta conveniente analizar cinco factores que, a nuestro juicio, la distinguen y le otorgan su individual constitución.

Tales factores son los siguientes:

a. Compensación a la actividad seria del hombre.
b. Agente para canalizar la gravedad de la vida.
c. Polo opuesto al trabajo.
d. Libertad.
e. Agrado y satisfacción directos.

Respecto al primer punto —compensación a la actividad seria del hombre—, podemos decir que, a grandes rasgos, la recreación en analogía con el sueño, tiene en la vida del hombre la función de proporcionar descanso y recuperación de las fuerzas necesarias, para que éste pueda desempeñar sus actividades cotidianas en forma satisfactoria; así pues, el descanso no solo se logra a través del sueño, sino también variando de actividad. Por ejemplo, si “X” en su trabajo pasa ocho horas sentado frente a un escritorio, una forma de descansar para este sujeto seria la realización de una actividad práctica; en caso contrario, “Y” cubre una jornada donde su actividad requiere considerable trabajo muscular, una manera de descansar para este individuo, seria el llevar a efecto una práctica de tipo sedentario.

Lo anterior se confirma cuando con frecuencia escuchamos: "¡Creo que ir al teatro me sentaría bien para descansar!"; lo que significa, que las personas sienten la necesidad de realizar actividades diferentes a las que normalmente desarrollan; ya que éstas les proporcionan momentos de reposo, lo que claramente indica que el ser humano requiere de ciertas prácticas (teatro, danza, deporte.. .) que sirven de compensación a las labores de su vida cotidiana, con el fin de guardar un equilibrio físico y mental.

Agente para canalizar la gravedad de la vida: Actualmente, en una sociedad tan compleja como la nuestra, a tal grado complicada porque se vive en una atmósfera en la que por sus características los hombres son tratados como cosas, dado que la existencia se desenvuelve en un medio donde la masificación humana limita enormemente la consecución de medios para la supervivencia, donde el transporte resulta casi imposible, y la verdadera comunicación puede decirse que no existe, es fácil comprender que la mayoría de los sujetos necesiten de ciertos medios para canalizar la tensión y constante angustia a causa de un ritmo de vida vertiginoso y problemático. En base a tal situación, es urgente la creación, promoción y desarrollo de un sistema de actividades con un sello más humano y tranquilizante, prácticas con la virtud de canalizar este estado de desequilibrio existencia!. La natación, el juego, los campamentos, etc., son medios ideales para tal fin, donde el hombre se dará una tregua en busca de aliento y nuevos bríos, para manejar su realidad en forma más apropiada y eficaz.

Polo opuesto al trabajo: este punto viene a colación, porque existen prácticas que pueden ser consideradas como trabajo a bien, como temas de recreación. Por ejemplo, la encuadernación, la pintura, el teatro, etc.; sin embargo, estamos en posibilidad de señalar dos factores que diferencian claramente el trabajo de la recreación: el primero (el trabajo), exige una retribución monetaria por la acción desarrollada, y en segundo término, se encuentra revestido de completa obligatoriedad; ya que el individuo puede verse sujeto a formas de coacción externa para su cumplimiento, situaciones que de ningún modo se pueden manifestar en el campo de la recreación.

Libertad: Del punto anteriormente tratado, se deriva la libertad como característica de las actividades recreativas, puesto que, en el ámbito de la recreación, los sujetos pueden elegir y realizar libremente tal a cual actividad; es decir, pueden efectuar su práctica en el momento que lo deseen y exentos de cualquier forma coactiva.

Agrado y satisfacción: De la libertad se desprenden otros dos elementos que son base para la conceptualización del acto recreativo; éstos son, agrado y satisfacción directos.

Puesto que la recreación no puede estar sujeta a medios coactivos es obvio que sus actividades se realizan en un marco de plena libertad, y si la persona es libre para determinar su práctica, a no dudar elegirá aquella que resulte de su completo agrado; finalmente, si el sujeto no persigue remuneración a algún fin utilitario, esto quiere decir que actúa por el valor que la actividad encierra en si misma, y en consecuencia por la satisfacción directa que ésta le produce.

Una vez analizados los factores que a nuestro juicio caracterizan la recreación, la podemos conceptualizar de la siguiente manera: Recreación es un sistema conformado por una serie de actividades (juego, danza, deporte, teatro, lectura, etc.), que se manifiestan como el polo opuesto al trabajo, y como prácticas que se realizan con plena libertad y agrado, ofreciendo satisfacción directa y compensación a la actividad seria del hombre, constituyéndose en importante agente para canalizar la gravedad de la vida; pudiendo concentrarse sus actividades en tres dominios:

1) De prácticas deportivas.
2) De prácticas creadoras.
3) De actividades socioculturales.

Valores de la recreación

Sin lugar a dudas, la axiología de la recreación, como más adelante podrá observarse, se encuentra estrechamente relacionada con los valores de la educación física y de la educación en general, ya que, al igual que estas disciplinas, favorece el desarrollo de las potencialidades humanas, tanto en el área física, como

psicológica y social, la que convierte al hecho recreativo en excelente medio pedagógico y de formación humana.

Entre los valores esenciales de la recreación, podemos enunciar los siguientes:

a) Ayuda a mantener la salud, tanto física como mental.
b) Se presenta como agente socializador eficaz; puesto que favorece la comunicación, cooperación, compañerismo e integración familiar.
c) Medio para canalizar la gravedad de la vida.
d) Desarrollo del poder creativo en el hombre.
e) Propicia la eficiencia física necesaria para el desempeño adecuado de las actividades cotidianas.
f) Favorece el amor a la naturaleza.
g) Excelente medio para compensar la actividad laboral.
h) Ofrece amplia colaboración para prevenir y erradicar el vicio.
i) Otorga un sinnúmero de oportunidades para la ocupación del tiempo libre.
j) Proporciona al individuo momentos de placer, solaz y alegría.

La recreación como medio para la educación física

Desgraciadamente en nuestro país, como en muchas otras naciones del mundo, resulta difícil la implantación y desarrollo de un sistema amplio y adecuado de educación física; dada que su población es bastante heterogénea y presenta núcleos en los que sus habitantes sufren enormes carencias, enfermedades y graves problemas de desnutrición; hechos que lógicamente merman la capacidad física de esos individuos que, obviamente, se encuentran indispuestos para la práctica de actividades físico-deportivas, y donde insistir sobre el particular, seria vana pretensión y falta de sentido común; puesto que, es fácil comprender que sujetos en tales circunstancias no pueden ser fuertes ni físicamente capaces, mucho menos aptos para destacar en el terreno deportivo; ya que, antes que nada, se yen en la imperiosa necesidad de sufragar sus requerimientos más vitales.

Para cubrir tales deficiencias, se hace necesaria la adecuación de un sistema de educación física que se ajuste a las exigencias y características de la población.

En una programación de esta naturaleza, la recreación juega un papel preponderante, puesto que, todas sus actividades son susceptibles de ajustarse saludablemente y de manera apropiada a las condiciones de cualquier individuo, sea cual fuere su situación personal. En tal caso, las actividades recreativas se manifiestan como un poderoso medio pedagógico de a educación física, lo que viene a reafirmar una vez más que, nuestra disciplina, de ningún modo es pérdida de tiempo a capricho de unos cuantos entusiastas, sino una asignatura urgentemente necesaria, la cual cuenta con medios de trabajo, que la hacen figurar como parte insustituible e indispensable de la educación de todos los hombres de cualquier nación.

EL JUEGO

Desde hace ya algún tiempo, determinar la que es el juego ha sido motive de estudio por parte de psicólogos, biólogos y educadores, de los que han surgido teorías, con el fin de explicar la naturaleza del mismo.

A nuestro juicio, tales teorías se alejan de la esencia de la actividad lúdicra, y su tendencia es principalmente la de abordar consecuencias de la misma; así por ejemplo, tenemos la teoría del juego como estimulante del crecimiento, que propone a éste como un elemento que propicia o favorece el crecimiento de órganos y sistemas del organismo. Reflexionando un poco sobre esta hipótesis, fácilmente advertimos que no expone la que es el juego, sino una consecuencia, muy cierta, del misma, ya que la actividad desarrollada durante la práctica lúdicra, favorece el desenvolvimiento corporal del individuo.

En forma análoga se presentan otras teorías como la del ejercicio preparatorio, que proyecta al juego como un ensayo a preparación de las actividades serias a de mayor responsabilidad que el sujeto desempeñará en su vida adulta; así, conforme a esta hipótesis, la niña juega a las muñecas con el objeto de prepararse para su futura condición de madre, lo que resulta poco confiable, puesto que esta modalidad en la actividad lúdicra,

básicamente se debe a la influencia de los adultos que rodean al niño, al medio ambiental en que éste se desenvuelve y a los patrones de conducta existentes en la sociedad.

Otra de las teorías más conocidas es la de la energía superflua, la cual se le atribuye al biólogo ingles Herbert Spencer, mismo que intenta explicar el juego en consideración a un excedente de energía en el ser joven. Según esto, el organismo para su desarrollo y funcionamiento requiere de cierta cantidad de energía, y una vez satisfechas sus necesidades, el excedente se gasta por medio del juego, hecho que viene a colocarlo a titulo de regulador energético, encargado de mantener el equilibrio de energía en el organismo.

Al parecer, esta teoría tampoco es aceptable como base explicativa de la esencia de la actividad lúdicra, ya que, con regular frecuencia, el niño juega hasta quedar exhausto. Esto es, el niño juega a pesar de haber gastado la posible energía sobrante, y sin embargo, el juego no termina cuando supuestamente el organismo ha alcanzado un cierto equilibrio energético. En consecuencia, la función del juego en el ser humano no es la de regular la energía de éste.

Existe otra teoría denominada catártica, porque se considera que el hombre por medio del juego purifica o depura ciertas conductas de carácter instintivo, que de no ser canalizadas apropiadamente, podrían en cierta medida, resultar negativas para el funcionamiento social de las personas, la que a nuestro juicio puede ser verídico, pero también es verdad que tal suposición no explica la naturaleza del juego, sino una posible consecuencia del mismo.

Por otra parte, E. Claparéde sustenta que el juego es “El paraíso del como sí...”. “Esto es, el niño juega COMO SI fuera bombero, COMO SI fuera medico, COMO SI...; o sea, por medio del juego el niño puede desarrollar sus tendencias e intereses de manera ficticia, dada que las condiciones de su existencia no le permiten desarrollarlas en forma real.

Al respecto, consideraremos que cuando el niño juega a ser medico, vaquero, bombero, etcétera, no es porque tenga tendencias de esa naturaleza, sino porque el ,muchacho se ye ampliamente motivada por medios de comunicación, familiares, patrones sociales de conducta.

Además, pienso que el niño no juega “como si fuera” india o Vaquero; cuando el muchacho juega, realmente es vaquero o indio. O sea, que en el momento que el niño desarrolla actividad lúdicra, verdaderamente vive el papel que desempeña. Más bien considero que Claparéde hace referencia y con gran acierto, al campo mágico a de ilusión, en el que el juego se desenvuelve y donde el niño pone en práctica su gran capacidad de imaginación que le permite vivir cualquier situación deseada.

Por último, haremos mención a la teoría del recreo, postura que considera al juego como un medio de esparcimiento, con la finalidad de compensar a equilibrar la vida del hombre; esto es, que si la persona desempeña actividades serias, y hasta cierto punto penosas, es necesario que se soslaye y divierta con el objeto de preservar el equilibrio de su existencia, como así la manifiesta Schiller en su concepto del juego: “El juego es una actividad, una ocupación del hombre en la que no se trata de la satisfacción de las necesidades puramente naturales, pero que forma el contraste con el trabajo y la práctica gravedad de la vida, y cuya finalidad es el recreo”. “... y cuya finalidad es el recreo”, son palabras claves para entender el juego en su más pura expresión

El niño al jugar tiene el propósito fundamental de divertirse, estar alegre, esparcirse; a lo que es equivalente, recrearse; entonces el juego es eso, una actividad eminentemente recreativa, necesaria e inherente al ser humano. Sin embargo, resulta conveniente precisar que ésta es la naturaleza o esencia de la actividad lúdicra, pero de ninguna manera podemos negar las grandes posibilidades formativas y pedagógicas que pueden lograrse a través del juego, como a continuación se podrá advertir.

Valores del juego

Considero que en la actualidad, debido a los grandes adelantos alcanzados en psicología, pedagogía y tecnología de la educación física, ésta se ha racionalizado e intelectualizado en considerable medida, diezmando el valor recreativo y cinético de sus medios, hecho que lógicamente se ha extendida a los terrenos

del juego. Desde luego, no pretendo ir en contra de los valores formativos y pedagógicos que los agentes de la educación física pueden ofrecer en combinación con recursos técnicos y psicopedagógicos, pero si pretenderemos una postura equilibrada, donde no ha de perderse el sentido natural de las actividades físicas.

Como en su oportunidad apuntamos, el juego es una actividad eminentemente recreativa, que en esencia proporciona solaz, diversión y alegría a los sujetos, pero obviamente somos conscientes de que la actividad lúdicra, por si misma, es portadora de amplia gama de valores educativos de singular importancia, y que se manifiestan según la modalidad del juego, atendiendo a su complejidad, organización y tipo de actividad desarrollada durante el mismo.

Existen juegos que por las virtudes de su práctica, estimulan el desenvolvimiento de los sistemas corporales, y en consecuencia, de la aptitud física y la destreza de las actividades de carácter motriz, dada la anterior, el juego desarrolla velocidad, resistencia, flexibilidad, sentido del ritmo, coordinación y favorece la salud y equilibrio psicosomático del individuo.

En analogía con los valores físicos, los psicológicos se manifiestan con menor a mayor acento, de acuerdo al tipo de actividad que se desempeñe en el juego, así existen juegos que por su naturaleza favorecen la armonía de las funciones psíquicas y la estabilidad emocional del hombre, desarrollando la senso-percepción, imaginación, memoria, asociación, etc.

En cuanto al aspecto sociológico, la actividad lúdicra estimula la adaptación y desarrollo social de los individuos, proyectándose como medio de comunicación y agente socializador, ya que por su conducto se acrecientan actitudes de lealtad, camaradería, cooperación y verdadera amistad.

En relación con los valores morales, el juego desempeña importante función para determinar en las personas una escala axiológica aceptable desde el punto de vista moral, dada que, por medio de este tipo de actividades, el individuo manifiesta un comportamiento justo, veraz y respetuoso.

En resumen, el juego tiende al despliegue total de la personalidad, en un marco de salud y alegría.

El juego organizado

Tomando en cuenta que el juego es una actividad recreativa del agrado de todos, y que por si mismo ofrece amplias perspectivas de índole educacional, actualmente es manejado como un magnifico recurso pedagógico en las instituciones netamente educativas y en aquellas que en cierto modo pretenden fines acordes con la educación, la que ha dada origen al juego organizado; a sea, aquel que tiene una planeación y elaboración previa en base a ciertos objetivos de naturaleza educativa, y que generalmente para su administración requiere de profesores, instructores o lideres especialmente preparados para tal fin.

En la estructuración de un juego organizado deben considerarse los siguientes puntos:

a) NOMBRE DEL JUEGO. Resulta conveniente asignar una denominación especifica al juego, ya que esto causa un efecto emocional agradable en los participantes y favorece la buena disposición de los mismos para practicarlo, al solo hecho de escuchar el nombre de la actividad.
b) OBJETIVOS DEL JUEGO. Es necesario determinar los fines de la actividad lúdicra, pues auxilian al profesor para seleccionar el tipo de juego adecuado a los propósitos educativos.
c) AREA. Tomar en cuenta el área de trabajo es cuestión fundamental, puesto que ésta determina en gran parte el éxito de la actividad y la seguridad de los participantes.
d) PARTICIPANTES. Existen juegos propios para niños, para niñas y para ambos, o actividades de acuerdo a la edad y capacidad de los jugadores, por tanto, este punto debe tenerse muy en cuenta al momento de estructurar un juego organizado.
e) FORMACION. Determinar la posición o tipo de formación que han de adoptar los participantes, en y para el juego. Es bastante aconsejable, en cuanto que se economiza esfuerzo y la actividad se realiza con mayor fluidez y en forma disciplinada.
f) DESCRIPCIÓN. Consiste en una breve reseña de la forma en que el juego se desarrolla, y de los puntos esenciales que deben tenerse en cuenta sobre el mismo.

g) REGLAS. Son las normas que deben acatar los participantes para el buen funcionamiento de la actividad; generalmente indican las condiciones de operación, los movimientos o maniobras permitidas o sancionadas y la forma en que un equipo o jugador es considerado como triunfador.
h) AUXILIARES. Es la determinación de todo el material necesario y útil en el desenvolvimiento de la actividad lúdicra.
i) GRAFICA. Es la expresión objetiva de los desplazamientos que los jugadores realizan durante la actividad.
j) VARIACIONES. Son aquellos recursos que en un momento-dado, refuerzan el interés por el juego, implicando una pequeña o breve modificación del mismo.

Clasificación de los juegos

A causa de la amplia variedad de modalidades que el juego presenta, resulta particularmente difícil intentar una clasificación de las mismas. Sin embargo, con el deseo de facilitar un poco tal situación, en seguida se proponen algunos criterios clasificadores, que a nuestro juicio pueden ser bastante aceptables.

Amplia
Mediana Motricidad
Poca

Sedentarios.

Por el numero de participantes que admite el juego:

Gran Mediana Poca	Cantidad de jugadores.

Por parejas e individuales.

De acuerdo al material necesario para el desarrollo del juego:

Con Sin	Implementos.

Por el lugar donde el juego se realiza:

Para grandes extensiones de terreno.
Para espacios reducidos.
Para locales cerrados.

CONSIDERACIONES PARA LA ADMINISTRACIÓN DE LOS JUEGOS

Respecto a los alumnos:

1. Estimular y alentar a los educandos retraídos y poco aptos, ya que estos factores generan falta de interés por la actividad.
2. Seleccionar juegos donde todos intervengan, y evitar aquellos donde los alumnos dejen de participar rápidamente, dado que, los jugadores que “salen”, son los menos hábiles y normalmente provocan indisciplina al quedar fuera del control del maestro, además de que éstos son los que mayor necesidad tienen de practicar este tipo de actividades.
3. Recurrir al educando más entusiasta y capaz, para que inicie el juego y motive la participación del grupo.
4. Los equipos deben equilibrarse, tanto en número, como fuerza y habilidad de los participantes.
5. Es recomendable subdividir los grupos numerosos en equipos de 8 a 10 jugadores, a fin de que todos intervengan bajo un ritmo de intensa actividad.
6. Resulta totalmente indebido encomendar a los alumnos la formación de los equipos de juego, ya que éstos tienden a menospreciar a los menos hábiles.

Del juego mismo:

1. Detener el juego antes de que el interés se desvanezca, con el objeto de que los alumnos, posteriormente, estén en posibilidades de repetirlo.
2. Definir líneas de meta, salida, llegada, vuelta o referencia para evitar confusiones.
3. Tener listo el equipo necesario.
4. Usar distintivos para reconocer a los participantes. Colocar a los educandos en la posición inicial y posteriormente proceder a explicar.

De la explicación del juego:

1. Siempre es preferible demostrar lo más posible, en vez de explicar demasiado.
2. Las explicaciones deben ser claras, breves y sencillas.
3. Establecer un periodo de preguntas y respuestas, para aclarar dudas y evitar la dispersión.

De la seguridad de los alumnos:

Velar por la seguridad de los educandos es responsabilidad ineludible del profesor; por tanto, éste ha de señalar normas que resguarden la integridad física de los participantes.

Para garantizar la seguridad de los alumnos, el profesor debe responsabilizarse de:

1. Inspeccionar el área de juego.
2. Dar a conocer a los participantes las principales reglas de Seguridad.
3. Procurar un botiquín de primeros auxilios.
4. Vigilar el vestuario adecuado.
5. Fijar claramente las condiciones de operación para el desarrollo del juego.
6. Evitar como meta o zona de "llegada" paredes o cuerpos sólidos, a fin de evitar accidentes.

RESPECTO AL PROFESOR:

1. Para dirigir un juego, es condición básica que el profesor proyecte entusiasmo, para que sus alumnos participen con mayor alegría.
2. Debe observarse atentamente el interés que los educandos exhiban, pues esto indica el grado de aceptación que el juego ha tenido.
3. En ocasiones el profesor debe participar en la actividad, pues su intervención motiva la participación de los alumnos.
4. Conocer perfectamente las reglas del juego.
5. Las actitudes de energía, comprensión y confianza por parte del maestro, son puntos claves para el éxito de la actividad lúdicra organizada.

LA GIMNASIA BASICA

Si entendemos por educación el desarrollo de las potencialidades humanas, y a la educación física como parte esencial de la misma, es necesario poner de manifiesto el sentido pedagógico de los medios de esta última, particularmente el de la gimnasia básica, de la cual no pretendemos analizar profundamente sus sistemas, sino poner al descubierto algunas normas de aplicación que han de ampliar sus posibilidades educativas.

En primer término, para que la gimnasia cumpla adecuadamente su misión, es menester que ésta sea administrada con conocimiento de causa; esto es, considerando con toda precisión los efectos que ha de producir en la situación anatómica y fisiológica de los educandos; de no ser así, todo ejercicio carece de sentido y base científica.

Asimismo, es urgente tener en cuenta que la gimnasia en las instituciones educativas debe dejar de ser una disciplina con el único fin de transferirla los alumnos habilidades técnicas, puesto que de ningún modo nos

interesa la formación de autómatas a individuos ciegamente disciplinados en base a la práctica de ejercicios estandarizados y estilizados.

De acuerdo a la pedagogía moderna, en el campo de la educación física, el "drill", "... ejercicio al antiguo estilo militar, a sea coactivo, ejecutado maquinalmente, contando los tiempos y sin participación intima libre del ejecutante, quien fue «amaestrado» a «domado» como un animal"[1] resulta anacrónico y falto de poder educativo.

A toda costa hay que evitar la marcada tendencia que se presenta en las escuelas de nivel medio y elemental, en pro de las "rutinas gimnásticas que van del uno al ocho y del ocho al uno"; éstos son ejercicios que a causa de la extrema automatización pierden su valor pedagógico, dado que ya no se requiere la atención del sujeto para la ejecución de los movimientos; "... es la inteligencia la que modela los automatismos adaptados, los cuales, una vez creados, se sustraen a su control. Una vez montado, el movimiento automático ya no pone en juego la inteligencia, y su repetición no tiene ningún poder educativo"[2].

Aparte hay que tomar en consideración que la percepción y coordinación del niño es globales hasta los doce años aproximadamente, así pues, por lo menos en la escuela primaria los ejercicios analíticos no resultan convenientes ni adecuados a los intereses y necesidades de los educandos; por tanto, los movimientos gimnásticos recomendables durante la educación elemental son los funcionales a sintéticos, porque amparan el crecimiento general del muchacho, poniendo en práctica sus grandes funciones orgánicas y satisfaciendo los requerimientos recreacionales; asimismo, en la gimnasia correctiva a compensatoria, los ejercicios no necesariamente tienen que ser analíticos, aun cuando se trate de contrarrestar defectos de postura a favorecer la intervención de una parte especifica del cuerpo, ya que, por ejemplo, la intención particular de fortalecer las piernas por medio de flexiones puede realizarse como actividad total (recoger objetos del piso baja la condición de flexionar las piernas), y no como un ejercicio especifico a aislado para las extremidades inferiores, aun cuando la intención sea el fortalecimiento de las mismas. Así pues, los ejercicios gimnásticos básicos pueden realizarse como actividad total, acorde a las necesidades e intereses de los alumnos, "buscando siempre movimientos totales y totalidades significativas" (Seybold, Annemarie).

Después de los doce alias, en las actividades desarrolladas con alumnos de nivel educativo medio, el principio totalizador no es tan determinante en el aprendizaje como en el nivel elemental, debido a que el sujeto en esta etapa posee un razonamiento más lógico y su percepción es analítica y diferenciada.

EL DEPORTE

Estimamos al deporte como una manifestación del ejercicio físico, eminentemente recreativa, altamente organizada y reglamentada, donde el juego, la lucha y la superación, se proyectan como rasgas característicos de la misma, y cuyo objetivo esencial es el perfeccionamiento de las potencias morfo-funcionales y psicológicas del individuo.

Sin embargo, para hablar de este agente fundamental de la educación física, actualmente tan complejo y de una trascendencia social tan poderosa, resulta conveniente efectuar la consabida diferenciación: Deporte-Espectáculo y Deporte-Juego.

Aunque para la educación física, el deporte-juego es el que interesa, no podemos sustraernos de comentar algunos aspectos del deporte-espectáculo, "industria" que se manifiesta con singular abundancia en todo el mundo, contando con varios "millones de apasionados adeptos, capaces de una adoración irracional y de un fervor casi religioso" (Athay-de Ribeiro Da Silva).

De todos es sabido el hecho de que el deporte-espectáculo se desenvuelve en un marco de profesionalismo, situación que ha venido a dar al traste con la noble idea de la educación y formación integral mediante la

---

[1] SEYBOLD, ANNEMARIE. *Principios pedagógicos de la educación física.* Edit. Kapelusz. Buenos Aires. Argentina, pág. 153.

[2] LEIF, J. (otros). Didáctica de *la escritura y de las* asignaturas especiales. Edit. Kapelusz. Buenos Aires, Argentina. 1965, pág. 141.

actividad deportiva, dado que, en el deporte-espectáculo, se han entremezclado una serie de factores totalmente ajenos al hecho deportivo, considerando a éste en su más pura expresión; llámense empresarios, directivos, representantes, publicistas, comerciantes, políticos, etc., sujetos que en su gran mayoría, movidos por el deseo de hacer fortuna, acumular prestigio personal, han arrasado con los principios pedagógico y formativos del deporte.

A decir verdad, el profesionalismo en el deporte es cuestión antigua; pero ha sido en la época moderna, donde la espectacularidad natural del hecho deportivo ha sido en extremo manipulada y explotada en favor de unos cuantos, generando espectáculos deportivos, los cuales para subsistir, lógicamente requieren deportistas excepcionales; esto es, sujetos de talla campeonil.

No obstante, quien sustenta el espectáculo deportivo es el público, que ávido de emociones y espectacularidad paga por ver tales eventos, lo que da margen a que empresarios, organizadores, directivos..., presionen a los jugadores hacia un máximo rendimiento, a costa de lo que fuere, incluso de su integridad física y moral. Todo esto, sin mucho esfuerzo ha promovido una serie de efectos colaterales en el fenómeno deportivo, empezando por los espectadores, que en ningún momento pueden, ni deben llamarse o autonombrarse deportistas, puesto que el hecho de asistir a cualquier espectáculo deportivo, de ninguna manera supone la práctica de actividad deportiva alguna, ni constituye un hecho que pueda considerarse de gran valor para su personal superación; así pues, deportista es el que juega futbol, y no el que se sienta en las gradas de un estadio o al frente del televisor a consumir funciones deportivas.

Por otra parte, el deportista profesional, alma del espectáculo, a nuestro juicio no se encuentra en una situación muy halagadora respecto a su profesión, ya que por principio de cuentas pierde su libertad de actuación, dado que no juega cuando él lo desea, no está en posibilidad de elegir a sus compañeros de equipo e invariablemente debe ajustarse a las normas que dicte el preparador técnico; asimismo, como en realidad la actividad del jugador profesional no es propiamente deporte, sino trabajo, es lógico suponer que exista un contrato laboral, generalmente injusto y en base a un corto periodo de tiempo, esto en favor de la empresa; puesto que la habilidad deportiva no es de por vida, y un jugador en pocos años puede dejar de ser interesante para el espectáculo. Así, cuando éste ha rendido lo suficiente y se le ha explotado al máximo ya no se le contrata, o simplemente se vende", hecho por demás deplorable que coloca al jugador en calidad de objeto o cosa.

A todas luces, el deporte-espectáculo es el deporte de la victoria y de las grandes marcas, donde es necesario el éxito antes que todo y sin reparar en nada, ni siquiera en la integridad física del individuo, muestra de ello son los innumerables casos en los que se obliga a los jugadores a participar en ciertos eventos de particular importancia, aun encontrándose físicamente indispuestos; asimismo, el empleo de algunas técnicas de preparación física, sin otra finalidad que un óptimo rendimiento como disposición para el éxito, deforman corporalmente al deportista, dando lugar a lo que Volpicelli llama "subespecies humanas": boxeadores, futbolistas, beisbolistas, basquetbolistas, etc., todos ellos manifestando alguna deformación en su estructura corporal; esto es, un desarrollo unilateral en cuanto a los segmentos del cuerpo, a causa del empleo de ciertos procedimientos técnico-científicos para su preparación física.

Otro aspecto que ha venido a inmiscuirse en el ámbito deportivo, es el comercio, y en consecuencia la publicidad, ya que seria fácil enlistar una fuerte cantidad de productos que se venden bajo el amparo de una gran influencia publicitaria a expensas del deporte (cigarros, cerveza, vinos, aparatos eléctricos, ropa, alimentos de "alto poder nutritivo", etc.), los cuales absolutamente nada tienen que ver con el deporte, sin embargo, se toma a éste como excelente medio publicitario para aumentar las ventas de artículos, generalmente de consumo innecesario.

Sobre la misma línea, puede hacerse notar la existencia de jugadores profesionales, que se prestan a tal manipulación, con el fin de obtener mayores percepciones económicas, valiéndose para el efecto de su lugar privilegiado en el terreno deportivo.

Considerando lo anteriormente expuesto, nos preguntamos: ¿Qué resta del deporte considerado en su expresión más pura, si éste ha sido convertido en un negocio, en un articulo de consumo y en un medio de masificación humana?

En extremo opuesto al deporte como articulo de consumo, “como una diversión planificada, dirigida e incluso obligada”, se encuentra el deporte en su forma natural, esto es, el deporte-juego, acto voluntario y desinteresado, donde esencialmente figuran jugadores; o sea, personas que practican deporte por el placer que éste encierra en sí mismo, y por el esfuerzo que invariablemente ha de conducir a la superación.

Esta modalidad deportiva (deporte-juego), que de hecho no es una modalidad, la modalidad la constituye el deporte-espectáculo. Intereses económicos, publicidad y comercialización quedan fuera del circulo, puesto que, en el deporte recreativo, los valores que predominan son formativas y recreacionales, erigiéndose en una actividad en la que pueden y deben participar todas las personas, sobre todo los menos aptos; dado que, de esta práctica deportiva, se derivan beneficios, como son, estado de salud satisfactorio, desarrollo físico y mental adecuado, integración al medio social, etc., aspectos que en síntesis constituyen acción educativa por medio del deporte, entendiendo a la educación como el desarrollo armonioso de las facultades humanas.

Debido a la existencia del hombre en un medio altamente tecnificado, industrializada y de creciente urbanización, se manifiesta en él un alto índice de padecimientos cardiovasculares, nerviosos y del aparato locomotor. Podemos decir que la humanidad se encuentra en grave periodo de crisis, puesto que se ha rote el equilibrio funcional del ser humane a causa del desmedido empleo de la máquina coma elemento para economizar energía, y como instrumento que ha venido a suplir el trabajo corporal, provocando una inactividad que podríamos catalogar de enfermiza.

Ante la urgencia de superar tal situación, la actividad deportiva se erige come un medio saludable de compensación, resguardando las leyes del cuerpo y los principios de la actividad física, contrarrestando en gran escala los efectos de la alineación, producto de una vida automatizada, masificada y artificial.

Peligrosidad en el deporte

El hecho de que en el deporte tenga que superarse a un adversario, un tiempo o un obstáculo, necesariamente implica cierto riesgo o grade de peligrosidad, misma que hasta cierto punto es controlable mediante los reglamentos deportivos, las normas para la práctica del ejercicio físico y por el comportamiento ético y dirección adecuada por parte del profesor o entrenador. Sin embargo, la peligrosidad deportiva puede agravarse por la falta de dominio emocional de los jugadores y por la no canalización adecuada de los deportistas “peligrosos”; por lo tanto, es necesario que el profesor de educación física esté al tanto de estos detalles, compatibles a su profesión, ya que en base al manejo de conocimientos de esta naturaleza su labor será más segura y eficiente, y sobre todo tenderá a los fines pedagógicos pretendidos.

La peligrosidad en el deporte-espectáculo merece especial consideración, dado que el fenómeno se agrava en cuanto a las características que tales eventos manifiestan, rebasando la posibilidad de simples contusiones, luxaciones o fracturas, llegando a la pérdida de algunas facultades físicas y mentales, e incluso a la muerte. Tenemos come ejemplo el boxeo, que en el deporte profesional es uno de los eventos que mayor índice de peligrosidad exhibe, constituyéndose en copia fiel del circo romano en nuestros días.

Aparte del natural peligro que esta actividad “deportiva” implica, éste se ve aumentado por la ambición desmedida de promotores, empresarios, representantes, etc., etc.; asimismo por la actitud apasionada de los espectadores, que sin control de sus instintos exigen el aniquilamiento de uno de los contrincantes, orillando a los protagonistas a adoptar posiciones infrahumanas. “En lo que va del siglo más de quinientos boxeadores han debido su muerte a las lesiones adquiridas en el cuadrilátero y más aún son los que arrastran una existencia desgraciada, mermadas sus facultades físicas y mentales...”[3].

“En la historia de cada boxeador suelen enumerarse para su honor las victorias por «KO» (knock out), que tiene una traducción eufemística, cual es la de «fuera de combate», cuando la verdadera traducción es la de «sin conocimiento». Cuando el «KO» no es puramente técnica, lleva consigo de ley ordinaria un hematoma cerebral”...[4]

---

[3] GARCIA PRIETO, JOSE LUIS. *Dimensión* social del *deporte.* Publicaciones del Comité Olímpico Español. Madrid, 1966. Pág. 128.

[4] *Ibíd.*, pág. 131.

Creemos es digno de análisis profundo el espectáculo boxístico por parte de las autoridades competentes, políticas o deportivas, puesto que, a todas luces, este espectáculo no es propio de una filosofía deportiva tendiente a la superación del individuo mediante el deporte.

Deporte y politica

En base a la espectacularidad natural que el deporte encierra en si mismo, éste se ha convertido en un elemento de inmensa popularidad y aceptación en los grandes núcleos humanos, lo que ha facilitado su utilización con fines diversos, entre los cuales bien puede figurar el político, donde el hecho deportivo se manipula con el objeto de lograr consolidación de tipo personal, nacional e internacional.

Respecto al afianzamiento político de índole personal, éste puede darse cuando algún político maneja el deporte come agente para lograr prestigio y popularidad, a fin de atraer la simpatía del pueblo hacia su persona, en base al apadrinamiento de torneos, desfiles, construcción de canchas y donación de uniformes e implementos deportivos.

En cuanta a la utilización del deporte coma media de afirmación nacional, este hecho resulta claramente comprensible, puesto que frecuentemente los éxitos deportivos de un jugador o equipo de alguna nación se consideran como indicios de desarrollo de la misma. En forma análoga sucede en el piano internacional, dado que el intercambio deportivo a nivel internacional ofrece posibilidades de renombre al país organizador del evento y a las naciones participantes, sobre todo para las que sus representantes han desarrollado un papel sobresaliente.

Asimismo, hay quienes comentan que en algunos países suele suceder que se promueva can especial interés algún espectáculo deportivo de gran magnitud y particular difusión, con el objeto de que el pueblo no se interese por ciertos hechos a mecanismos del sistema político gubernamental, esto es, que la gente hable de deporte y no de politica. Estos fenómenos, obligadamente, han originado la creación de organismos y destilación de subsidios económicos por parte del Estado para la promoción de campeones, elementos base del deporte competitivo de altos vuelos, necesariamente de participación minoritaria y privilegiada, y que en países con características de subdesarrollo obviamente carece de bases reales.

Considero que una politica adecuada, con fines de consolidación a afirmación nacional e. internacional, consiste en la estructuración de un sistema de promoción y realización de educación física y deportiva que permita la participación de las mayorías, puesto que el prestigio debe buscarse en cuanto a una realidad de bases firmes, a sea cuando las necesidades vitales de los ciudadanos hayan sido cubiertas, al grado que la capacidad físico-deportiva de una nación sea de tal magnitud que genere sin mucho esfuerzo los campeones, y no que se cubran apariencias estimulando a un reducido número de deportistas “sobresalientes”, que obviamente no son el reflejo de la situación general de un país, además de constituirse en un hecho que jamás colaborará a la superación del mismo.

En síntesis, la politica en el ámbito deportivo debe tener coma función central el beneficio de la sociedad, y no tomar al deporte para guardar apariencias de progreso y conseguir a mantener el poder de gobierno sobre una colectividad.

DISCIPLINAS AFINES A LA EDUCACION FISICA

Tomando coma referencia el hecho de que en el proceso educativo por medio de los ejercicios físicos el educando es el centro y objeto de dicho proceso, es necesario considerarlo en cuanto ente bio-psíquico, que se desenvuelve en un contexto social y sobre el cual influyen las concepciones éticas de su grupo. De la que se desprende amplia relación de la educación física con otras asignaturas. Puesto que los factores biológicos, psíquicos, sociales y morales determinan la acción educativa, así las disciplinas que mayor grado de afinidad exhibe para con la nuestra son:

Pedagogía	Ciencia de la educación. Didáctica general. Didáctica especial de la educación física.
Disciplinas medico-biológicas	Anatomía. Fisiología. Higiene y nutriología. Prevención y tratamiento de las lesiones deportivas. Biomecánica. Antropometría.
Psicología	Educativa. Evolutiva. Social.
Sociología	Socio-pedagogía.
Filosofía	Ética, Estética.
Historia	General de la educación. De la educación física.
Música	
Estadística	
Administración	

> “No hay profesión para la que menos se pueda haber «nacido» que la del educador, pues a su esencia pertenece una considerable madurez.”
>
> **Eduard Spranger**

EL PROFESOR DE EDUCACION FISICA

Todo individuo que sostiene interrelaciones personales, ya sean familiares, sociales, deportivas, religiosas, etc., o de cualquier otra naturaleza, influye en alguna medida en la formación de las personas con quienes convive; así pues, cualquier sujeto, en algún momento de su existencia, ha desarrollado acción educativa, aunque lógicamente de manera asistemática; esto es, en forma espontánea y sin que se haya propuesto educar.

En base a lo anterior, podemos decir que cualquier persona, en un momento dado, es educador. Mas no profesor, ya que éste es un educador que dedica su vida a la acción pedagógica, ejerciendo influencia educativa en forma sistemática y metódica, hacienda de la educación una profesión, y en consecuencia, un media a modo de vida.

Importancia de la **función social del profesor de educación física**

El papel del profesor de educación física dentro del contexto social es de enorme trascendencia, dado que es un sujeto capaz de modificar el modo de pensar y actuar de los demás individuos así, el profesor puede considerarse como un valioso agente en la transformación de los núcleos humanos, dado que es él quien, utilizando recursos deportivos, gimnásticos, recreativos, etc., encauza y favorece el desarrollo físico, mental y social de las personas y, por ende, promueve el cambio o evolución de los grupos sociales.

Dada la importancia del trabajo del profesor de educación física para la sociedad, es necesario que éste se encuentre en condiciones de desempeñarlo en forma adecuada y eficaz, por lo que, básicamente, deberá cubrir tres requisitos

1º. CONOCER A LOS EDUCANDOS, ya que éstos son la base y el porqué de la acción educativa.
2º. CONOCER SU MATERIA. El profesor de educación física, en base a su asignatura, logra los objetivos educacionales por tanto, es obvio que deba conocerla y manejarla a la mayor perfección posible, dado que nadie puede enseñar aquello que desconoce.
3º. SABER ENSEÑAR. Considerando que el profesor no se mide por lo que sabe, sino por lo que puede enseñar, es conveniente que domine la estrategia y los procedimientos didácticos más adecuados, factores que lo han de capacitar para la dirección eficaz del aprendizaje.

En atención a los requisitos marcados, se desprenden los principales dominios de formación del profesor de educación física, que son: el bio-psico-social el teórico-práctico y el psico-pedagógico

El dominio bio-psico-social es donde se han de adquirir los elementos suficientes para conocer al educando como ente biológico, psíquico y social.

El dominio teórico-práctico, que aporta los conocimientos propios de la asignatura, tales como deportivos, gimnásticos, recreativos, etc., incluyendo los de naturaleza artística.

Dominio psicopedagógico que responde al ¿cómo enseñar? esto es, el área psicopedagógica ofrece los instrumentos necesarios y apropiados para el desarrollo eficaz de la labor educativa.

Sin embargo, no basta con que el profesor posea una preparación técnica, pedagógica y cultural idónea; aparte debe manifestar ciertas cualidades que lo faculten para el desempeño de su trabajo, entre las que podemos mencionar las siguientes

Vocación pedagógica y afición por la práctica del ejercicio físico, o sea, una fuerza interna que induzca a colaborar en la formación de las personas utilizando como medios las diferentes manifestaciones del ejercicio físico.

Imaginación e iniciativa, cualidades necesarias para hacer que las clases resulten variadas, novedosas y amenas.

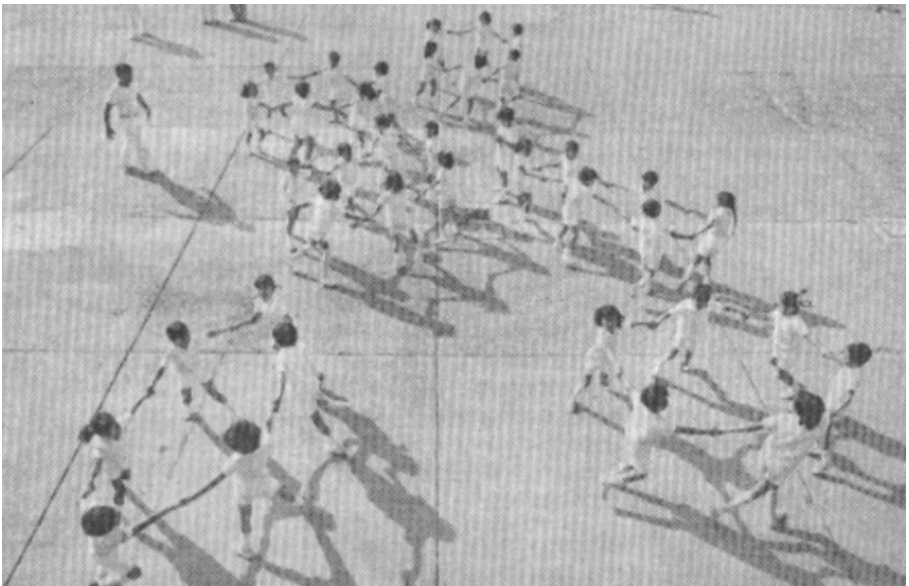
Capacidad de organización y dirección, características que aunadas a la de tacto para mandar resultan indispensables en el profesor de educación física, dado que éste ha de manejar pequeños y grandes grupos en espacios abiertos y generalmente desempeñando actividades sumamente dinámicas.

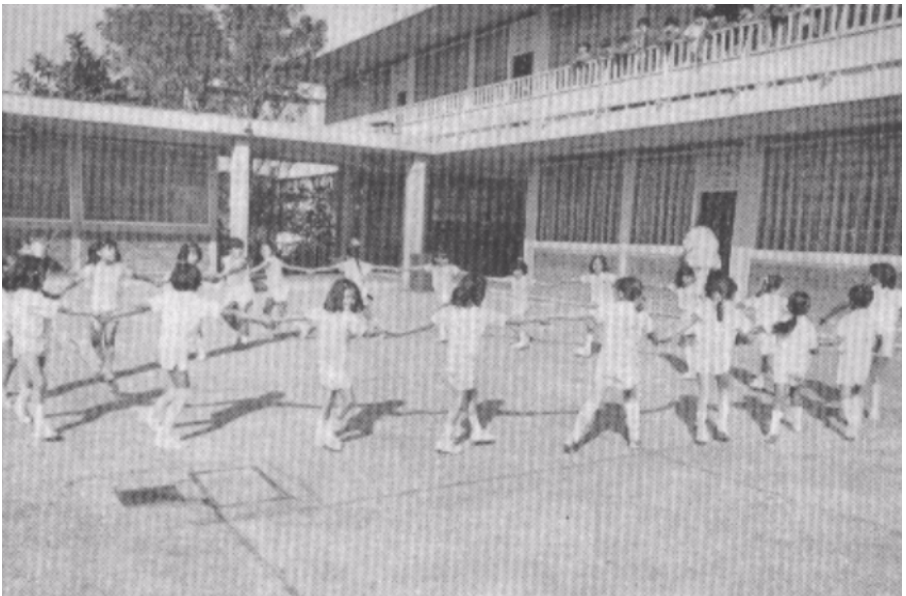
Dinamismo y entusiasmo, puesto que las actividades de educación física ante toda son movimiento, expresión y alegría. Un profesor que carezca de entusiasmo y que a su vez no sea dinámico, difícilmente podrá estimular el desarrollo de tales prácticas.

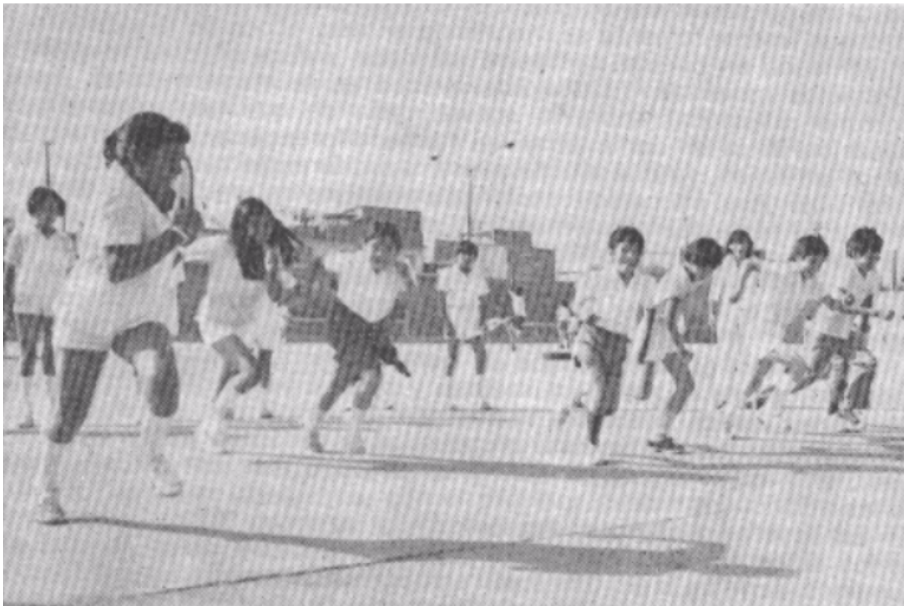
Capacidad física para demostrar prácticamente los aspectos esenciales de su asignatura. Al respecto, considérese que no se pretende que el profesor demuestre todo la que a su especialidad compete, ya que suponemos no existe persona alguna capaz de dominar la gran variedad de habilidades que la educación física abarca. Sin embargo, el profesor debe estar en condiciones de poder ejemplificar por él mismo los puntos básicos de la materia que enseña.

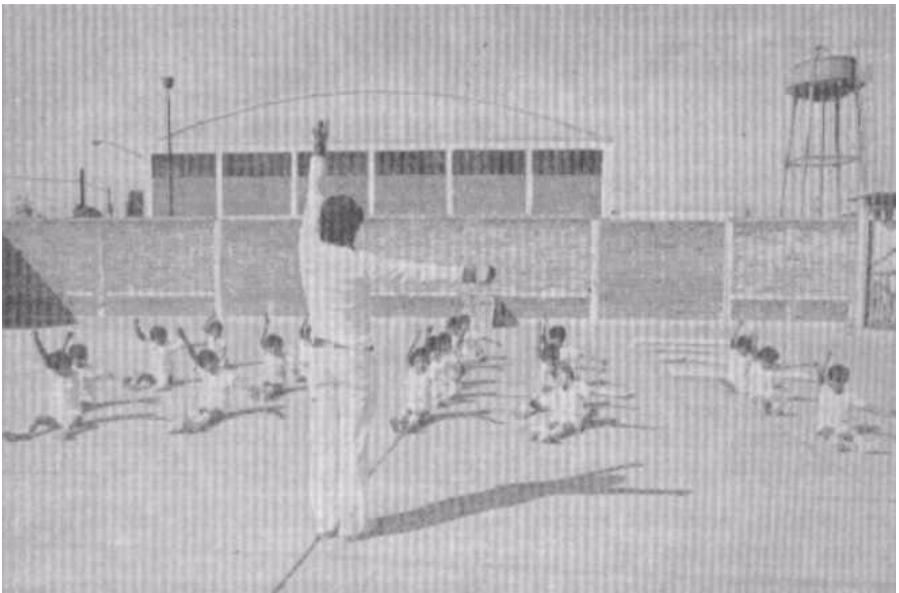
Estar exento de deficiencias físico-funcionales, puesto que éstas seguramente impedirán, en alguna medida, la participación y demostración de las habilidades físicas.

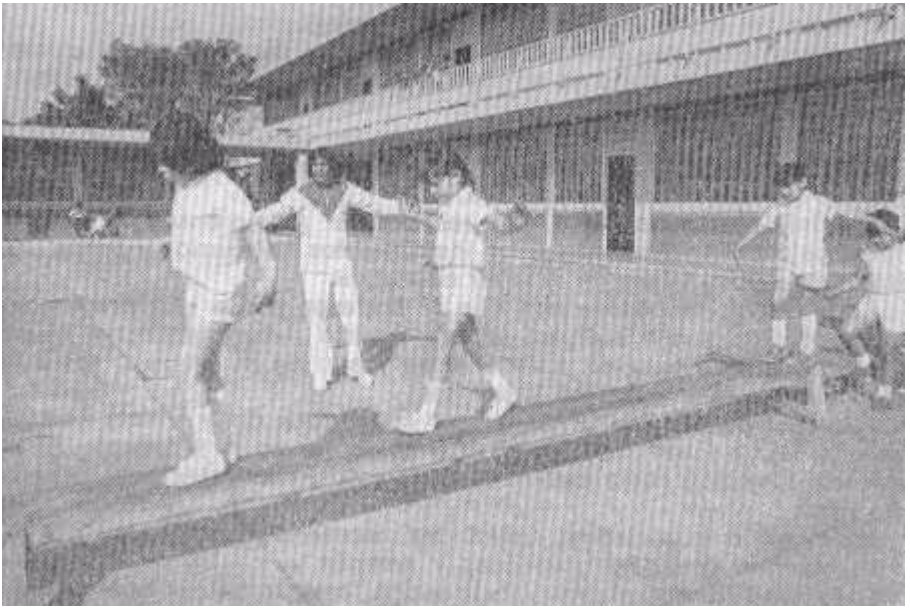
Tener fe en el valor de lo que enseña. El profesor que no cree en el valor de su materia es una contradicción en si mismo, y nunca podrá “poner el corazón en la enseñanza” (Gilbert Highet).



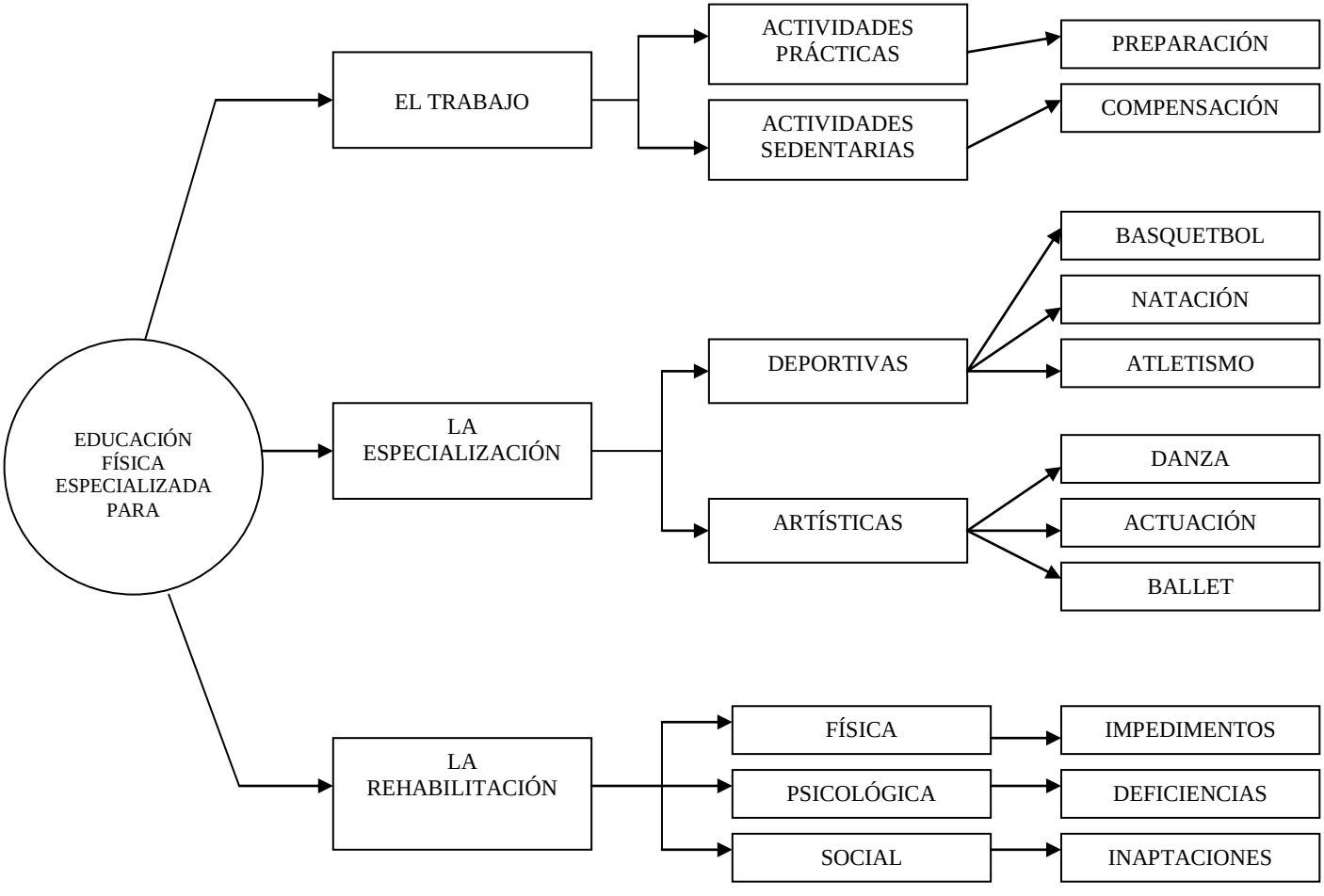




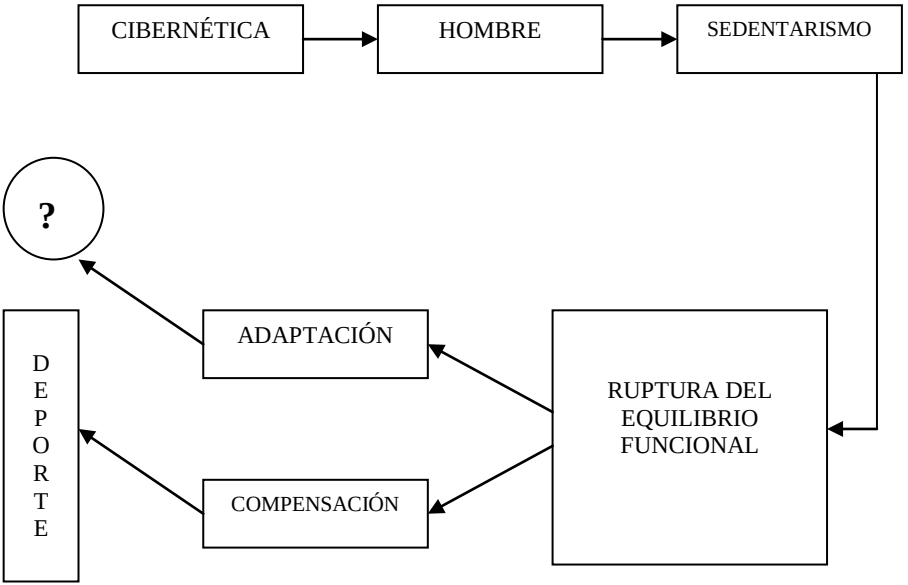




EDUCACIÓN FÍSICA BÁSICA
ADMINISTRACIÓN DE
ACTIVIDADES
RECREACIONALES
DEPORTIVAS
LÚDRICAS
GIMNÁSTICAS
EN CONTACTO CON LA NATURALEZA
CON FINES
EDUCATIVOS
RECREATIVOS
DE EFICIENCIA FÍSICA
HIGIÉNICOS


EDUCACIÓN FÍSICA ESPECIALIZADA PARA
EL TRABAJO
ACTIVIDADES PRÁCTICAS
ACTIVIDADES SEDENTARIAS
PREPARACIÓN
COMPENSACIÓN
LA ESPECIALIZACIÓN
DEPORTIVAS
ARTÍSTICAS
BASQUETBOL
NATACIÓN
ATLETISMO
DANZA
ACTUACIÓN
BALLET
LA REHABILITACIÓN
FÍSICA
PSICOLÓGICA
SOCIAL
IMPEDIMENTOS
DEFICIENCIAS
INAPTACIONES

EL DEPORTE COMO MEDIO DE COMPENSACIÓN



BIBLIOGRAFIA

1. BALLY, GUSTAV. *El juego como expresión de libertad.* Editorial Fonda de Cultura Económica. 2ª ed. Buenos Aires, Argentina. 1964.
2. CANTON MOLLER, MIGUEL, y VAZQUEZ ROMERO, ADOLFO. *Derecho del deporte*. Editorial Esfinge. México, D. F. 1968.
3. CHATEAU, JEAN. *Psicología de los juegos infantiles.* Editorial Kapelusz. Buenos Aires, Argentina. 1971.
4. CHAVEZ FERNANDEZ, RAFAEL. *Manual de educación física escolar*. Editorial Doncel. 4ª ed. Madrid, España. 1963.
5. D. EDGREN, HENRY, y J. GRUBER, JOSEPH. *Juegos escolares para primaria.* Editorial Pax México. México, D. F. 1967.
6. DEL POZO, HUGO. *Recreación escolar*. Editorial Avante. México, D. F. 1974.
7. GARCIA PRIETO, JOSE LUIS. *Dimensión social del deporte.* Ediciones del Comité Olímpico Español. Madrid, España. 1966.
8. GESELL, ARNOLD, y amos. *El niño de 11 y 12 años.* Editorial Paidós. 5ª ed. Buenos Aires, Argentina. 1972.
9. GESELL, ARNOLD, y otros. *El niño de 13 y 14 años*. Editorial Paidós. 3ª ed. Buenos Aires, Argentina. 1967.
10. GESELI., ARNOLD, y otros. *El niño de 15 y 16 años*. Editorial Paidós. 2ª ed. Buenos Aires, Argentina. 1971.
11. GESELL, ARNOLD, y otros. *El niño de 5 a 10 años*. Editorial Paidós. 6ª ed. Buenos Aires, Argentina. 1972.
12. HIGHET, GILBERT. *El ante de enseñar*. Editorial Paidós. Buenos Aires, Argentina. 1967.
13. INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES DE MADRID, ESPANA. *Citius, Altius*, Fortius. V. XIII. Madrid, España. 1971.
14. INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES DE MADRID, ESPAÑA. *Citius. Altius, Fortius.* V. XIV. Madrid, España. 1972.
15. LEIF, J., y aires. *Didáctica de la escritura y de las asignaturas* especiales. Editorial Kapelusz. Buenos Aires, Argentina. 1967.
16. M. DEMARCHI, ELIDA, y M. FIORE DE CEDRO, IRIS. *Expresión* corporal. Editorial Kapeusz. Buenos Aires, Argentina. 1973.
17. MARCOS ALONSO, ODON. *Pedagogía de la educación física.* Ediciones del Comité Olímpico Español. 2ª ed. Madrid, España. 1969.
18. RIBEIRO DA SILVA, ATHAYDE. *Psicología del deporte y preparación del deportista.* Editorial Kapelusz. Buenos Aires, Argentina. 1970.
19. SEYBOLD BRUNNHUBER, ANNEMARIE. *Nueva pedagogía de la educación física.* Editorial Kapelusz. Buenos Aires, Argentina. 1963.
20. SEYBOLD BRUNNHUBER, ANNEMARIE. *Principios pedagógicos en la educación física*. Editorial Kapelusz. Buenos Aires, Argentina. 1974.
21. S. GILB, STELI.A. *Juegos para escolares.* Editorial Pax-México. 4ª ed. México, D. F. 1971.
22. SPRANGER, EDUARD. *El educador nato.* Editorial Kapelusz. Buenos Aires, Argentina. 1967.
23. VOLPICELLI, L. *Industrialismo y deporte*. Editorial Paidós. Buenos Aires, Argentina. 1967.
24. ZAFRA VALVERDE, JOSE. *Deporte y político.* (Cátedras universitarias de temo deportivo-cultural.) Ediciones de la Junta Nacional de Educación Física y Deportes de Madrid, España. 1973.