

Historia de la Educación Física: origen y evolución



Realizar regularmente una actividad física es beneficioso para nuestro desarrollo bio-sico-social, es por eso que nace la educación física, como recurso e instrumento para el desarrollo integral del individuo. Sin embargo esta disciplina como muchas otras tiene una larga trayectoria, ven y conoce la historia de la Educación Física.



¿Qué es la Educación Física?

También llamada Cultura Física, es la disciplina que se enfoca en el movimiento del cuerpo, para desarrollar al individuo o educando de manera integral, pero , a que nos referimos con “desarrollo integral”, pues es bastante simple de decir y un poco complicado de llevar a cabo. El desarrollo integral que busca esta disciplina a través de sus actividades, es lograr que la persona mejore su salud física, mental y emocional a la vez.

La idea es que cada actividad que se programe, por muy simple que parezca, promueva el desarrollo de las habilidades motoras, facilite el conocimiento, entendimiento y manejo de los conceptos, instrucciones y reglas, además de propiciar el trabajo en equipo y la integración de cada estudiante en su entorno.



Dentro de la historia de educación física, la adaptación de la disciplina a las necesidades de la época y sus individuos es indiscutible, el objetivo único que se manejó tiempo atrás, que consistía en enfocarse solo en la mejora motriz y deportiva, ya no se contempla. Por lo que podemos asegurar que la evolución de la misma la llevó del objetivo tradicional a uno cognitivo e integrador. La educación física, también abarca cualquier deporte o actividad física extracurricular realizada por el estudiante en su entorno escolar.

Esta disciplina posee varias corrientes que dependen del enfoque y el empleo que se le quiera dar:

Educativa: se desarrolla en el sistema educativo.

Salud: agente promotor de la salud y prevención de enfermedades.

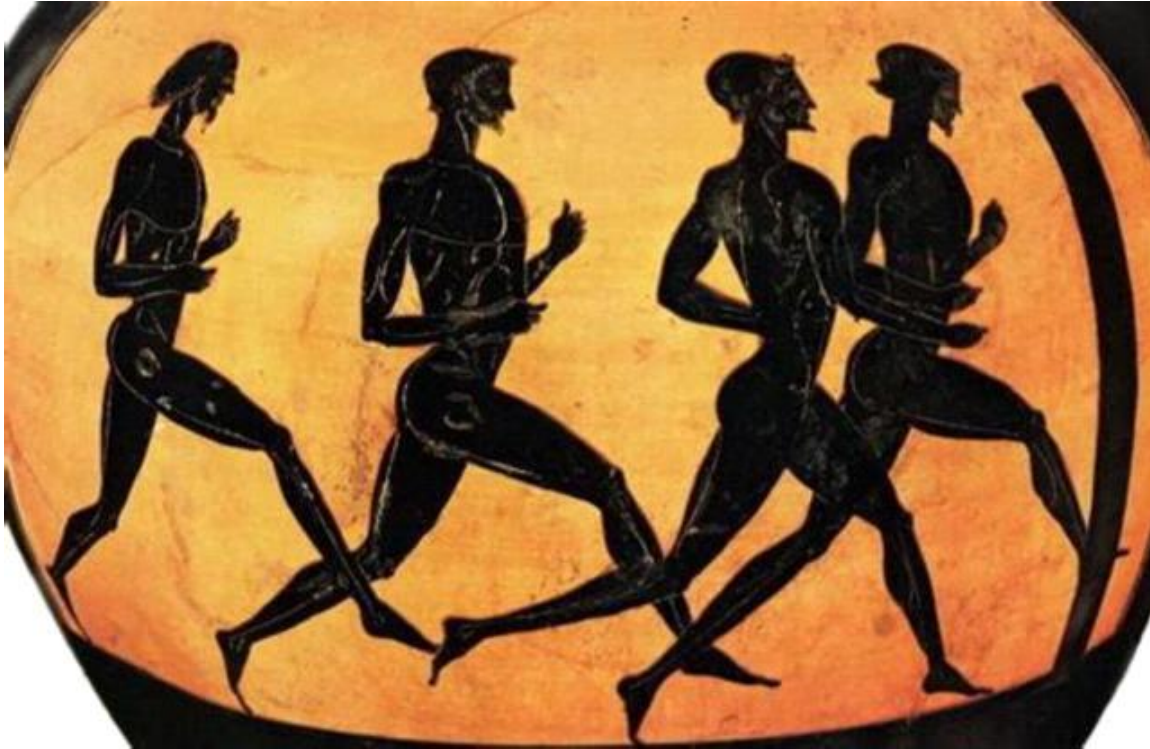
Competencia: prepara el desarrollo de alto rendimiento deportivo.

Recreación: actividades recreativas que relacionan al sujeto con su ambiente.

Expresión corporal: influenciada por las actividades artísticas como la danza, la música y el yoga.

Evolución y origen de la historia de la Educación Física

A lo largo de la historia de educación física, el hombre siempre ha realizado alguna actividad física, caminar simplemente, es una, por lo tanto decir que es casi innato en nosotros es muy cierto y válido; sin embargo el ser primitivo habitaba en ambientes hostiles y esto fue la principal razón por la que una buena aptitud física era crucial para poder subsistir. La ley del más fuerte y apto se imponía, prepararse para la vida era necesario e instintivo.



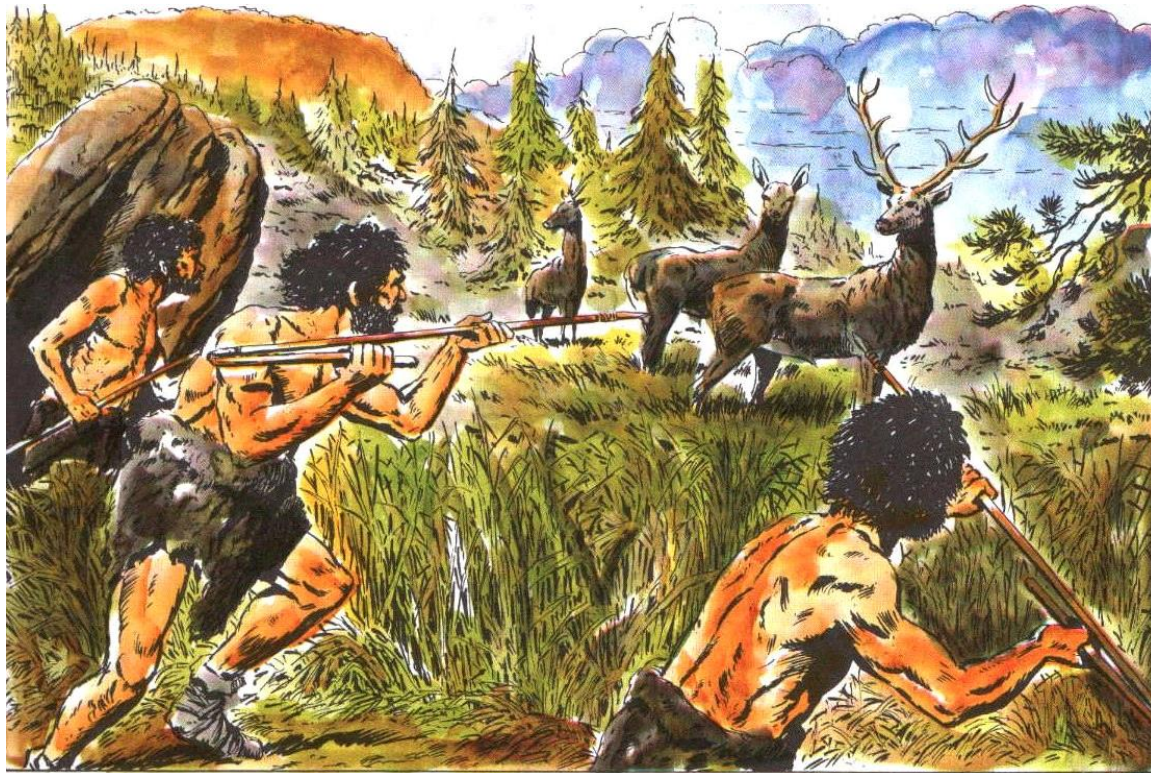
Pero el individuo evoluciona, justamente en la constante búsqueda de una mejor vida y no sólo de subsistir. Aparecen los juegos y las actividades de esparcimiento que permitían divertirse y a su vez, mejorar las cualidades físicas que eran imprescindibles para sobrevivir, sobre todo en los jóvenes. Así, el avance de la humanidad continúa y las antiguas civilizaciones dejan muestra de que las actividades físicas conservan su importancia, a pesar de tener otras áreas de interés.

Comienzan a surgir las diferentes disciplinas deportivas y ya a estas alturas comienza a formalizarse lo que hoy conocemos como educación física. En nuestra época, ya forma parte del diseño curricular de las instituciones educativas, desde las iniciales, pasando por primaria, secundaria y en muchos casos las universitarias.

La Educación Física en la Prehistoria

La arqueología nos ha permitido reconstruir y recuperar mucho de las vivencias y costumbres de los primeros hombres: sus hogares, herramientas y lo que consideramos muestras de arte.

Gracias a esto, podemos saber el tipo de ambiente donde se desenvolvían y su forma de subsistir.



Otra de las formas que han permitido el conocimiento del hombre prehistórico ha sido el seguimiento, observación y estudio de algunas sociedades primitivas actuales o pueblos originales, esos que se consideran los más antiguos de la tierra y que tiene formas muy particulares de relacionarse con su ambiente. Sobreviviendo en este mundo moderno, algunas de estas sociedades ubicadas en áreas de África, Australia y las Islas del Pacífico, nos muestran mucho sobre nuestros antepasados.

Asimismo, en la historia de educación física, de esta forma llega a nosotros lo que puede ser la historia del hombre primitivo y su actitud ante su entorno y digo “puede”, porque estas civilizaciones no representan fielmente la sociedad primitiva, pero si son una guía que ha permitido inferir y concluir la importancia de las actividades físicas y los principios de esta disciplina.

La actividad física del hombre primitivo le permitían sobrevivir en su entorno, nadar, correr, saltar, agacharse, eran ejercicios de la vida diaria, es decir, se incluían en su quehacer: cazar, huir, esconderse, etc. Una actividad física en la época prehistórica por lo general estaba asociada a la supervivencia: búsqueda de albergue y protección, alimento y vestimenta si era el caso.

Historia de la Educación Física Antigua y Moderna:

Las civilizaciones antiguas tenían tradiciones de cultura física, normalmente desarrolladas en

competencias deportivas, artes marciales o tácticas militares. Algunas de las más relevantes fueron:

Antigua Grecia:

En Grecia muchas de las actividades consideradas como deportivas eran ofrecimientos a sus Dioses, ya que no eran necesarios para sobrevivir. La razón primordial de la competición en griego denominada agón, era ser el primero y obtener la gloria, es lo que se llama “espíritu agonístico”.



La sociedad helénica siempre mostró gran interés y preocupación por mantener con la práctica del ejercicio físico, un equilibrio entre las cualidades físicas y morales de cada individuo, conocida como kalokagathía. En este principio se centraba la educación de los más jóvenes y nos permite comprender lo importante de los Juegos y las actividades físicas para potenciar el agón. Las actividades culturales se desarrollaban en el gimnasio, donde el deporte, el arte y lo cotidiano se unían, donde la reflexión y la acción convivían.

Por eso no es extraño encontrar figuras que se destacaban como grandes pensadores, educadores, médicos, filósofos, etc. y también por sus dotes físicas y deportivos. La cultura era integral, el deporte era parte de lo religioso, la música, el teatro, la poética, la pintura, todo en comunión.



En Grecia las diferentes polis (ciudades) compartían el interés por la formación del individuo como un todo, ocupándose y esforzándose por el desarrollo intelectual, así como la perfección física. Las dos ciudades que más destacaron fueron Esparta y Atenas.

Esta idea, sienta las bases de lo que sería lo que hoy conocemos como educación física, aunque sin utilizar este término como tal.

Imperio Romano

La Roma Antigua no imitó y mucho menos comprendió el estilo griego y su pensamiento agonista, las actividades físicas se utilizaron más como espectáculos para dominar a los plebeyos y no como instrumento para mejorar su nivel de vida.

Crearon los combates de Gladiadores, a los que muchos hombres importantes de la época tildaron de inhumanos y terriblemente crueles, además de ser una de las causas del embrutecimiento de la plebe espectadora. Sin embargo se hicieron tan populares que el Estado fundó escuelas de gladiadores y logró un ingreso de veinte millones de sestercios al año con este espectáculo sangriento.



Las carreras de carros consideradas unos de los espectáculos más antiguos y famosos, se iniciaron en el siglo VI a.C y generó mucho interés en los espectadores. Los conductores de los vehículos eran por lo general esclavos que podían comprar su libertad con el dinero producto de sus victorias, pero era un oficio sumamente riesgoso. Fue el deporte que movió en su época la mayor cantidad de apuestas.

Edad Media

Durante la época medieval se vivieron momentos oscuros y crueles en sus primeros siglos, la intervención de la Iglesia dio continuidad al espíritu agonista, especialmente en las actividades físicas y deportivas.

Recordemos que la mayoría de los individuos eran sometidos por uno pocos señores, para obtener “protección” en épocas tan bárbara y llenas de incertidumbre, las primicias, el diezmo y al trabajo en las propiedades de su Señor, aunados a las faltas de instalaciones deportivas que el Poder premeditadamente les negaba, condeno a las actividades físicas y deportivas que consistían en juegos de lucha, tiro o pelota a los fosos, solares, las playas y alrededores de las iglesias.

Sin embargo la Iglesia fue estableciendo un código de comportamiento, estableciendo normas, declarando treguas, fijando públicos algunos días del calendario, que fueron de suma importancia para el desarrollo del juego y el deporte. Sin embargo el ideal de santidad de la Iglesia Medieval

se impuso y solo se permitió la actividad física exclusivamente a los hombres que defendían la fe o a su Señor feudal.



Así es como surgieron los caballeros, con sus justas, cacerías y competencias de tiro al blanco, lo que realmente no significó un avance, ni beneficio, porque pagarse un equipo de caballería era algo que solo podía hacer quien contaba con el dinero y el estatus suficiente, la plebe se dedicó a los juegos rurales tradicionales como la lucha. Esta época fue marcada por las actividades deportivas solo de uso militar, donde los torneos eran la preparación para la guerra.

Sin embargo los celtas y normandos jugaban con balones, actividades que comenzaron como cultos religiosos a algunas de sus deidades, lo que supone la base histórica o la idea inicial de los torneos actuales. Inicialmente el juego con pelotas de los campesinos eran parodias de las batallas de las clases nobles y altas, siendo estos las raíces del fútbol, rugby, etc.

Fue una época donde la educación física o el acondicionamiento físico fue exclusivo de la nobleza, todo esto ocasionado por las diferencias de clases sociales, la elevada tasa de mortalidad y la poca esperanza de vida debido a las epidemias, la hambruna, la miseria ,etc., todas razones de sobra para evitar los esfuerzos físicos innecesarios.



Con el Renacimiento el sistema feudal define las condiciones de la estructura de una nueva Europa, dinámica y que a paso firme avanzaría sobre las otras civilizaciones, formando monopolios, creando las naciones-estado, desarrollando la ciencia moderna y la industrialización, y nuevas culturas lúdicas y deportivas para distraerse, que poco a poco fueron superando las barreras que imponía la aristocracia. Se da importancia nuevamente al juego en la educación y al ejercicio con finalidades terapéuticas.

Época Moderna:

Surgen las escuelas gimnásticas con la idea de estructurar, sistematizar y dotar de cierta metodología a la actividad física. Destacan algunas escuelas por su forma de trabajo e innovaciones en el área:



La Escuela Inglesa

Su figura destacada fue Thomas Arnold. Hace del deporte un instrumento forjador de personalidad y carácter. Mediante la adaptación del material ya existente en el área, hizo del deporte una forma de vida. Este movimiento tiene una línea muy diferente a los demás, promovía actividades físicas inspiradas en los juegos y los deportes, sobre todo en los juegos populares, para los cuales estableció algunas normas que te permitían determinar el ganador de la competición.

Esto sentó las bases para la formación de las distintas federaciones nacionales e internacionales, además de hacer posible competiciones mundiales y olímpicas.

La Escuela Francesa

Su principal figura es el fundador del Instituto Pestalozziano, Francisco de Amorós Ondeano, creador del gimnasio normal militar, su característica principal es preparar al individuo para ser adulto, mejorar su forma física y por consiguiente sus movimientos. Esta escuela se apoya en dos corrientes ideológicas que también tiene carácter científico:

Manifestación científica: relacionado con la biología y los diferentes estudios que permiten evaluar los efectos del deporte sobre nuestro cuerpo.

Manifestación Técnico-Pedagógica: basado en las costumbres que beneficiaron a los pueblos primitivos, propone ejercicios físicos naturales, promoviendo la importancia de la vida al aire libre.

La Escuela Sueca

Su creador Pier Henrich Ling fue militar, médico y profesor de esgrima, implementó un sistema bastante estático, rígido, artificial y ordenado, ideado para lograr la fortaleza corporal y la corrección de algún defecto físico. Se elimina la competitividad y se implementa la ayuda y colaboración de los individuos más aventajados y diestros con los menos avanzados. Se desarrollaron aparatos de gimnasia como las anillas, las sogas para trepar, las barras fijas y escaleras oscilantes.



La Escuela Alemana

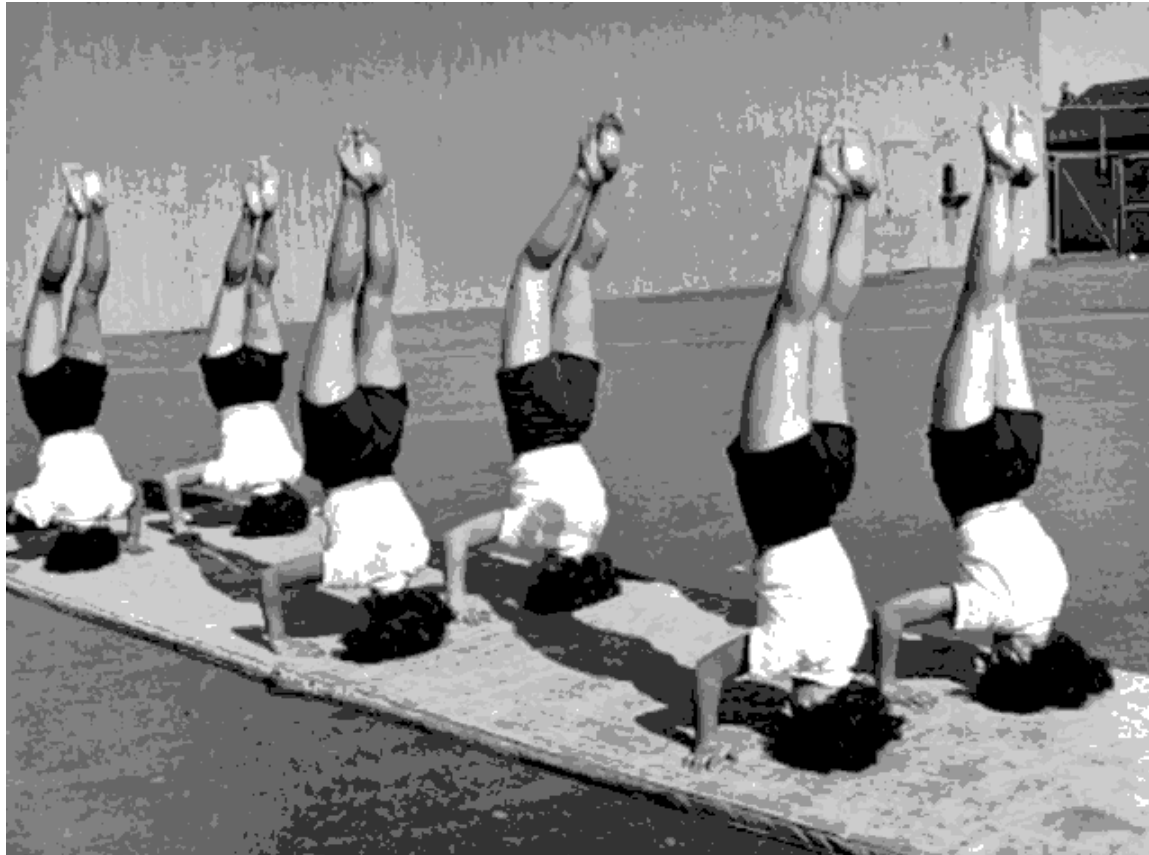
Representada por Guts Muths y Friederich Ludwing Jahn, ambos fundadores de esta escuela que tiene mucha similitud con la escuela sueca, orientando la construcción de ejercicios con finalidades curativas además de educativas. La influenciaba en gran manera el pensamiento lógico y racional, propio del sistema educativo alemán de esa época, por lo tanto los alumnos eran evaluados cada cierto periodo y se llevaba registro de sus desempeños en unas tablas de ejercicios. Este método se divide en tres grupos de ejercicios:

-Ejercicio gimnástico verdadero

-Trabajos manuales

-Juegos colectivos para la juventud

Este modelo contribuyó a la creación de la gimnasia actual y al desarrollo de muchos de los elementos del deporte en nuestra época.



Podemos decir que los inicios de lo que hoy conocemos como Educación Física y el nacimiento de deportes como: los saltos, lucha al aire libre, carreras, natación, escalamiento y equitación, se dio en estas escuelas a principios del siglo XIX. Para comienzos del siglo XX, comenzó en muchas escuelas el desarrollo y la implementación de programas de entrenamiento, calculando que en los años 50, un poco más de cuarenta instituciones ya habían introducido clases en el área de la educación física.

En los 60 se apreció un considerable crecimiento de esta disciplina a nivel de la educación primaria y se continuó el trabajo de lograr que todos adoptaran estos programas.

La idea primordial de las escuelas al implementar los programas de educación física, es lograr en el estudiante un estilo de vida saludable desde la niñez, todo esto proporcionando a cada uno los conocimientos y los valores para cultivar y fortalecer sus habilidades y capacidades.

Además, muchas de las escuelas ven en estos programas un recurso para la lucha contra el sobre peso, motivando al estudiante a tener una vida sana y activa, y con eso la pérdida de peso. Sin embargo, aunque el 97% de las naciones a nivel mundial asegura que la educación física es

obligatoria, pero solamente el 79% la tiene en su currículum.

En Finlandia

El programa de educación finlandés es considerado el mejor sistema del mundo, comenzando en la educación primaria logra graduar en la universidad al 70 por ciento de los ciudadanos y además que el 90 por ciento de los individuos menores de 18 años esté involucrado en actividades deportivas y físicas. Esta nación comprendió que un buen programa de Educación Física es sinónimo de una mejor actitud, buena salud y una forma de fomentar el gusto por el estudio y el aprendizaje.

Demostraron que interesando al 90 por ciento del alumnado en las actividades físicas y deportivas, es fácil que el 70 por ciento de ellos culmine sus estudios universitarios y se titule. Estas cifras demuestran lo importante de un buen programa de educación física para el desarrollo de las habilidades y destrezas físicas y cognitivas. Además de invertir en los mejores profesores, mejor educación, mejor infraestructura y mejor sistema, porque para ellos un mejor futuro es invertir en los niños y su educación.



En Japón

Aunque no se tiene registros ni evidencia de la existencia de la educación física estructurada, al estudiar la tradición y cultura de los pueblos orientales, encontramos aportes en lo que a ejercicios corporales se refiere, unos con fines curativos y otros rituales. Algunos de los

deportes tradicionales mas famosos en el archipiélago japonés, fue el sumo, se considera un superviviente a la llegada occidental, es de origen ceremonial y fue un deporte de masas.

También existen disciplinas deportivas que son variantes de actividades realizadas por los samuráis, como lo fue el Kyudo, se popularizó la práctica de artes marciales: karate, Kendo y Judo, siendo este último una variación del Jiu-Jitsu realizada por Jigoro Kano en 1882, el único deporte que Japón exportó.



En la actualidad la educación física y los deportes en Japón ocupan un lugar importante en la educación, sea como asignatura o actividades deportivas extras. En el nivel de educación primaria está orientada al disfrute de los juegos y las prácticas de los ejercicios para desarrollar habilidad, destreza y fuerza, así como la adquisición de los conocimientos básicos sobre la buena salud.

La Ley Básica de Educación establece que la educación es imprescindible para la prosperidad de Japón como un país democrático y además es el instrumento imprescindible para el desarrollo del individuo como ciudadanos sanos mental y físicamente.

