

El Libro del Profesor de Educación Física

***Bases fundamentales para la construcción de
una teoría científica de la Educación Física***



*Colegio Colimense de Profesionales de la Educación Física, la
Recreación, el Deporte y Ciencias Afines, A. C. y el Consejo
Mexicano de Educación Física A. C.*



*Autores: M. E. Héctor Manuel
Icaza Campa y M. E. Marcela
Edith Heredia Reyes*



*En Educación Física, no es el cuerpo lo que se pretende educar, sino el hombre en toda su integridad.
Del Río y Rosa (1989)*

M.E. HÉCTOR MANUEL ICAZA CAMPA Y M. E. MARCELA E. HEREDIA REYES



ÍNDICE

<i>Presentación</i>	4
<i>Introducción</i>	5
<i>El Libro del Profesor de Educación Física</i>	5
<i>¿Qué es el Libro del Profesor de Educación Física?</i>	5
<i>¿Necesito un Libro del Profesor de Educación Física?</i>	6
<i>Y, A Propósito, ¿Qué es la Educación Física?</i>	6
<i>¿Quién es el Profesor de Educación Física?</i>	11
<i>Las Tareas del Educador Físico</i>	11
<i>El Perfil del Educador Físico</i>	13
<i>I.- Fundamentos Filosóficos de la Educación Física:</i>	22
<i>Cosmovisión: HUMANISMO</i>	22
<i>Concepto de Hombre: como TOTALIDAD O UNIDAD</i>	27
<i>Conceptos de Cultura</i>	31
<i>Concepto de Cultura Física</i>	33
<i>La Cultura Física como Campo Disciplinario de la Educación Física</i>	36
<i>II.- Fundamentos Pedagógicos de la Educación Física</i>	38
<i>La contribución de la educación física al aprendizaje escolar</i>	46
<i>Concepto de Educación Integral</i>	75
<i>La Educación Física como Dimensión de la Educación Integral</i>	82
<i>El Objeto de Estudio de la Educación Física</i>	95
<i>El Sistema de Educación Física</i>	114
<i>El Programa de Educación Física para la Educación Obligatoria</i>	118
<i>Contenidos de la Educación Física</i>	121
<i>Metodología de la Educación Física</i>	125
<i>Evaluación de la Educación Física</i>	129
<i>Ejemplo de Rúbricas de evaluación, de organización de contenidos, guías y Planeaciones Didácticas de la Educación Física en Primarias</i>	137

III.- Fundamentos biológicos de la Educación Física	164
<i>Conceptos generales, leyes del Ejercicio, competencia motriz, etc</i>	164
IV.- Fundamentos legales y organizativos de la Educación Física en México	193
<i>Fuentes de Información y Consulta</i>	205

*Nuestros primeros maestros de
filosofía
son nuestros ojos,
nuestras manos,
nuestros pies*

Juan Jacobo Rousseau



*Las actividades de educación física
son tan biológicamente expresivas,
tan satisfactorias estéticamente,
emocionalmente tan absorbentes,
tan expresivas y tan simbólicas,
que la mayoría de los educadores físicos
se sienten totalmente realizados
antes de poder desarrollar una filosofía
organizada de su profesión.*

Roger K. Burke



**Quien educa... es el hombre,
Quien se educa... es el hombre,
Y se educa...para Ser Hombre**

Héctor Icaza

PRESENTACIÓN

Con este libro, pretendemos ofrecer a todos los futuros profesionales de la Educación Física y a los docentes en servicio, un documento de consulta para su formación y la mejor realización de su labor docente frente a sus alumnos, a la vez que un recurso teórico-metodológico que les sirva de guía en su trabajo diario, gracias al cual, pueden consultar en él la información más relevante respecto de las bases fundamentales sobre las que se ha conformado nuestra profesión, a la vez que encontrar la forma en cómo pueden planear, organizar y estructurar sus clases; además de contar con información valiosa la cual ofrecen los fundamentos filosóficos, pedagógicos, biológicos, organizativo-administrativos, legales y de políticas públicas respecto de la educación física nacional, así como también de contar con algunas propuestas sobre planeación y organización de la didáctica de la Educación Física y su respectiva forma de evaluación, aspectos éticos respecto del papel y responsabilidad del profesor de Educación Física y otros más que son importantes de manejar por el docente de Educación Física.

Es por ello que te invitamos a ti *PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA*, a que revises y le des buen uso a tu Libro y nos hagas saber tus observaciones respecto de la utilidad del mismo, con el objeto de mejorarlo y que se constituya en tu herramienta de trabajo, para lo cual podrás dirigirte al correo electrónico: icazacampa@hotmail.com; marcelaehr@gmail.com



INTRODUCCIÓN

La Educación Física como asignatura y proceso pedagógico juega un papel fundamental dentro de la formación integral del alumno; encierra un sinnúmero de variables que condicionan su buen desarrollo sea cual fuese el nivel educativo en que se encuentre; requiere de un proceso sistemáticamente organizado para alcanzar los propósitos que se persiguen, no sólo desde el aspecto físico y de salud, sino también de los aspectos psicológicos, ético-valorales, intelectuales, sociales y emocionales que una educación integral demandan.

Los contenidos desarrollados a lo largo de todo este proceso constituyen la consolidación de las metas propuestas. De esta forma, los métodos utilizados en este proceso, permiten su formación como individuos inter e independientes. Por lo cual, la educación física se convierte en el vehículo formativo por excelencia y responde a un proceso educativo que está supeditado a todas las reglas y principios pedagógicos del hombre.

Dentro del campo educativo, se necesita mucho tiempo - en la mayoría de los casos años - para lograr la plena formación del estudiante. Sin embargo, esto podría facilitarse -si, desde un principio- se contara con Educadores Físicos Especializados y bien capacitados. Y es en este sentido que les ofrecemos a todos ustedes compañeros de profesión, *EL LIBRO DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA* con el propósito de contribuir y retribuir todo lo que nuestros maestros nos enseñaron y ahora les compartimos junto con la experiencia y el conocimiento que el tiempo, nuestros alumnos y muchos de ustedes nos compartieron en nuestro camino.

¿QUÉ ES EL LIBRO DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA?

Es una herramienta de trabajo que contiene la información teórico-metodológica que comprende los fundamentos científicos y empíricos que consideramos les pueden



servir de apoyo a su labor pedagógica y directiva y que, además, contiene una serie de formatos para la elaboración y control del plan y programa de clase, así como del registro de los principales acontecimientos sucedidos durante la Clase, en cuanto a la descripción de los propósitos, competencias o aprendizajes esperados, la selección y distribución de los contenidos, la metodología empleada, la organización didáctica y de los recursos y materiales, así como las formas de control, seguimiento y evaluación de la propia actividad y del desempeño de los alumnos; y, junto con ello, las observaciones que como producto del trabajo realizado hubieran surgido.

¿NECESITO UN LIBRO DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA ?

Quizá pudieras pensar que no, y posiblemente así sea, sin embargo -y especialmente si eres un recién egresado o estás en formación-, este es un documento o herramienta de consulta que pretende orientarte y apoyarte para que logres un mejor desempeño en tu labor docente y concentrar en este breve espacio algunos de los aspectos básicos que como profesor de educación física debemos tener presentes si queremos llegar a ser los mejores profesionales en nuestra área y es por ello que aquí te lo ofrecemos. Esperamos cumplir con tus expectativas y que realmente se convierta en el documento que pretendemos.

¡EMPECEMOS!

¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN FÍSICA?

Hoy en día, sucede que, al contrario de lo que ocurría hace apenas algunas décadas, nuestro problema no es la falta de información, sino el exceso de ella y, aunado a esto, nos encontramos con una falta de acuerdo respecto de varios aspectos que nos pudieran permitir unificar criterios respecto de nuestra profesión. Sin embargo, con la



intención de resolver esta situación y para efectos de este trabajo, ofrecemos a ustedes entre muchas más, las siguientes definiciones:

De acuerdo a Nóvikov (1977), *La educación física es un proceso pedagógico orientado al perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo, a la formación y mejoramiento de los hábitos motores y destrezas de importancia vital y también de los conocimientos relacionados con ellos. Dicho de otro modo, la educación física pretende ejercer influencia en el curso del desarrollo físico del hombre a través de la práctica sistemática del ejercicio físico.*

Para Chaverra (2010), *la educación física como disciplina pedagógica, procura el desarrollo armonioso del individuo.* Para González, ella es [...] la ciencia y arte de ayudar al individuo en el desarrollo intencional (armonioso, natural y progresivo) de sus facultades de movimiento, y con ellas el resto de sus facultades personales (1993:52).

Por otra parte, Icaza (2017), señala que la educación física es *“La disciplina pedagógica que se vale del ejercicio para contribuir al proceso de educación integral del ser humano, a la vez que, como actividad específica, influye en el desarrollo físico del mismo”.*

Buscando ampliar esta información, recurrimos al propio Nóvikov (1977), quien señala que la educación física surge gracias a dos tipos de causas: la causa objetiva y la causa subjetiva.

“La causa objetiva del surgimiento de la educación física, fue la condición de la vida material de la sociedad y parcialmente debido a la caza, toda vez que dicha actividad surge como una necesidad de realizar un trabajo conjunto entre diferentes miembros de un clan o grupo social con el objeto de conseguir alimento, además de materiales para la construcción de armas, indumentaria y vivienda, por lo que, para dicho autor, la caza constituyó una de las primeras formas de la economía y la producción de bienes de consumo.



Debido a ello, la caza representó para el hombre primitivo una de las principales formas de su desarrollo físico.

La causa subjetiva del surgimiento de la educación física es el desarrollo de la conciencia social del hombre, ya que la actividad vital del hombre es consciente y su acción tiene un carácter reflexivo. El hombre aprovecha el medio social para la transmisión de sus experiencias, mismas que aceleran el propio proceso social de la acumulación de experiencia; en donde, la nueva generación aprende de la experiencias de las generaciones anteriores, estableciéndose un vínculo de sucesión en forma de transmisión de conocimientos, destrezas y hábitos. Dicho carácter reflexivo se viene manifestando desde los orígenes de la sociedad humana y se ha venido acumulando gradualmente a través del tiempo, con lo que, la comprensión de la necesidad de la educación física, y de la preparación previa para el trabajo surgió en el proceso del trabajo y gracias a él, retomando con ello el principio establecido por Engels”.

Por lo tanto, la educación física surgió al constituirse la sociedad humana, toda vez que la transmisión de generación en generación de la experiencia motora y la acción tendiente al desarrollo físico del hombre y a su educación en general, fue inherente a la sociedad primitiva como factor indefectible de la existencia y desarrollo de la propia sociedad.

Las peculiaridades de la producción de la sociedad primitiva y las relaciones sociales predeterminaron el estrecho contacto existente entre la educación física de una parte, y el propio proceso del trabajo y los demás tipos de educación de la otra parte. La educación física fue un importante medio de preparación para el trabajo, como condición natural de la vida humana y de la actividad encaminada a la asimilación de la naturaleza. Sin la educación física, habría sido inconcebible la acumulación progresiva de experiencia a lo largo de la sucesión de generaciones.

Compartimos con Nóvikov (1977), que la finalidad de la educación consiste en *lograr el desarrollo armónico e integral del hombre y prepararlo para el trabajo creador y la construcción de una sociedad más justa. Y, que dicha finalidad se manifiesta en la*



necesidad consciente de preparar a la población en general y a los educandos en particular, hasta lograr dichos objetivos con el mayor grado de perfección posible.

Por su parte, Del Río y Rosa (1989), plantean que:

La Educación Física es ante todo y sobre todo Educación y que ese adjetivo que acompaña al sustantivo tiene no la misión de calificar este aspecto de la educación: educación de lo físico, sino que acompaña al nombre apellidándolo, en un intento de decir que es Educación que se vale de otro medio, el movimiento corporal (-ejercicio para nosotros-) para alcanzar su fin de perfeccionamiento...En Educación Física no es el cuerpo lo que se pretende educar, sino el hombre en toda su integridad." (Los subrayados son nuestros).

Continuando con Nóvikov (1977) y buscando dar continuidad a este punto, encontramos que, las tareas específicas de la Educación Física son:

- El aprendizaje de las acciones motrices
- La educación de las capacidades motoras
- La formación de las cualidades volitivas

A su vez, como Colegio, consideramos que en educación física tenemos como complemento a estas tareas, las de:

- Crear el placer por el ejercicio
- Desarrollar el hábito del ejercicio para toda la vida, y
- Promover el desarrollo físico de los educandos

Asimismo y en comunión con la UNESCO (2015), respecto de lo que se entiende por una Educación Física de Calidad, proponemos como indicadores o atributos, los siguientes:



La EF es de Calidad...

- ✓ Cuando el niño *disfruta del ejercicio* que realiza, ya sea este en forma de juegos, cantos y rondas, formas jugadas, predeportes, deportes o cualquier otra forma de ejercicio con clara intencionalidad educativo-formativa.
- ✓ Cuando el niño *se desarrolla físicamente y se forma hábitos de ejercitación física para toda la vida.*
- ✓ Cuando *aporta al niño los valores* del juego limpio, el respeto, la honradez, la amistad, la seguridad y confianza en sí mismo, la cooperación y solidaridad, el auto concepto positivo, el ser socialmente responsables y la excelencia que le permiten alcanzar un desarrollo armónico dentro de una educación integral.
- ✓ Cuando el niño *mejora su condición física, sus destrezas, habilidades físicas y su competencia motriz*, de acuerdo a su edad y capacidad del momento.
- ✓ Cuando *favorece y desarrolla la alfabetización física, favorece el aprendizaje cognitivo y mejora la salud y calidad de vida* del educando
- ✓ Cuando *actúa como un medio efectivo* para dotar a todos los niños y jóvenes de competencias, aptitudes, actitudes, valores, conocimientos y comprensión para su participación en la sociedad a lo largo de toda la vida.
- ✓ Cuando *se cuenta con un programa pertinente*, eficiente, eficaz y elaborado de acuerdo a las características y necesidades de los alumnos y que responde a las demandas sociales.
- ✓ Cuando se cuenta con *instituciones rectoras sólidas* a nivel nacional y local, dirigidas y organizadas por especialistas en la materia
- ✓ Cuando se cuenta con *docentes responsables*, comprometidos y capacitados.
- ✓ Cuando se imparten al menos *tres clases de 50 minutos a la semana*
- ✓ Cuando *se dispone de instalaciones y material didáctico* suficiente para la enseñanza de todos los alumnos



¿QUIÉN ES EL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA?

El profesor de Educación Física es el especialista responsable de la planeación, organización, dirección y evaluación del proceso enseñanza-aprendizaje de la educación física. El profesor de educación física, además de promover la educación de sus alumnos, contribuye a su formación integral al animarlos, estimularlos e interesarlos por la práctica sistemática del ejercicio, los alentará a desarrollar valores de convivencia interpersonal como son: La solidaridad, el respeto, la equidad, la honradez, la transparencia y de disciplina, valor, coraje, humildad, tenacidad, voluntad, etc., asegurando así un comportamiento adecuado en la sociedad en que se desenvuelven.

LAS TAREAS DEL EDUCADOR FÍSICO

La labor docente del profesor de Educación Física requiere del conocimiento y dominio de diferentes aspectos: planificación, dirección, realización, control, conducción, seguimiento y evaluación de los alumnos a su cargo, sin embargo, podemos desde ahorita señalar que la tarea fundamental del profesor de Educación Física, ES impartir la Clase de Educación Física, ya que es allí precisamente en donde se materializan todos los esfuerzos y nuestra razón de ser como docentes; y, para ello, se requiere el docente de EF posea las siguientes aptitudes:

- Conocimientos precisos sobre los aspectos de crecimiento y desarrollo físico de los niños y jóvenes para saber cuáles son sus capacidades y limitaciones desde el punto de vista fisiológico para dosificar adecuadamente las cargas de trabajo que implementará durante sus clases.
- Capacidad organizativa y verbal para expresar claramente sus ideas
- Amplitud de criterio y pensamiento flexible para utilizar y aprovechar las novedades que van surgiendo en la teoría de la Educación Física



- Experiencia en el campo educativo para diseñar planes y programas de estudio con objetivos claros para aplicarlos durante sus clases
- Conocimiento y sensibilidad para detectar las particularidades individuales de los alumnos, así como su nivel de destreza motora.
- Capacidad de análisis y registro estadístico de los logros alcanzados en programas anteriores
- Correcta utilización de los principios pedagógicos y de las cargas de trabajo
- Un alto grado del control del proceso educativo, por lo que se recurrirá a pruebas físicas, test motores y pedagógicos, exámenes médicos y cualquier otra forma disponible para la obtención de información sobre el desarrollo del proceso pedagógico para ayudar al alumno a conocer su nivel de aprovechamiento y tomar conciencia de ello.
- La conducción del alumno se refiere a la manera en cómo se establecerá la relación maestro- alumno, de tal forma que sea posible ayudar al alumno durante su proceso formativo.
- Finalmente, la atención a los alumnos implica también estar en la disposición de intervenir –en caso necesario- en la resolución de problemas personales, aunque estos no tengan relación directa con la clase.
- Esto último, desde luego y fundamentalmente, debe ir acompañado del máximo respeto y consideración al alumno como persona y a su integridad general.

Por lo anteriormente expuesto, podemos afirmar que:

- Los docentes de Educación Física respetan la dignidad de los alumnos, tratándolos de manera justa e igualitaria, independientemente de edad, sexo, procedencia social, étnica, ideológica, religión, convicciones políticas o posición económica.
- El docente de Educación Física se esfuerza en concertar las exigencias de su materia con las obligaciones del alumno en el ámbito social, sobre todo en la familia, la escuela y la profesión.



- El docente de Educación Física procura siempre actuar con responsabilidad pedagógica y profesional; es decir:
 - ✓ Proporciona a los alumnos toda la información importante para el desarrollo y optimización de su rendimiento.
 - ✓ Hace participar a los alumnos en las decisiones relacionadas con ellos
 - ✓ Toma en cuenta –al tratarse de menores de edad- los intereses de los padres o tutores
 - ✓ Fomenta la autodeterminación de los alumnos a su cargo
 - ✓ Educa la responsabilidad y autonomía del alumno con miras a su vida personal y profesional
 - ✓ Busca solucionar los conflictos de manera abierta, justa y humana
 - ✓ No aplica la violencia (física, verbal o psicológica) con sus alumnos

PERFIL DEL EDUCADOR FÍSICO

El egresado de la Licenciatura en Educación Física será un profesional responsable de su crecimiento personal y profesional; capaz de diseñar, dirigir y evaluar programas de Educación Física, privilegiando el desarrollo de todas y cada una de las capacidades físicas de sus alumnos, a la vez que contribuyendo – a través de la práctica sistemática del ejercicio- a su desarrollo integral. Asimismo, será un sujeto emprendedor y proactivo, motivado hacia la práctica; con habilidades y conocimientos para organizar, planificar e integrar las metodologías y técnicas pedagógicas necesarias para la educación de sus alumnos con el fin de conseguir el máximo desarrollo posible. Además, poseerá las siguientes características:

- ✓ Compromiso con alcanzar los más altos niveles de rendimiento de sus alumnos
- ✓ Gran responsabilidad y respeto en el cuidado de la integridad de los alumnos



- ✓ Responsabilidad ética y moral para con sus alumnos, padres de familia, institución en la que labore y con la sociedad en general
- ✓ Dominio de los conocimientos biológicos, psicopedagógicos y sociales para una intervención efectiva en el proceso educativo-formativo
- ✓ Capaz de detectar y canalizar talentos deportivos con la metodología más adecuada para cada nivel de desarrollo
- ✓ Dirigir el proceso de la Educación Física con las corrientes más actualizadas
- ✓ Determinar el estado psico-físico de sus alumnos y cuidar del mantenimiento de su salud
- ✓ Realizar investigaciones dentro del campo de su especialidad para mejorar su desempeño profesional y encontrar las soluciones más adecuadas a la problemática que pueda enfrentar durante el desarrollo de su profesión.

Perfil de desempeño

De acuerdo con Recoder (2018), el perfil del educador físico señala que:

- El Educador Físico, será capaz de desempeñarse de manera profesional tanto en instituciones públicas como privadas. Por lo tanto, su ámbito de intervención será en las Instituciones. Se requiere una persona que cuente con estudios de licenciatura en educación física,
- Que conozca por su experiencia en el campo educativo, los problemas de la educación física desde el nivel municipal, estatal y federal;
- Que tenga una comunicación asertiva con todos los docentes, directores y autoridades educativas
- Que pueda negociar asuntos positivos para el municipio con la industria y los agentes preponderantemente económicos;



- Que tenga vínculos con organismos públicos y privados estatales y nacionales especializados en materia de educación física, recreación, deporte y ciencias aplicadas;
- Que tenga conocimientos normativos y organizativos en educación física;
- Que conozca de temas de recursos humanos, presupuesto y licitaciones en la administración pública;
- Que conozca de temas especializados de transparencia, acceso a la información y auditorías en la administración pública;
- Que conozca de manuales de procedimientos y procedimientos administrativos en el sector público;
- Que conozca de organización de eventos deportivos y que conozca de aspectos de responsabilidad social en la cultura física.

Competencias profesionales

Las siguientes competencias fueron definidas con base en las diferentes fuentes de información consultadas:

- Diseña planes de clase con base en principios pedagógicos y estrategias didácticas acordes a las características de sus alumnos.
- Organiza el proceso educativo de acuerdo a las características de los alumnos a su cargo
- Dirige el proceso de enseñanza-aprendizaje de acuerdo a lo que establece la Teoría y Metodología de la Educación Física más actualizada
- Aplica diferentes métodos y técnicas de enseñanza y control en el proceso educativo
- Controla el buen desarrollo del proceso educativo de acuerdo a criterios científicos previamente definidos
- Lidera a los grupos educativos a su cargo



- Gestiona los recursos y apoyos necesarios para el buen desempeño de su función
- Evalúa los resultados de su intervención en los que se participó
- Actúa de forma consciente y es reflexivo en la toma de decisiones profesionales

Lo que se transcribe a continuación, fue tomado del libro Educación Física de Calidad (UNESCO, 2015) y está dirigido al profesor de Educación Física:

El fundamento de un programa de formación de educadores físicos tiene en su base un modelo de profesor que:

- ✓ Entiende que los alumnos tienen una amplia gama de capacidades y necesidades individuales y pueden responder a ellas;
- ✓ que es competente en áreas curriculares y en la práctica de aula y que, como profesional eficaz que es, es críticamente analítico, reflexivo y profesional y demuestra una continua actitud abierta a nuevas ideas.

La capacidad de atender y gestionar el cambio es un requisito central. Los profesores también necesitan aprender y ser capaces de manejar los problemas de una manera informada con el fin de desarrollar su práctica en un mundo cambiante. Para poder planificar, impartir y evaluar eficazmente el currículo, el profesor necesita habilidades profesionales. Los programas de estudio deben guiarse por conceptos claros y conjuntos de creencias compartidas sobre el proveedor institucional acerca de lo que se valora y se espera de un profesor. Los principios defendidos son de aplicación mundial.

De acuerdo con la SEP (2012), el perfil del docente de educación física debe poseer las siguientes características:

LOS RASGOS DESEABLES DEL NUEVO MAESTRO



El propósito central del plan de estudios es que el estudiante adquiera los rasgos deseables del perfil de egreso del profesor de educación física al concluir la formación inicial en la escuela normal. Es decir, que obtenga *un conjunto de conocimientos, competencias, habilidades, actitudes y valores que le permitan ejercer la profesión docente con calidad y con un alto nivel de compromiso; así como la disposición y la capacidad para desarrollar su aprendizaje permanentemente, basándose en la propia experiencia motriz y en el estudio sistemático.* Los rasgos deseables del nuevo maestro se agrupan en cinco grandes campos: habilidades intelectuales específicas, conocimiento de los contenidos de enseñanza, competencias didácticas, identidad profesional y ética, y capacidad de percepción y respuesta a las condiciones sociales de sus alumnos y del entorno de la escuela. Los rasgos del perfil han sido el referente principal para la elaboración del plan de estudios, pero también son esenciales para que la comunidad educativa normalista disponga de criterios para valorar: el avance del plan y de los programas de estudio de la licenciatura; la adecuación y la eficacia de los materiales y del proceso de enseñanza; el aprendizaje de los estudiantes; el funcionamiento de los órganos colegiados; el desempeño de las autoridades de la escuela y las demás actividades y prácticas realizadas en cada institución. Todos y cada uno de los rasgos deseables del nuevo maestro están estrechamente relacionados, se promueven articuladamente y no corresponderán de manera exclusiva a una asignatura o actividad específica: algunos, como el conocimiento de los contenidos de enseñanza, se identifican primordialmente con espacios delimitados en el plan de estudios; otros, como la consolidación de las habilidades intelectuales o la formación valoral, se promoverán a través de los diversos estilos y formas de enseñanza que se utilicen en el conjunto de los estudios; la disposición y la capacidad para aprender de manera permanente dependerá tanto del interés y la motivación que despierte en el alumno el ámbito de la educación física, como del desarrollo de las habilidades intelectuales básicas, de la comprensión de la estructura y la lógica de la disciplina, de los hábitos de estudio consolidados durante la educación normal, del ambiente académico y cultural y del fomento a las actividades de educación física en cada plantel, así como de la vinculación constante con las escuelas de educación básica. Con base en las anteriores consideraciones, al término de sus estudios cada uno de los egresados de la Licenciatura en Educación Física deberá contar con los conocimientos, competencias, habilidades, actitudes y valores que se establecen a continuación:

1. Habilidades intelectuales específicas

- a. Posee una alta capacidad de comprensión del material escrito y tiene el hábito de la lectura; en particular, valora críticamente lo que lee, lo relaciona con la realidad y con su práctica profesional.



- b. Expresa sus ideas con claridad, sencillez y corrección en forma oral y escrita; en especial, ha desarrollado las capacidades de describir, narrar, explicar y argumentar, adaptándose al desarrollo y características culturales de niños y adolescentes.
- c. Plantea, analiza y resuelve problemas. Enfrenta los desafíos intelectuales de comprender y explicar la corporeidad de los sujetos y la acción motriz, generando respuestas propias a partir de sus conocimientos y experiencias; en consecuencia, es capaz de orientar a los niños y a los adolescentes para que adquieran la capacidad de analizar situaciones y de resolver problemas de carácter cognitivo, motriz y de convivencia social.
- d. Tiene disposición, capacidades y actitudes propias de la investigación científica: curiosidad, capacidad de observación, método para plantear preguntas y poner a prueba respuestas, y reflexión crítica sobre la práctica docente. Aplica esas capacidades para mejorar los resultados de su labor educativa.
- e. Localiza, selecciona y utiliza información de diverso tipo, tanto de fuentes escritas como de material gráfico y audiovisual, en especial la que necesita para apoyar su actividad profesional.
- f. Muestra interés e iniciativa intelectual para continuar aprendiendo sobre el campo de la educación física y sobre la educación en general, por ejemplo, a través del vínculo con otros profesionales, con el fin de generar ideas y aplicar proyectos o actividades motrices con niños y adolescentes, así como para reflexionar y enriquecer su práctica pedagógica.

2. Conocimiento de los contenidos de enseñanza

- a. Posee conocimientos pedagógicos y disciplinarios comunes del campo profesional para ejercer como educador físico en los distintos niveles de la educación básica.
- b. Conoce las finalidades de la educación básica, así como los propósitos y contenidos particulares de la educación preescolar, primaria y secundaria; y tiene claridad sobre cómo la educación física contribuye al logro de dichas finalidades.
- c. Conoce y comprende los propósitos y los contenidos de la educación física que se proponen en el Curriculum de la educación básica y el enfoque para su aplicación, así como las interrelaciones que puede establecer con los otros campos de
- d. Posee conocimientos fundamentales sobre el crecimiento y desarrollo de los niños y de los adolescentes, en especial de las características de su motricidad. Aplica este saber de forma flexible, según las necesidades y características de sus alumnos.
- e. Maneja con seguridad y fluidez el conocimiento acerca del desarrollo de la competencia motriz en los alumnos que cursan la educación básica; lo que le proporciona fundamentos



para dosificar los contenidos y formar a los escolares acerca del movimiento, a través del movimiento y en el movimiento.

- f. Reconoce la relación que existe entre las vivencias corporales y los procesos cognitivos, afectivos y de socialización, e identifica la forma como esa vinculación se manifiesta en el desarrollo de los niños y de los adolescentes. Así, favorece en sus alumnos una motricidad dirigida por el pensamiento, la intención, la creatividad y el gusto personal.
- g. Posee la capacidad para vincular los contenidos y los medios de la educación física: el juego, la iniciación deportiva, el deporte educativo y en general las actividades motrices, que son útiles para promover el conocimiento del cuerpo, la higiene, la alimentación adecuada, la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, accidentes y adicciones.

3. Competencias didácticas

- a. Sabe diseñar, organizar y poner en práctica estrategias y actividades didácticas para promover el desarrollo de las habilidades y competencias motrices de sus alumnos.
- b. Reconoce en los alumnos las diferencias cognitivas y los estilos de aprendizaje individuales que influyen en la integración de la corporeidad y en los procesos de aprendizaje motor y aplica estrategias didácticas para estimular dichos procesos; en particular, identifica las necesidades especiales que con respecto al desarrollo motriz pueden presentar algunos de sus alumnos, las atiende a través de estrategias adecuadas y materiales específicos, sabe dónde obtener orientación y apoyo a su labor o, de ser el caso, posee información sobre las instituciones especializadas para canalizar al alumno, según sus necesidades.
- c. Impulsa el desarrollo de habilidades motrices a través de distintos recursos, con el fin de que niños y adolescentes desplieguen un aprendizaje motriz amplio y diversificado, así como un pensamiento estratégico para actuar en forma conjunta en el área donde se desarrolla la práctica y en la solución de tareas comunes.
- d. Proporciona a los alumnos un amplio repertorio de opciones en el campo de la motricidad para que desarrollen sus competencias motrices durante su tiempo libre. Es capaz de promover proyectos a favor de la actividad física dentro y fuera de la escuela, a partir de los recursos disponibles en la comunidad y con la participación de las familias.
- e. Conoce distintas estrategias y formas de evaluación para valorar efectivamente el aprendizaje integral de los alumnos y la calidad de su trabajo docente. A partir de los



resultados de la evaluación, modifica los procedimientos didácticos, con el fin de mejorar su labor profesional.

- f. Es capaz de establecer ambientes de aprendizaje en el grupo escolar, en los que prevalece el respeto a los derechos de los niños y de los adolescentes, para favorecer y estimular en cada alumno actitudes de confianza, creatividad y placer por el movimiento, el juego y el deporte escolar, así como el descubrimiento de las capacidades de su cuerpo, lo que fortalece su autonomía personal.
- g. Selecciona los materiales de enseñanza y los recursos didácticos de que dispone, diseña los que necesita y aprovecha los medios que ofrece el entorno escolar, según los criterios del enfoque de la educación física que se propone para la educación básica; además de que los utiliza con creatividad, flexibilidad y propósitos claros.

4. Identidad profesional y ética

- a. Asume, como principios de su acción y de las relaciones con sus alumnos, familiares y colegas, los valores que la humanidad ha creado y consagrado a lo largo de la historia: respeto y aprecio a la dignidad humana, libertad, justicia, igualdad, solidaridad, tolerancia, honestidad y apego a la legalidad.
- b. Reconoce, a partir de un análisis realista, el significado que su trabajo tiene para los niños y los adolescentes, las familias de éstos y la sociedad.
- c. Tiene información suficiente sobre la orientación filosófica, los principios legales y la organización del sistema educativo mexicano; en particular asume y promueve el carácter nacional, democrático, gratuito y laico de la educación pública.
- d. Conoce los principales problemas, necesidades y retos que deben resolverse para fortalecer el sistema educativo mexicano, en especial los que se ubican en su campo de trabajo y en la entidad donde vive.
- e. Asume su profesión como una carrera de vida, conoce sus derechos y sus obligaciones y utiliza los recursos a su alcance para desempeñarse adecuadamente como educador físico de niños y adolescentes.
- f. Valora el trabajo en equipo como un medio para la formación continua y el mejoramiento de la escuela. Tiene actitudes favorables para la cooperación y el diálogo con sus colegas a fin de contribuir con su labor a la formación integral de los alumnos.
- g. Tiene la disposición y capacidad para promover la actividad física y el deporte educativo y recreativo dentro y fuera de la escuela.



- h. Identifica y retoma los elementos más importantes de la tradición educativa mexicana; en particular, reconoce el desarrollo de la profesión y la importancia de la educación pública como componente esencial de una política basada en la justicia, la democracia y la equidad.
5. Capacidad de percepción y respuesta a las condiciones sociales de sus alumnos y del entorno de la escuela.
- a. Aprecia y respeta la diversidad regional, social, cultural y étnica del país, como una característica valiosa de nuestra nación y como recurso de enseñanza para lograr los propósitos de la educación básica y en especial de la educación física. Comprende que dicha diversidad está presente en las situaciones en que realiza su trabajo profesional.
 - b. Ubica las diferencias individuales y culturales de los alumnos como un componente de la diversidad en el aula. Comprende que la integración de la corporeidad, el aprendizaje motor y la edificación de la competencia motriz se desarrollan de manera diferenciada en cada alumno, debido a factores físicos, familiares, sociales y culturales, y que la escuela y el maestro deben contribuir al logro de los propósitos de la educación básica.
 - c. Valora la función educativa de las familias, se relaciona con las madres y con los padres o con los tutores de los alumnos de manera receptiva, colaborativa y respetuosa, con el fin de orientarlos para que participen positivamente en el desarrollo motriz infantil y juvenil.
 - d. Promueve la solidaridad y el apoyo de la comunidad hacia la escuela, tomando en cuenta los recursos, posibilidades y limitaciones del medio en que trabaja.
 - e. Reconoce los principales problemas que enfrenta la comunidad en que labora y tiene la disposición para contribuir a su solución con la información necesaria, a través de su participación directa o mediante la búsqueda de apoyos externos, sin que ello implique el descuido de sus tareas educativas.
 - f. Asume y promueve el uso racional de los recursos naturales y la preservación del patrimonio cultural, es capaz de enseñar a los alumnos a actuar de manera personal y en conjunto con el fin de proteger el ambiente.

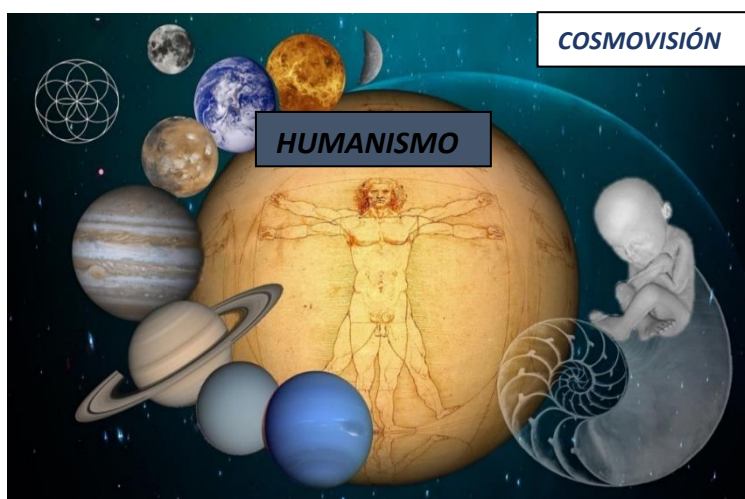
Como se ha podido apreciar, el definir un perfil del educador físico responde a las necesidades y características que la sociedad demanda y que van de acuerdo a la época en que este proceso se desarrolle, por lo cual estos aspectos serán cambiantes como cambiante es la sociedad.

I.- FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

La intención de este capítulo es la de invitarte a ti profesor de educación física, a ti estudiante, a que reflexiones y tomes plena consciencia sobre tu labor docente y que la puedas confrontar con la visión global que se tenga sobre la sociedad y el tipo de hombre que queremos formar a través del proceso educativo, así como el rol particular que desarrollas desde tu campo de acción profesional - en este proceso - que permita reproducirla o transformarla según lo consideres.

COSMOVISIÓN: HUMANISMO

Por nuestra parte, como *Colegio Colimense de Profesionales de la Educación Física*, consideramos al *Humanismo* como la *Cosmovisión* o *Visión del Mundo* que ubica al *Hombre como centro de su atención y estudio* y a partir de la cual, construimos la teoría de la educación física, tomando en cuenta que, *el humanismo trata de exponer y difundir con mayor claridad el patrimonio cultural creado por el ser humano: El individuo, correctamente instruido, permanece libre y plenamente responsable de sus actos en la creencia de su capacidad de elección. Las nociones de libertad o de libre albedrío, de tolerancia, de independencia, de apertura y de curiosidad son, efectivamente, indisociables de la teoría humanista clásica.*



En Educación Física, no es el cuerpo lo que se pretende educar, sino el hombre en toda su integridad.
Del Río y Rosa (1989)

M.E. HÉCTOR MANUEL ICAZA CAMPA Y M. E. MARCELA E. HEREDIA REYES



De acuerdo con Abbagnano (1988), el Humanismo es el movimiento filosófico que considera como fundamento a la naturaleza humana o los límites e intereses del hombre. Reconociendo su valor e intentando entenderlo en su mundo que es el de la naturaleza y la historia.

Dicho de otra forma, el *Humanismo* se entiende como la dirección filosófica que tiene en cuenta las posibilidades y límites del hombre.

Por otra parte, *la educación humanista es ante todo un estudio de los valores humanos que deben ir implícitos en la construcción de los conocimientos, mismos que promuevan el desarrollo integral de la persona*, en donde para Delgado (1995, citado por Pimienta 2005, pág.4). el hombre: “...es un ser en relación: empieza a existir gracias a otro, dentro de otro e inmerso en la realidad de otro que le acoge”.

Por lo cual, Pimienta (2005, pág. 4), afirma que:

“...el hombre pertenece a una comunidad y eso es lo que lo hace ser humano: la convivencia con los otros, la competencia, el deseo de superación, discernir entre lo “bueno” y lo “malo”... El desarrollo del ser humano integral no solamente se refiere a la activación de habilidades y a la formación de hábitos para lograr así la excelencia, sino a ese desarrollo que implica la totalidad: los aspectos físico, espiritual, social y mental... el hombre no solamente es materia, sino también espíritu, poseedor de una realidad transmaterial y una vocación de eternidad: todos los seres humanos queremos trascender, que no nos olviden. Subsistimos, somos quienes somos porque existimos, con una escala de valores en un compromiso responsable con los demás, en una vivencia de comunidad o, como la llamarían otros más avanzados, en una comunidad de indagación”.

Del mismo modo, se afirma que el hombre tiene dos nacimientos, uno biológico y otro cultural o humanizante, y así lo expresa Savater (1997):



“Nuestra humanidad biológica necesita una confirmación posterior, algo así como un segundo nacimiento en el que, por medio de nuestro propio esfuerzo y de la relación con otros humanos se confirme definitivamente el primero. Hay que nacer para humano (sic), pero sólo llegamos plenamente a serlo cuando los demás nos contagian su humanidad a propósito...y con nuestra complicidad”. (págs.26 y 27)

De igual forma, Álvarez (1996), afirma que:

“Los más destacados maestros humanistas piensan que en el logro de este objetivo de educación integral, el ejercicio físico-corporal juega un papel fundamental, por cuanto que el hombre que desarrolla plenamente sus capacidades físicas consigue una mejor adaptación al medio, enfrentándose con éxito a las exigencias propias de la vida cotidiana, y alcanzando la altura cívica, intelectual y moral que la polis requiere de sus ciudadanos.” (pág. 14)

Para esta misma autora, el humanismo renacentista tenía como su mayor preocupación el formar un nuevo ideal de hombre: *un hombre libre para una sociedad abierta y ampliamente desarrollada*. Un hombre nuevo que buscara para su realización personal el ideal de la *humanitas* romana. El humanista, primer ideólogo de la educación física, considera integralmente al individuo y acentúa sus aspectos más humanos, elevando su cuerpo al nivel ocupado por el espíritu en la teología cristiana tradicional, en donde el ejercicio es planteado en el ámbito pedagógico, asignándosele una triple dimensión:

- a) Como medio de relajación de los quehaceres cotidianos;
- b) Como contribución al desarrollo total del individuo;
- c) Como posibilidad de expresión de la personalidad humana.

Concluye Álvarez (1996), diciendo:

“Hemos podido comprobar cómo los humanistas recomendaban la práctica del ejercicio físico en sus obras médicas, ideológicas y, sobre todo, didácticas. El Humanismo renacentista



como el motor impulsor de una educación integral que perseguía el reencuentro con el hombre armonioso y equilibrado de la época clásica”. (pág. 21)

Mientras tanto, Ibáñez (2015) indica:

“En ese orden de ideas, podemos afirmar que la inclusión es una pieza fundamental en una educación física humanista moderna como lo decía (Callado, 2007) “Una educación física debe basarse en la formación de valores elementales de la vida y ser incluyente a la sociedad”. (pág. 2)

De esta forma se puede apreciar cuál fue el origen del *Humanismo como una Visión del Mundo* que ha venido permeando desde entonces en el campo educativo y particularmente en el de la Educación Física y dentro de ello, lo relativo al desarrollo de ciertos valores humanos como los que se refirieron anteriormente (vida, vitalidad, totalidad, naturalidad, valor, historicidad).

Aunado a lo anterior, Schiller (s/f, citado por Giraldez 2008), menciona:

“... Y he aquí donde se hace más valioso el sentido schilleriano de la armonía: “Con ejercicios gimnásticos se forman, en verdad, cuerpos atléticos, pero la belleza sólo se desarrolla en el juego libre y uniforme de los miembros” Es que la humanidad del hombre no puede reducirse ni a un conjunto de funciones fisiológicas, ni biomecánicas, ni artísticas, ni intelectuales, el sentido de armonía, hace que regresemos a la consideración de cómo transitar el camino hacia ella, cómo desenvolver el impulso lúdico que sin dudas, necesita ser incorporado a este juego vital en el que la voluntad se acerque por la vía sensible al objeto de su conocimiento para una vez asido, se pueda hablar racionalmente de ello. La reconciliación de la razón y la sensibilidad, como una doble naturaleza humana, en la cual, como expresa Schiller, es necesario suprimir y conservar simultáneamente a ambas, requiere del juego de hallar y sostener ese equilibrio a fin de abrir las puertas a las mejores ideas y a las más saludables acciones alejando divisiones esquizoides que sólo logran desarticular al ser humano en lo mejor de sí mismo y de aquellas facultades que serán más, en el sentido de lo superior, si atraviesan juntas sus propias sombras”.(página 4)

Conforme a lo anterior, Ramírez (2008), plantea que la visión contemporánea del hombre se puede caracterizar de la siguiente forma:

*En Educación Física, no es el cuerpo lo que se pretende educar, sino el hombre en toda su integridad.
Del Río y Rosa (1989)*

M.E. HÉCTOR MANUEL ICAZA CAMPA Y M. E. MARCELA E. HEREDIA REYES



1. *El hombre es un ser en el mundo, entre el hombre y el mundo existe una auténtica relación de intencionalidad, o sea, de direccionalidad. El hombre es considerado como un microcosmos en el cual el mundo adquiere todo su sentido.*
2. *El hombre es un ser creador.*
3. *El hombre es un ser en relación, realidad social del hombre, consigo mismo, con los demás, con la naturaleza.*
4. *El hombre es una realidad integral, es una unidad en sí mismo en la multitud de sus dimensiones.(pág.7)*

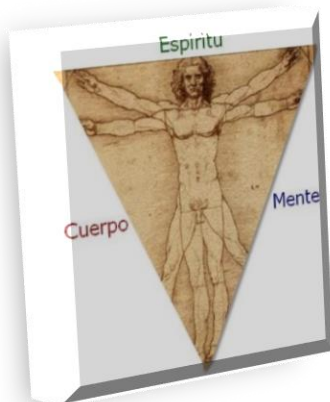
Sin embargo, no siempre sucede así y prueba de ello es que el hombre moderno es un ser cosificado, alienado, enajenado, deja de ser él mismo y pasa a ser un simple medio o instrumento; como instrumento, en el sentido de considerarlo como un ser que debe producir bienes y ser objeto de ganancias, cosificado por vivir un mundo de apariencias donde el poder y el dinero son los valores de referencia y como medio u objeto en donde, la injusticia social y la explotación del hombre por el hombre lo hacen un ser oprimido, sin dignidad ni derechos. De tal modo que el sujeto contemporáneo reproduce y transmite esos mismos “valores” intrínsecos a una educación igualmente enajenada (que no podrá más que alimentar su propia alienación). Está por demás decir que la educación física no se mantiene impermeable a esta situación como bien lo comenta Vázquez (1989. Págs. 76 a 79), con el Hombre Acrobático, o Kirk (1990, pág. 37), con su concepción tradicionalista de la EF y del hombre mismo.

Son entonces estas las bases de una Cosmovisión en las que la corriente filosófica del Humanismo permea la esencia de la Educación Física y le da un sentido o razón de ser para inscribirse posteriormente en el vasto espacio de la educación y la cultura.

En tanto que para la actual sociedad mexicana y conforme a lo que establece el Artículo 3º. de nuestra Constitución Política, aspiramos a una sociedad democrática con un enfoque humanista en donde se desarrollen armónica e integralmente todas las facultades del ser humano.

CONCEPTO DE HOMBRE COMO TOTALIDAD O UNIDAD

Dando continuidad a este punto y de acuerdo con la Antropología Filosófica, manejamos el *Concepto de Hombre como Totalidad o Unidad*, por lo que, el ser humano es un ser indivisible, donde *cuerpo, mente y espíritu* son un todo.



Al inicio de este trabajo, se mencionó que dentro del campo de la Educación Física se presenta el problema del dualismo cuerpo-mente en el cual se tiene una concepción fragmentada tanto de la educación como del ser humano y de ahí la importancia y necesidad de puntualizar nuestra concepción al respecto:

Entre todos los problemas filosóficos, el problema del hombre es el que más preocupó a Scheler, de modo más directo y esencial...El diseño que lo guía en su obra de antropología filosófica - disciplina ésta cuya constitución había sido perseguida preocupación de toda su vida-...Scheler dirá que nunca el problema del hombre ha ocupado tanto a la filosofía, y agregará que, al mismo tiempo, nunca el hombre se ha sentido tan perplejo ante la naturaleza de su ser esencial. En este orden de cosas, señala Scheler el mundo occidental ha tenido a su alcance tres concepciones del hombre no comunicadas entre sí, separadas y aparentemente inconciliables. La proveniente de la tradición religiosa judeocristiana con su hipótesis creacionista, la que se sostuvo en filosofía desde la antigüedad griega entendiendo al hombre como animal provisto de



"razón", y la actual, o concepción científica de raíz biologista o darwiniana que lo ve como un ápice superdiferenciado de la evolución orgánica.

Para Zubiri (1974, pág. 1), El hombre es una realidad una y única: es *unidad*. No es una *unión* de dos realidades, lo que suele llamarse «alma» y «cuerpo»... La realidad humana es una unidad de sustantividad, esto es, es una unidad primaria y física de sus notas, un sistema constructo de notas. De estas notas, unas son de carácter físico-químico, otras de carácter psíquico (por ejemplo, la inteligencia).

Dice Martínez (1994, citado por Pimienta, 2005):

“...pensamos al hombre como una concepción organísmica, es decir, un ser impulsado desde sí mismo hacia la autorrealización, capaz de extraer de la experiencia los significados, su propio funcionamiento integrador. Esta concepción significa que el individuo tiende a realizarse en la plenitud de su persona, es libre y capaz de adquirir compromisos en cualquier circunstancia; los seres humanos nos sentimos mejor si nos consideramos proceso en vez de producto (sujeto y no objeto); somos buscadores de logos, significado, espíritu y sentido”.

En este mismo sentido, Aguayo (1994), señala:

“La investigación en Educación Física ha de contemplar al hombre como entidad total, en su aspecto biológico y su conformación social y no únicamente ciertos aspectos del mismo. ... Esta categoría de totalidad ha de trabajarse como fundamento epistémico en los procesos de construcción de conocimientos para el ámbito de la educación Física.

El objeto de estudio de la Educación Física, el hombre en movimiento, ha de construirse desde el concepto de totalidad de hombre, abarcando este carácter totalizante las posibilidades metodológicas desde las ciencias naturales y de las ciencias sociales.

... Finalmente, comprender al hombre como totalidad es adoptar una postura epistémica que fundamenta ampliamente el campo de la investigación en Educación Física”.(págs. 131 y 132)



Del mismo modo, Bataille (1972, citado por Sierra, 2015,) lo expresa en estos términos:

“A partir de Sócrates y de Platón se puede rastrear una dualidad alma y cuerpo en el pensamiento occidental, correspondiente a la separación entre Verdad y mundo sensible; ello con el consiguiente desprecio del cuerpo y la exaltación del mundo suprasensible que buscaba asegurar un mundo verdadero. En la apoteosis de esa dualidad se halla Descartes, quien concebía que en el ser humano se encuentra la dualidad res pensante y res extensa, por medio de la cual el ser humano es entendido como una representación simplificada, mutilada, fragmentada, que se entiende a sí misma como una sustancia, como un sujeto del que dependen cada uno de sus actos, como alguien que es auto-transparente, lo cual no permite que otras partes de su ser se expresen, por ejemplo su cuerpo —o la pluralidad de los instintos como decía Nietzsche—, y ello debido a que el ser humano es reducido a sujeto, es decir, a pensamiento. ...entender que la separación entre mundo verdadero y mundo sensible —que se extiende a lo largo de Occidente— ha fragmentado al hombre en cuerpo y alma, lo cual imposibilita el pensar en ese "hombre total" que Nietzsche buscaba; ello debido a que la tradición filosófica occidental lo ha mutilado a partir de la separación de la realidad en dualidades, lo cual afecta al ser humano al exaltar su pensar lógico-conceptual y al negar las pasiones de su cuerpo”.(pág. 3)

Es esto un claro ejemplo de la concepción dualista que ha permeado desde la Grecia Antigua hasta llegar a nuestros días y pasando por la poderosa influencia de René Descartes sobre su pensamiento dualista que tanto daño ha hecho, hasta llegar al vitalismo de Nietzsche y al Existencialismo de Merleau Ponty como una visión o postura filosófica de más actualidad.

Continuando con Bataille (1972, citado por Sierra, 2015), este afirma que:

“Ejemplo de lo anterior es la experiencia cuasi-mística en la cual Descartes pretende expulsar todo contenido de su conciencia por medio de la duda metódica. A fin de cuentas, persigue como fin un fundamento para la ciencia, por ello, antes de iniciar esa experiencia, se predispone a encontrar algo a qué asirse dentro del mare mágnum de su pensamiento que le dice que todo es ilusión; no obstante, en medio de su experiencia piensa como un antiguo y aplica la categoría de sustancia de manera subrepticia —pues, después de que en su reflexión se había propuesto partir de cero, encuentra una sustancia debajo de su pensamiento (Ortega y Gasset, 2000)—, lo cual a fin de cuentas fundamentará su metafísica. "La proximidad entre la experiencia cartesiana del ego



cogito y la experiencia mística es más concreta de lo que se podría imaginar" (Agamben, 2007: 35).

El hombre, al estar escindido entre su cuerpo y la idea simplificada que tiene de sí mismo a través de la noción de sujeto, introduce en sí una relación de dominación de sus instintos, lo cual le lleva a sujetarse a sí mismo, a mandarse, es decir, a utilizarse de manera funcional y utilitaria, desangrando así la vida. "Descartes había señalado como fin a la filosofía "un conocimiento claro y seguro de lo que es útil para la vida", pero en él ese fin no podía separarse del fundamento" (Bataille, 1981a: 114), y por ello el fundamento quedaba comprometido con la utilidad a la que sería sometido; visto de esta manera, el ser humano tendría que romper con aquella sustancialización de la que ha sido presa". (pág.4)

Es este uno de los principales conflictos a que se enfrenta quien desea elucidar cuál es el objeto de estudio de la Educación Física, toda vez que siempre choca con diversas formas de dualismo que le hacen muy difícil poder concretar o identificar con claridad dicho objeto.

Sierra (2015), lo plantea de este modo:

"Bataille expresa que la mejor manera que tiene de oponerse a esa fragmentación es no adherirse a la acción; sin embargo, la acción en cuanto utilidad sólo adquiere un sentido capitalista cuando se compromete con un fin. Las acciones en sí mismas no son utilitarias; el hombre puede actuar e intentar salir de los rediles que le apresan al tratar de romper esa construcción llamada subjetividad, a fin de buscar nuevos modos de vivir que le sirvan para expresar sus pasiones y, quizá, la nada que lo habita, lo cual le puede llevar a entrar en contacto con lo sagrado.

Bataille aspiraba al hombre completo; pero, ¿cuáles son las características que lo definirían? Todas y ninguna, pues el hombre completo ya no es sujeto, ya no es auto-transparente; su pensar no lo define, su actuar no revela su interioridad; es algo que está por hacerse y que nunca culminará en una actualidad definitiva. Bataille expresa que el hombre completo es contradicción, juego, inocencia". (págs. 4 y 5)

Finalmente, a este respecto, Horas (2002), plantea lo siguiente:



“El concepto del hombre total como unidad substancial de dos principios (material y espiritual) distintos, reales e inseparables, vivificó el trabajo psicológico y fundamentó su base teórica durante muchos siglos...Con sus naturales deficiencias, la psicología contemporánea en sus figuras más representativas, es la ciencia del hombre total en su comportamiento, en su estructura psicofísica y en su proceso y situación histórica. He aquí un punto de partida sólido para una antropología, abierta a la meditación filosófica y a la psicología científica, que reconoce el compuesto psicosomático humano como su objeto y a todo el psiquismo como campo de análisis y de observación concreta y global objetiva-subjetiva”. (págs. 5 y 6)

Con lo anterior, se puede afirmar que *el hombre es entendido como una unidad o totalidad; que es y se comporta como un ser indivisible en donde por igual manifiesta o expresa sus saberes, emociones, afectos y actos como uno solo y que cada uno de esos actos es una expresión de todo su ser, por lo que no se puede decir que el ser humano –dentro del campo de la Educación Física y de cualquier otro-, actúa o se manifiesta exclusivamente como organismo biológico o intelectual o espiritual, sino como una sola unidad inseparable a partir de la cual se le ha de estudiar y apreciar.*

Por otra parte, buscando darle una estructura y orden a esta teoría de la educación física, es ahora pertinente señalar que, derivado de estos fundamentos filosóficos, surgen tres conceptos más que son cruciales al momento de pretender ubicar a la educación física dentro de un contexto social y por ello es que recurrimos a los conceptos de cultura, *cultura física* y *educación integral* (este último se abordará en el capítulo de fundamentos pedagógicos), como los elementos en donde se concretizan estos aspectos filosóficos.

CONCEPTO DE CULTURA

De acuerdo al diccionario, Cultura (del latín *cultūra*, *cultivar*), actualmente significa *conjunto de saberes, creencias y pautas de conducta de un grupo social, incluyendo los medios materiales que usan sus miembros para comunicarse entre sí y resolver necesidades de todo tipo.* En el siglo XX, la «cultura» surgió como un concepto central



de la antropología, abarcando *todos los fenómenos humanos que no son el total resultado de la genética*. Específicamente, el término «cultura» en la antropología americana tiene dos significados: (1) la evolucionada capacidad humana de clasificar y representar las experiencias con símbolos y actuar de forma imaginativa y creativa; y (2) las distintas maneras en que la gente vive en diferentes partes del mundo, clasificando y representando sus experiencias y actuando creativamente.

Así, para Jean Jacques Rousseau, la cultura es un fenómeno distintivo de los seres humanos, que los coloca en una posición diferente a la del resto de animales. *La cultura es el conjunto de los conocimientos y saberes acumulados por la humanidad a lo largo de sus milenios de historia*. En tanto una característica universal (el vocablo), se emplea en número singular, puesto que se encuentra en todas las sociedades sin distinción de etnias, ubicación geográfica o momento histórico.

Otra forma de conceptualizarla es la siguiente: Se llama *cultura* el modo de hacer las cosas propio de una comunidad humana, por lo general determinado por sus características singulares de tiempo, espacio y tradición. Así, al hablar de *cultura* lo hacemos también de la manera de ver la vida de una comunidad humana, su modo de pensarse a sí mismos, de comunicarse, de construir una sociedad y una serie de valores trascendentes, que pueden ir desde la religión, la moral, las artes, el protocolo, la ley.

Según algunas definiciones, *todo lo que el humano haga es cultura*.

Villalpando(1968), lo expresa así:

“La cultura es un mundo creado por el espíritu humano; es el mundo espiritual del hombre.

La noción de cultura tiene implícitos dos elementos: la generalidad es el primero de ellos; entendiéndose por cultura el mundo creado por el espíritu humano a través de las diversas manifestaciones espirituales, se le reconoce un sentido de infinito, pues se integra con todas las



creaciones del hombre, ya que ha realizado y está por realizar...El segundo elemento es la historicidad, ya que se trata de un producto del esfuerzo humano acumulado a lo largo de la historia; no se puede decir cuándo principió la cultura, ni cuándo podrá terminar. Hay cultura desde que el hombre la ha creado, y la habrá mientras la produzca...El hecho de ser la cultura un mundo espiritual creado por el hombre y de estar integrado por un cúmulo de creaciones concretas,... cuando se dice que la cultura es un cúmulo de creaciones concretas, se está haciendo mención a las realidades que integran ese mundo, a las creaciones materiales tangibles, existentes, reales, que constituyen el mundo del hombre...las creaciones culturales concretas son las distintas maneras como se toman realidad los impulsos creadores, originarios del espíritu.

Todas estas creaciones concretas son bienes; es decir, realidades benéficas, provechosas, elementos de riqueza, aspectos de posesión, formas de propiedad del hombre.”

Derivado de lo anterior, pasemos ahora al concepto de *Cultura Física*, como una rama específica de la Cultura, encargada del estudio de todas las producciones que ha hecho la humanidad en el área del movimiento humano.

CONCEPTO DE CULTURA FÍSICA

Para la antigua Escuela Soviética y en palabras de Absialimov, Calderón, et al (1977), la *Cultura Física* es definida de la siguiente manera:

“Parte de la cultura general y el conjunto de realizaciones de la sociedad en la creación y aprovechamiento de medios especiales del perfeccionamiento físico del pueblo.

Son índices muy importantes de estas realizaciones, el nivel de salud, el desarrollo múltiple de las capacidades físicas, la maestría deportiva y la penetración de los medios de la educación física en la vida cotidiana de la gente.

También son realizaciones en la esfera de la cultura física todo aquello que surge y se desarrolla en la vida de la sociedad relacionado directamente con las tareas de la educación física. En este aspecto los índices más importantes son: el sistema de educación física, las



organizaciones e instituciones científicas especiales encargadas de la práctica y la dirección de la educación física y también los medios técnicos (instalaciones deportivas, material deportivo, etc.).”

Cultura Física es la parte de la cultura general de la humanidad que representa el conjunto de todos los valores materiales y espirituales creados en la rama de la Educación Física

En este mismo sentido, O´Farril (2001) señala que:

“La Cultura Física es una ciencia que se forma a partir de los resultados de las ciencias sociales y de las ciencias biológicas, sobre el ser biopsicosocial, el hombre, que practica algún tipo de actividad física con fines de salud, rehabilitación o de logro de marcas, plantea su objeto de estudio y sus objetivos independientes de los de las ciencias anteriores, por lo que establece su metodología y sus procedimientos en cada caso... y está compuesta de cinco componentes:

- *Educación física*
- *Actividad física masiva*
- *Cultura física terapéutica /Rehabilitación*
- *Recreación física / Turismo*
- *Deporte*

Mientras tanto, Hornelas (1994), la define así:

“...finalmente, la Cultura Física es una realidad que se sustenta en una base antropológica que señala categóricamente el valor del cuerpo y el movimiento como su sustento primordial, apoyándose para ello en José Ma. Cagigal...No obstante, la Cultura Física se extiende más allá del aspecto de corporeidad del sujeto, el cual lo situaría como mero ser biofisiológico, psico-físico y adaptado al espacio. Más allá de estos aspectos, como ser social, el sujeto de la cultura física se desarrolla con su cuerpo en diversos ámbitos: el artístico, el educativo, el político, etc.”

Por otro lado, la Ley General de Cultura Física y Deporte (2013) define a la primera del siguiente modo: *Conjunto de bienes (conocimientos, ideas, valores y elementos materiales) que el hombre ha producido con relación al movimiento y uso de su cuerpo.*



Dentro del Colegio Colimense, concebimos a la *Cultura Física*, como *todos los bienes materiales y espirituales que ha creado el hombre a través de su historia, con relación a su cuerpo y su capacidad de movimiento, dando origen a su forma primaria de expresión: la actividad física*, misma que posteriormente se deriva en lo que planteamos como el objeto de estudio de nuestra profesión: El *Ejercicio*.

De este modo, la *Cultura Física* comprende tanto a la Educación Física, la Recreación, el Deporte, las Manifestaciones Artísticas del Movimiento (Expresión Corporal, Danza, Teatro, Mímica, etc.).

Asimismo, dentro de la teoría de la *Cultura Física* se menciona que, para determinar el nivel de desarrollo de esta dentro de una sociedad, se requiere el uso de ciertos indicadores que permitan conocerlo y para ello se proponen al menos los siguientes:

- ✓ El estado de salud y el nivel de desarrollo físico de una población, municipio, estado o nación
- ✓ El nivel de preparación física de esa misma población
- ✓ La cantidad de especialistas en el área y el nivel de preparación profesional de los mismos
- ✓ El nivel de logros deportivos alcanzados en las competencias oficiales tanto locales como estatales, regionales, nacionales o internacionales en que se participa de manera formal
- ✓ La infraestructura organizativa y material de la Cultura Física

Sin embargo, se advierte que sólo la evaluación de todos estos indicadores en su conjunto son los que permiten obtener el nivel de desarrollo en materia de *Cultura Física* de una sociedad determinada.



A partir de lo anterior, abordamos ahora el concepto de *Campo Disciplinario* para posteriormente justificar el por qué consideramos a la *Cultura Física* como el campo disciplinario de la Educación Física.

LA CULTURA FÍSICA COMO CAMPO DISCIPLINARIO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Para Bourdieu, (1990,citado por Sandoval 2015):

Se entiende por “campo”, una noción bastante ligada a la sociología. Por eso es necesario detenerse un momento en su formulación: Un campo —podría tratarse del campo científico— se define, entre otras formas, definiendo *aquello que está en juego y los intereses específicos, que son irreductibles a lo que se encuentra en juego en otros campos o a sus intereses propios [...] y que no percibirá alguien que no haya sido construido para entrar en ese campo [...]*. Para que funcione un campo, es necesario que haya algo en juego y gente dispuesta a jugar, que esté dotada de los *habitus* que implican el conocimiento y reconocimiento de las leyes inmanentes al juego, de lo que está en juego, etcétera (Bourdieu, 1990: 109). Nótese que esta definición de Bourdieu no es específica de la ciencia, y de hecho él ha analizado distintos campos (la cultura, la política, las industrias editoriales, las instituciones, etc.). Considera a la ciencia como una práctica social, con cierta autonomía del resto de las prácticas (porque implica criterios de lucha y legitimación de cierta especificidad), pero con una delimitación de sus fronteras y características también social (y no filosófica o epistemológica). Vale decir: la noción de “*campo disciplinario*” no proviene de la epistemología, sino de la sociología de la ciencia. Y por eso, un “*campo o campo disciplinario*” implica *una definición de la especificidad de los estudios de que se trate por vía de condiciones sociales e institucionales*.

En esto Bourdieu es parte de una tendencia antiesencialista bastante generalizada. La definición de los límites del campo disciplinario son: la investigación, producción o intervención en la medida en que es producida por personas a las que se les asigna el rol de integrantes del campo, consumida y valorada —cuando lo es, y preferentemente— por otros integrantes del campo, puesta en circulación por dispositivos específicos, también afiliados al campo en cuestión.



Mientras que para Dapueto (2016), respecto del *campo disciplinar* señala que:

Debemos tener en cuenta un conjunto específico de conocimientos que constituyen el objeto de estudio de la disciplina, sus referencias teóricas y sus desarrollos. Es un espacio de construcción de la disciplina desde diferentes vertientes teóricas en tensión y conflicto. El campo disciplinar da sustento al campo profesional con su experticia, sus competencias, sus autoridades científicas y sus profesionales. Las prácticas profesionales no sustentadas en una disciplina carecen de validez. Imaginemos el campo disciplinar como un damero al que vamos agregando las piezas una a una hasta empezar el juego. Las piezas negras son los profesionales con sus prácticas, las piezas blancas son los problemas que esas prácticas procuran resolver. En el caso del juego de damas, todas las piezas tienen la misma forma, se mueven de igual manera, con solo dos posibles direcciones en diagonal y siempre en un mismo sentido. Cuando las piezas “práctica profesional” se enfrentan a las piezas “problema a resolver” las alternativas son pocas: esquivar o comer. Podríamos decir que el campo disciplinar del juego de damas es relativamente sencillo. Ahora repitamos el procedimiento para el juego de ajedrez. Aquí las piezas difieren entre sí y deben jugar de manera integrada y complementaria para lograr el objetivo que es jaquear el núcleo central del problema a resolver. No es lo mismo el juego de la torre que alberga a los arqueros y a las armas de asedio, que la caballería, o el obispo, la reina, el rey, o los aprendices, también llamados peones. Difieren en su rol, provienen de contextos diferentes, tienen historias y destinos diversos. Las piezas de ajedrez están obligadas a funcionar coordinadamente, diríamos como un equipo, porque para alcanzar el objetivo común se requiere una estrategia y tácticas que solo pueden ejecutarse en forma sinérgica.

De conformidad con lo anterior, consideramos a *la Cultura Física como el Campo Disciplinario de la Educación Física*, toda vez que ésta (la *Cultura Física*) es el campo desde donde se desprenden todas y cada una de las ramas o especialidades que ella comprende y que le da un sentido o unidad profesional, toda vez que se ha definido su concepto y las prácticas profesionales que de ella se derivan, de acuerdo a lo mencionado por Bordieu y Dapueto.



II.- FUNDAMENTOS PEDAGÓGICOS.

Fundamentos Disciplinarios y Pedagógicos de la Educación Física

Al intentar hablar acerca de los fundamentos pedagógicos de la EF, estamos o haremos referencia al carácter formativo de la Educación Física, entendida esta como dimensión pedagógica de la Educación Integral, por lo que lo consideramos un tema central dentro de este documento y es en este sentido que abordaremos a continuación lo siguiente:

De acuerdo con la Real Academia de la Lengua Española, un fundamento es *el principio o cimiento sobre el que se apoya y desarrolla una cosa*. Por otra parte, desde el punto de vista de la ciencia, los científicos utilizan las teorías como fundamentos para obtener conocimiento científico, por lo que, a su vez, una teoría, es un conocimiento que debe ser probado o demostrado para adquirir dicho status de ciencia o conocimiento científico.

Para el caso de la Educación, de las Ciencias de la Educación o de la Pedagogía, este conocimiento es resultado tanto de los postulados teóricos como de la experiencia vivida en el aula/patio para poder corroborar que lo que se dice tiene un sustento en la realidad vivida. Esto es, que si tomamos estos dos aspectos antes mencionados, *un fundamento pedagógico para la Educación Física es el principio o cimiento obtenido de la práctica educativa y de la reflexión y análisis de la misma para posteriormente convertirse en teoría y sólo más parte -tras mucha experimentación o aplicación en el aula o patio escolar-, convertirse en un conocimiento lo suficientemente comprobado para convertirse en científico.*



En el caso particular de la Educación Física, son muchos los autores que han escrito sobre el tema (López y Vega 1995 y 2000, Portela 2006, Díaz, 2002, Vázquez, *et al* 2001, Pierón, 1999, Sánchez, *et al* 2005, Nóvikov, *et al* 1977, Cagigal 1980, Grupe, 1976, Bolívar, 2004, Camacho, 2003, Martínez, *et al* 2009, Le Boulch, 2001, etc.) y lo que nos dicen es que esto se ha dificultado ya que al inscribirse en el terreno de las ciencias sociales y por considerarse una actividad principalmente de intervención, se le ha desacreditado o no se le reconoce un conocimiento valioso; sin embargo, esta situación ha venido cambiando y hoy en día se está consolidando cada vez más como un conocimiento científico apoyado o sustentado en unos pilares muy sólidos, producto de toda la experiencia acumulada y de las teorías y aportes no sólo de su propia práctica sino también con el apoyo de muchas otras ciencias tanto del área social como de las llamadas ciencias puras, o que tradicionalmente ostentan este status.

Desde esta perspectiva, podemos afirmar que los fundamentos pedagógicos de la educación física están soportados por el carácter formativo que esta tiene, al contribuir y desarrollar muchas de las características o aspectos del estudiante (valores, hábitos, actitudes, destrezas, conocimientos, sentimientos, emociones) , que, como ser humano, responde de una forma distinta a como lo hacen los clásicos objetos de estudio de otras ciencias, por lo que en este caso, no hablamos de objeto de estudio, sino de sujetos de intervención, ya que en ello va incluida toda una experiencia de vida y la capacidad única de cada sujeto de dar sus propias respuestas ante una situación o estímulo dado y que nunca serán las mismas entre una persona y otra. Lo anterior nos lleva a comentar que es a través del Ejercicio en sus diversas manifestaciones y clasificaciones que se realiza esta intervención educativa y para lo cual se analizarán más adelante algunos aspectos referentes a esto.

Por otra parte, para el Colegio Colimense, este fundamento es uno de los pilares centrales de la Educación Física, toda vez que en él se plasman los conocimientos y experiencia de muchas generaciones de docentes y estudiosos del tema de la educación



en general y de la educación física en particular, por lo que se rescata la frase de que *La Educación es más que la Educación Física, pero sin ella, es muy poco* y es verdad, ya que si afirmamos que la *Educación Integral es el eje central de nuestra teoría pedagógica*, es dentro de ésta donde se encuentra de una forma constitutiva e inseparable la dimensión física del alumno -pero no como un espacio aislado, sino como un componente inseparable del resto-.

De este modo, compartimos la idea que expresa Portela (2006), al señalar que:

“La Educación Física se inscribe en la pedagogía como una disciplina que investiga, aplica y experimenta acerca de la enseñanza de un saber específico en un lugar determinado...en un doble contexto: disciplinar, al revisar las prácticas pedagógicas a partir de los discurso de que nos valemos y el contexto social-particular que tiene que ver con las necesidades, sueños y expectativas por satisfacer las necesidades humanas desde una mirada en la complejidad de dichas relaciones porque se trata de mirar el ser feliz a través del movimiento humano.

...La EF acentúa y consolida su naturaleza pedagógica a partir de su especialidad motriz que la diferencia de las otras áreas de la educación, desde dos líneas conceptuales: una pedagógica centrada en el papel educativo del movimiento humano y sus múltiples expresiones (juegos, ejercicios, gimnasia, actividades rítmicas, expresión corporal, recreación y deportes que contribuyen a la formación del hombre)...Si se le contempla de esta manera, no sólo se hablará de la intención educativa desde lo higiénico, desde lo estético, desde lo social, sino también desde el juego, el deporte la gimnasia, la danza y la formación del movimiento...El objeto o ámbito de estudio de la EF son los ejercicios físicos con sus múltiples repercusiones en el terreno de la educación, entendiendo por ejercicios físicos todas las formas de actividad corporal en un contexto cultural y social. Además, las ciencias de la educación constituyen la patria propia y adecuada de la educación física en razón de la gran amplitud de su objeto...Con relación al cuerpo de conocimientos de la EF, esta se ubica como Ciencia de la Educación y, se puede deducir, desde el punto de vista pedagógico, que la EF es parte importante de la formación del hombre, cuyo dispositivo fundamental es el ejercicio físico; pero hay que tener presente que la EF, no es simple adiestramiento corporal, sino que atañe a toda la condición humana, no es sólo cuerpo, es dimensión holística, por lo tanto, cultural.

De igual forma, Vázquez, et al (2001), señalan que:



Así, del mismo modo que existen varias ciencias de la educación, también se puede hablar de varias ciencias de la educación física, pero la importancia de la teoría pedagógica o pedagogía de la educación física, radica en la necesidad de ordenar e integrar datos aportados por las ciencias de la educación en su aplicación a la educación física, con el objeto de estructurar y regular el proceso educativo de este campo, desde los fines, los contenidos y métodos hasta los procesos didácticos concretos.

La Educación Física, como todo proceso educativo, es de una enorme complejidad por la diversidad de factores que en ella inciden; más compleja incluso que otras manifestaciones de la educación, ya que, orientada especialmente al cuerpo humano y su movimiento, debe ineludiblemente considerar también las estructuras cognitivas y afectivas; y esto es así por la unidad insoslayable del ser humano.

Más adelante, estos autores manifiestan que la Educación Física es *un proceso de intervención sobre el organismo humano que debe ser regulado científicamente...* y que ésta se apoya en tres tipos de conocimientos: *descriptivos, normativos y prácticos*; por lo que, en Educación Física, el conocimiento teórico se justifica cuando desemboca en saber práctico... Por tanto, en Educación Física, el conocimiento es sobre todo un *saber cómo*, pero no solamente ejecutar algo, *sino también la comprensión de cómo se hace y por qué se hace así.*

Continuando con Vázquez y colaboradores, éstos afirman que:

La conducta del hombre en movimiento no afecta sólo a las ideas sino muy especialmente a toda su personalidad. La conducta motriz de una persona no es resultado sólo de una transmisión más o menos intencional de formas de hacer, sino que es resultado de su historia personal, de sus ideas, sentimientos, deseos, fantasmas, etc... A diferencia de otras materias de enseñanza, en la Educación Física los aspectos educativos pesan más que los propiamente académicos. Por lo tanto, no se trata sólo de la adquisición de los movimientos y destrezas más o menos útiles en lo individual y socialmente, sino sobre todo de las vivencias experimentadas en la propia actividad motriz y el desarrollo del gusto por la misma.

...Por todo ello, a la pedagogía de la Educación Física le interesan cuestiones relativas no sólo al:



- *Desarrollo de las capacidades físicas, y al*
- *Aprendizaje de los usos, hábitos y técnicas corporales que constituyen la cultura de la sociedad*

Sino también otras como:

- *La significación educativa del cuerpo y el movimiento*
- *Los criterios básicos en la propuesta de las experiencias motrices*
- *El análisis pedagógico de las actividades físicas en relación a los fines generales y a las situaciones individuales*
- *El análisis de los métodos y programas*
- *La experiencia del cuerpo en movimiento*
- *La repercusión de las actividades físicas en la personalidad*

De esta forma, podemos notar el énfasis tan grande que se hace al referirse a la educación física como un componente de la pedagogía, o, como afirmamos, *la educación física es una dimensión de la educación integral del ser humano que busca el desarrollo armónico de todas sus facultades.*

Abundando más sobre este punto, citamos a continuación a Escudero (2009):

Como asignatura, “La Educación Física es un proceso pedagógico dirigido al mejoramiento del desarrollo físico y a proporcionar el alcance de un adecuado nivel de preparación física, así como a ofrecer conocimientos específicos sobre los contenidos que abarca; en su desarrollo se cumplen las múltiples y complejas tareas de la cultura física”. (Colectivo de autores, 1979: 9 y 10, citado por Escudero, 2009)

Para Escudero (2009),

La Educación Física como asignatura integrante de los programas educacionales, constituye un eslabón importante en la integración de las acciones que ayudan a la formación de individuos capaces para enfrentarse con éxito a los requerimientos de la sociedad. Es por ello que su cumplimiento resulta necesario e imprescindible en el proceso de formación de los educandos.



La propia dinámica de la sociedad, impone al hombre una preparación constante para enfrentar la vida en consecuencia con los cambios que en ella van sucediendo. En este sentido, la Educación Física adquiere una importancia relevante, pues desde un punto de vista práctico contribuye al desarrollo de los sujetos tanto desde lo físico como lo psicológico.

Es oportuno comprender que “la Educación Física tiene como finalidad contribuir al perfeccionamiento de nuestros niños, adolescentes y jóvenes, mediante las actividades físicas, deportivas y recreativas, y coadyuvar, de esta manera, a la formación y educación de un joven capaz de conducirse activa y conscientemente al servicio de la construcción de la sociedad”. (Colectivo de autores, 1979: 23).

Tal vez una de las ventajas más importantes de la Educación Física consiste en la vía que supone para lograr el cumplimiento de los objetivos que se propone, pues se vale para ello principalmente de actividades físico-recreativas que ofrecen una variante amena y motivante para quienes la realizan.

En cuanto a la forma en que los alumnos se apropian de los conocimientos, hábitos y habilidades en la Educación Física, también radica una de sus peculiaridades de gran importancia, pues por las propias características de la asignatura es común el aprendizaje a través de la información propioceptiva derivada de las ejecuciones, lo que constituye una variante productiva en el cumplimiento de los objetivos a alcanzar, garantizando así una mayor solidez en lo que se aprende.

El hombre, desde el punto de vista genético, viene dotado para poseer capacidades físicas que le permiten llevar a cabo los diferentes movimientos en dependencia de los requerimientos imperantes en su medio, la Educación Física propicia que estas capacidades se vayan desarrollando de forma que cada sujeto pueda realizar de la manera más exitosa posible las acciones tendientes a satisfacer su amplia gama de necesidades, lo que condiciona en alguna medida una mayor calidad de vida.



“El perfeccionamiento de las potencialidades físicas y espirituales que se realiza en el proceso de la Educación Física cumple una función higiénica, educacional, instructiva y puede estar supeditado a las tareas que se llevan a cabo para lograr la maestría profesional o la efectividad en los aspectos concretos de la preparación especial y el trabajo”. (Dzhamgarov y Puni, 1979: 23).

Del mismo modo que la Educación Física tributa al perfeccionamiento de las capacidades y habilidades físicas, la propia actividad que esto implica contribuye al desarrollo de la psiquis del practicante. En este sentido, es acertado reconocer el papel de esta asignatura en el desarrollo psicológico de la personalidad, no sólo enfocándose éste en la esfera cognoscitiva, sino también desde el punto de vista afectivo.

A través de la Educación Física y como aporte muy importante de la misma, se puede ejercer una influencia considerable en la formación de valores en los alumnos. Como proceso pedagógico, esta asignatura responde a los intereses de la sociedad, lo que se proyecta en la intención formativa y desarrolladora que en ella se lleva a cabo.

A partir de los múltiples beneficios que ofrece la práctica de ejercicios físicos para el hombre, la Educación Física debe dotar a los alumnos de los conocimientos necesarios para que puedan incorporar la ejercitación de sus cuerpos como un hábito de vida, lo que tributa al desarrollo personal garantizando una mayor calidad de vida en todos los sentidos.

Resulta un reto para todo profesor de Educación Física, no sólo encaminar las acciones de las clases al desarrollo propiamente dicho de los educandos desde el punto de vista físico y psicológico, sino también a crear en ellos la toma de conciencia sobre la necesidad de incorporar la práctica de ejercicios físicos como parte del estilo de vida en una sociedad que se hace cada vez más exigente.

La vida contemporánea exige ver a la Educación Física como una vía de gran importancia para asegurar el progreso humano en todos los sentidos y como dijera



Ashmasin y Ruiz en su libro “Teoría y metodología de la Educación Física”, como una asignatura que constituye un proceso de dirección del aprendizaje que educa en cada instante y del cual depende la salud del hombre.

En esencia, se puede concluir que la Educación Física tributa considerablemente al desarrollo integral del hombre para la vida, resumiéndose dentro de sus aportes fundamentales los siguientes:

- *Contribuye al desarrollo de las capacidades motoras básicas.*
- *Contribuye al desarrollo de habilidades que resultan básicas para realizar diferentes actividades propias de la vida en la sociedad.*
- *Desarrolla habilidades básicas para la práctica del deporte de rendimiento.*
- *Tributa a una mayor calidad de vida al reportar beneficios en los diferentes sistemas del organismo (cardiorrespiratorio, osteomuscular, endocrino, entre otros).*
- *Tributa al desarrollo de las capacidades coordinativas.*
- *Constituye una vía de gran importancia para la formación de valores en los educandos.*
- *Fomenta hábitos relacionados a la práctica sistemática de ejercicios físicos que resultan importantes para garantizar una mayor calidad de vida.*
- *Constituye una vía de experimentación del placer derivado de la práctica del ejercicio físico.*
- *Tributa a un mayor conocimiento del alumno respecto a su propio cuerpo.*
- *Logra incrementar la interacción social a partir del rescate y conocimiento de juegos tradicionales, bailes y otras actividades que enmarcan el acervo cultural de los pueblos.*
- *Desarrolla hábitos higiénicos en los educandos (Dietéticos, estéticos, entre otros).*
- *Contribuye a la formación de la personalidad de los alumnos.*
- *Desarrolla las cualidades de la voluntad en los alumnos.*



- *Educa en el alumnos el espíritu de competencia, fomentando los principios básicos que rigen la actividad competitiva (educa el espíritu de lucha, el respeto a los contrarios, a los propios compañeros, a los árbitros o jueces y al propio reglamento de la competencia).*
- *Favorece las capacidades intelectuales de los alumnos.*

LA CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA AL APRENDIZAJE ESCOLAR

Más allá de la tradicional forma en como la Educación Física contribuye a la educación y formación integral del alumno a través del ejercicio, el juego y el deporte y tomando en cuenta la actual problemática de la educación en nuestro país, queremos mencionar en este documento la forma específica en cómo, la Educación Física, contribuye y participa en el aprendizaje de los alumnos:

- Cada vez que el niño participa en las actividades propias de la Educación Física tales como los juegos, ejercicios o deportes que le son enseñados, su organismo aumenta su frecuencia cardiaca y respiratoria, transportando una mayor cantidad de sangre hacia todo su cuerpo y particularmente al cerebro, de tal manera que éste recibe una gran cantidad de sangre y con ella una gran cantidad de oxígeno que le permite metabolizar los carbohidratos y las grasas que son un componente básico de su alimentación y de su propia constitución cerebral, logrando de este modo un mayor y mejor funcionamiento y con ello una mejor posibilidad de aprendizaje y desarrollo cognitivo.
- Del mismo modo, cada vez que el alumno participa en sus clases de Educación Física, su organismo libera una gran cantidad de hormonas, particularmente una denominada BDNF (*brain derived neurotrophic factor*) que es uno de los más poderosos neurotransmisores que facilitan la conexión de nuevas sinapsis nerviosas y la creación de nuevas redes neuronales que van a favorecer el aprendizaje y con ello su inteligencia. A este respecto, Nithianantharajah J,



Hannan AJ, (2009, Van Praag, 2009, y Lautenschlager NT, Cox K, Cyarto EV. 2012, citados por Navarro y Osses, 2015), mencionan que, *Desde el punto de vista de las neurociencias, la actividad física y sus beneficios en la función cognitiva han sido vinculados con el aumento de la secreción de factores neurotróficos derivados del cerebro (BDNF) junto a otros factores de crecimiento que estimulan la neurogénesis, aumentan la resistencia al daño cerebral, mejoran la capacidad de aprendizaje y potencian el desarrollo mental.* Y, concluyen además que:

- *Ante las investigaciones realizadas por las neurociencias y que manifiesta la importancia del ejercicio físico en la función cognitiva y la generación de aprendizajes significativos, y de cómo su práctica voluntaria genera cambios a nivel del hipocampo, que es asociado a la generación de ideas, a la reflexión, pensamiento lógico y matemático, y al almacenamiento y reutilización de la memoria de largo plazo se puede plantear que el ejercicio físico es un elemento que favorece el aprendizaje ya que estimula la producción de BDNF y cuyos beneficios favorecen aspectos psicológicos, neuropsicológicos, fisiológicos y cognitivos... y por lo tanto, Es necesario generar una nueva mirada a la asignatura de educación física y sus propuestas curriculares, que permita plantear su importancia en el cuidado de la salud y que también genere una valoración de esta disciplina en la producción de aprendizajes y mejoras en los logros académicos. Esta nueva mirada forjará la apreciación del ejercicio físico como un elemento vital y de suma importancia en el currículum educativo, generando una articulación de disciplinas con el objetivo de producir mejoras en los estudiantes a nivel fisiológico y cognitivo, lo que conseguirá efectos positivos para la salud escolar y el rendimiento académico.*
- Asimismo, el ejercicio también libera otras hormonas que llevan el nombre genérico de endorfinas que provocan una sensación de placer y euforia. De igual modo, se ha encontrado que las personas que realizan más ejercicio tienen un mayor tamaño del hipocampo (centro del aprendizaje y la memoria), mejora además su sistema vestibular, lo que permite el reconocimiento y ubicación



espacial, lo cual es crucial para las funciones cognitivas de acuerdo con el neurocirujano Rosler (2014), quien, además, afirma que *los movimientos físicos específicos ayudan a preparar al cerebro para el aprendizaje e incluir “recreos cerebrales”, les permite “descansar” y oxigenarlo para favorecer su capacidad de aprendizaje.* También, mantienen un estado de alerta y sensación de bienestar en el individuo *que facilita también su capacidad de aprendizaje además de mayor razonamiento y capacidad numérica.* (Ortega, F. Universidad de Granada, citado por Pérez, L. 2016)

Por otra parte, Logatt (2014), afirma que el neurocientífico Kirk Erickson, de la Universidad de Pittsburgh y su equipo, realizaron una serie de trabajos y registraron durante años la actividad física y los patrones cognitivos, habiendo llegado a la conclusión que *a mayor actividad física el riesgo de deterioro cognitivo disminuye.* Por lo tanto, es posible afirmar que, *a mayor ejercitación física diaria, mayor incremento de la capacidad cognitiva.*

Es el propio Logatt (2014), quien concluye que, *para lograr desarrollar y mantener las funciones más elevadas de nuestro cerebro y cuidar de su salud, la actividad física debe ser regular y una compañera en todas las etapas de nuestras vidas.*

Dada la importancia de este tema y considerando muy valiosa la siguiente información, reproducimos a continuación los aspectos más importantes del artículo titulado *¿Por qué se aprende mejor en movimiento? La neurociencia tiene la respuesta,* publicado por García (2018):

La conexión entre cerebro y movimiento está avalada por diferentes investigaciones y estudios. Los niños pueden aprender matemáticas con mayor facilidad si se conecta esta asignatura con ejercicios de Educación Física; igualmente, serán capaces de mantener la concentración durante más tiempo y absorberán todos los conocimientos de forma más liviana si se opta por pequeños descansos



en movimiento después de un periodo considerable de actividad sedentaria. Es lo que se conoce como descansos activos. Aunque todo esto está demostrado, ¿cuál es la razón que hace que el cerebro aprenda más rápido si está en conexión con el movimiento físico?

Son muchas las investigaciones y publicaciones que declaran la innegable relación entre **actividad física** y la mejora del **rendimiento escolar y/o cognitivo**, pero ¿qué hay detrás de esta causa-efecto? Pues bien, la línea que une estos dos elementos nos la viene a dibujar la **Neurociencia**.

Gracias a los avances realizados en neurociencia, conocemos un fenómeno cerebral denominado **neuroplasticidad**, una propiedad del sistema nervioso que le permite adaptarse continuamente a diferentes experiencias.

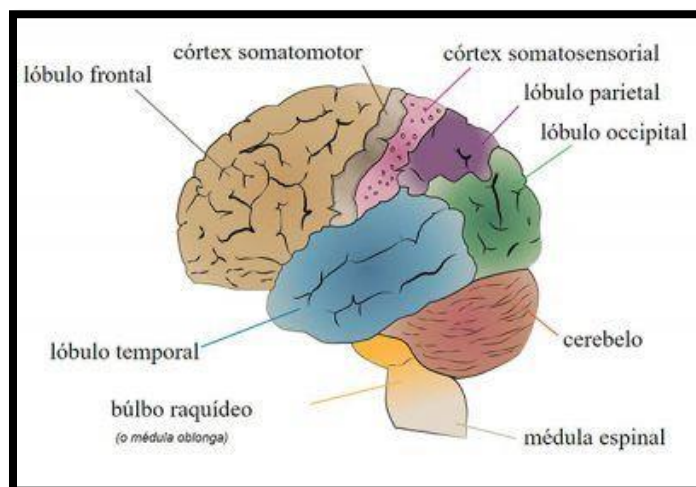
Las experiencias modifican el cerebro

Las experiencias modifican nuestro cerebro continuamente creando, fortaleciendo o debilitando las sinapsis que conectan las neuronas. A este proceso se lo define en algunas publicaciones como **aprendizaje neuronal** (o aprendizaje hebbiano). Del cual se puede desprender que cada nuevo circuito neuronal creado/modificado en el todo cerebral equivaldría (mentalmente) a un **aprendizaje significativo** (Ausubel, 1960, 1963).

“Las experiencias modifican nuestro cerebro continuamente creando, fortaleciendo o debilitando las sinapsis que conectan las neuronas”

Ledoux, neurocientífico estadounidense, indica que a nivel filogenético se distinguen tres partes en el cerebro: **la corteza cerebral, el sistema límbico y el cerebro reptiliano**. En el sistema límbico, que es la red de neuronas que facilita la comunicación entre el hipotálamo (implicado en conductas básicas de supervivencia), la corteza cerebral y las demás partes del encéfalo, es donde residen las funciones

esenciales de la emoción. Según este autor, el sistema emocional puede actuar independientemente del neocórtex.



Los dos protagonistas de este sistema límbico son el **hipocampo**, que registra los hechos puros (podríamos identificarlo como el almacén de la memoria y por lo tanto, de muchos aprendizajes) y la **amígdala**, encargada de registrar un estado emocional ante esos hechos/experiencias. La amígdala produce la respuesta emocional, pero esta reacción es impulsiva y es otra parte del cerebro la que se encarga de elaborar una respuesta más adecuada.

El regulador cerebral que recibe y controla los impulsos de la amígdala parece encontrarse en el extremo de una vía nerviosa que va al neocórtex, en el lóbulo prefrontal. Este lóbulo prefrontal constituye una especie de modulador de las respuestas proporcionadas por la amígdala y otras regiones del sistema límbico, permitiendo la emisión de una respuesta más analítica y razonada.

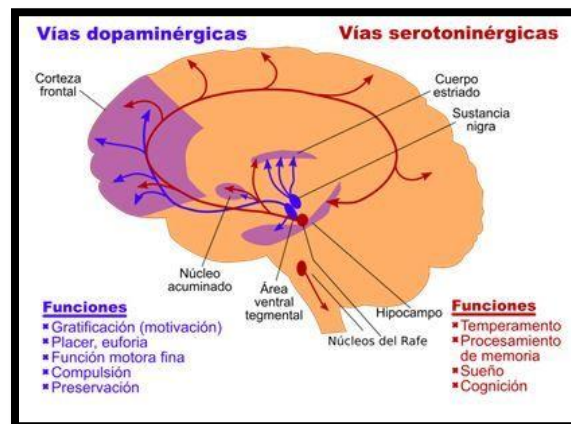
Las conexiones existentes entre la amígdala y el neocórtex constituyen el centro de gestión entre los pensamientos y los sentimientos. **Esta es la razón principal por la que la emoción (positiva) es fundamental para pensar eficazmente, tomar decisiones inteligentes y permitirnos pensar con**

claridad. La corteza prefrontal es la región cerebral que se encarga de la memoria de trabajo y de elaborar respuestas, ponderando el caudal de información proveniente de distintas zonas cerebrales.

Dopamina, una gran aliada del correcto aprendizaje

La amígdala secreta **dopamina**, este neurotransmisor cerebral se relaciona con las funciones motrices, las emociones y los sentimientos de placer. La relevancia educativa de este neurotransmisor es capital, porque **interviene en procesos de gratificación y motivación (como precursor del placer/alegría), que son fundamentales en el aprendizaje.** Controla los sistemas encargados de activar los centros responsables de la actividad motora, así como los de regular ciertas secreciones hormonales, de mandar información a células del mesencéfalo que conectan con el córtex frontal y con distintas estructuras del sistema límbico. Estos dos últimos sistemas tienen una función muy importante en la vida emocional de las personas.

La secreción de dopamina y su presencia en los lóbulos frontales, controla el flujo de información desde otras áreas del cerebro. Las irregularidades sobre su emisión y/o recepción en esta región cerebral, pueden causar interferencias en las funciones neurocognitivas, especialmente la memoria, atención, y resolución de problemas (a veces referidas como funciones ejecutivas).



En Educación Física, no es el cuerpo lo que se pretende educar, sino el hombre en toda su integridad.
Del Río y Rosa (1989)

M.E. HÉCTOR MANUEL ICAZA CAMPA Y M. E. MARCELA E. HEREDIA REYES



Cuanto más movimiento, más crecimiento cerebral

*Dejando a un lado las emociones y su gestión, y centrándonos en la actividad física y el movimiento, hay que poner especial interés en las **neurotrofinas**, que son un tipo de proteínas relacionadas con la supervivencia de las neuronas. La musculatura y ciertas partes del cerebro, al ser estimuladas a través del movimiento y/o ejercicio, las vierten al torrente sanguíneo con la misión de estimular la supervivencia, crecimiento o diferenciación de las partes activadas.*

*El **factor de crecimiento nervioso (FCN)** es una proteína presente en el sistema nervioso central y en otras zonas del cuerpo, ya que puede atravesar la barrera hematoencefálica.*

*El **FCN** está relacionado directamente con la síntesis y control de la norepinefrina. También se han encontrado multitud de neuronas colinérgicas sensitivas sensibles a FCN, presentes en diferentes estructuras, incluido el hipocampo, teniendo un importante papel en la memoria y el aprendizaje.*

*El factor neurotrófico derivado del cerebro **BDNF** (del inglés brain-derived neurotrophic factor), son proteínas secretadas en una amplia gama de tejidos y tipos de células, no solo en el cerebro. Su expresión puede ser vista en la retina, el SNC, las **neuronas motoras**, los riñones y la próstata, habiéndose constatado el aumento de su secreción y actividad a través del ejercicio regular. Son sustancias químicas que ayudan a estimular y controlar la neurogénesis o creación de nuevas neuronas.*

El ejercicio provoca cambios estructurales en el cerebro

Está demostrado que la práctica regular de ejercicio (fundamentalmente de tipo aeróbico) favorece la secreción de estas sustancias y provoca pequeños cambios estructurales en el cerebro, mejorando la memoria y procesos mentales asociados, con lo que utilizar el juego y el movimiento, es la fórmula ideal de mejorar las capacidades mentales e incidir sobre la motivación y la predisposición al aprendizaje. En



este sentido, ***aunar aprendizajes con movimiento*** no sólo es lícito y posible, sino que se muestra como la vía más cargada de naturalidad y biológicamente adecuada a nuestra especie.

“Aunar aprendizajes con movimiento no sólo es lícito y posible, sino que se muestra como la vía más cargada de naturalidad y biológicamente adecuada a nuestra especie”

Por lo tanto, y teniendo en cuenta el positivo factor emocional del juego y el movimiento en los niños, diseñar actividades que necesiten de la participación del mayor número de zonas cerebrales implicadas en la tarea, incluyendo las dedicadas al control motriz, se erige como la metodología que más beneficios aportará al desarrollo de la capacidad cognitiva general y, por ende, a las competencias o habilidades más específicas.

Por tanto, el entorno y actividades propias de la Educación Física es el más favorable escenario de actuación escolar.

Son estas las formas principales en como la Educación Física a través de sus propios contenidos, contribuye al aprendizaje no sólo desde el punto de vista intelectual, sino al desarrollo mismo de su cerebro, potenciando su capacidad de mejorarse a sí mismo e incluso, llegando a favorecer la creación de nuevas neuronas y conexiones cerebrales, permitiendo con ello un alto grado de desarrollo.

Sin embargo, existe una condición para lograr estos resultados: que la práctica del ejercicio sea de forma sistemática, continua (de tres a cinco veces por semana o de 150 a 300 minutos semanales, dependiendo del grado de intensidad: de moderado a intenso), a lo largo del tiempo para poder obtener todos los beneficios que esta brinda, demostrándose además - de acuerdo a las Universidades de Strathclyde y Dundee - que el vínculo entre actividad física y rendimiento escolar tiene un efecto duradero a lo largo del tiempo. Es por esto último, que es indispensable que la Educación Física sea



contemplada como un contenido transversal durante toda la educación básica (incluida la educación inicial) para alcanzar los mayores beneficios posibles.

Es esta, la forma en cómo la Educación Física, a través de sus contenidos específicos, hace sus aportaciones para favorecer y mejorar la capacidad de aprendizaje de los alumnos, además de contribuir a su formación integral por lo que se refiere no solamente a su desarrollo físico, sino también emocional, de autoconocimiento, seguridad y confianza en sí mismo, socialización, desarrollo de valores personales, sociales y culturales, lo que hace de esta profesión una dimensión imprescindible dentro del contexto de la educación integral y con un marcado acento pedagógico por su propia denominación como EDUCACIÓN FÍSICA, lo que nos lleva a enfatizar la necesidad e importancia de que no se cambie su nombre (como en un momento se pretendió), con el propósito de no perder de vista su sentido pedagógico y formativo, tal y como aquí se ha demostrado.

Para Ventura (2012), una identidad pedagógica se refiere a la dimensión sustantiva que desarrolla un modelo, un sistema educativo en particular. De este modo, se mencionan cinco parámetros, constitutivos de toda teoría pedagógica a saber:

- a) *las metas de formación,*
- b) *el concepto de desarrollo,*
- c) *experiencias contenidos formativos*
- d) *relación maestro-alumno y*
- e) *los métodos y técnicas de enseñanza,*

...con los parámetros que se articulan coherentemente bajo la forma de un enfoque o modelo pedagógico que enriquece y le da sentido pedagógico a cada estudio particular sobre las preconcepciones o sobre la resolución de problemas en la enseñanza de las ciencias. Cada uno de los cinco parámetros mencionados solo se comprende con una



variable que asume diferentes valores dependiendo del enfoque pedagógico que la define. Y en segundo lugar cada parámetro se define no aisladamente si no en relación con los demás. En este sentido, al hablar de **metas de formación**, estamos haciendo referencia *al desarrollo armónico e integral del ser humano a través de la práctica sistemática del ejercicio en sus diversas manifestaciones* o modalidades (juego, cantos, rondas, formas jugadas, iniciación deportiva, deporte escolar, manifestaciones artísticas del movimiento y muchas otras) y que para efectos de este tema y conforme a lo que establece la teoría y metodología de la educación física del antiguo bloque socialista, estos están conformados por el Sistema de los Ejercicios Físicos que más adelante se explicará.

Con relación al **concepto de desarrollo**, esto hace alusión a las diferentes teorías de enseñanza y de aprendizaje en donde destacan las modernas teorías constructivistas (Vygotsky), las teorías cognitivo conductuales (Frade, 2008)) y la teoría crítica (Kirk 1990) en donde se plantean diferentes enfoques pero todos orientados en el sentido de poner al alumno al centro y como responsable de su aprendizaje desde una perspectiva reflexiva y participativa, misma que para nuestra profesión es determinante dada la naturaleza de nuestras actividades.

Respecto de las **experiencias y contenidos formativos**, estos *parten de la vida cotidiana, de las necesidades e intereses vitales de los alumnos, en donde la práctica cotidiana de las diferentes actividades y ejercicios permiten al alumno incrementar su capacidad de respuesta* ante las demandas que esta misma vida cotidiana le exige y que actualmente se denominan por una parte como competencias para la vida y que otros autores manejan como inteligencia kinestésica, o bien, como la capacidad de encontrar soluciones desde una perspectiva crítica y divergente, llena de creatividad. Para una mayor información, ver el tema de los contenidos de la educación física más adelante.



El cuanto a la **relación maestro-alumno**, esta se desarrolla *desde una postura dialógica en donde la interacción es entre el docente como facilitador y proponente y el alumno como responsable activo de su aprendizaje* como ya se había mencionado en el punto anterior.

Por lo que toca a los **métodos y técnicas de enseñanza**, existen dentro del campo de la educación física los métodos denominados genéricamente como métodos de juego, de competición y del ejercicio estrictamente reglamentado, que a su vez se derivan en métodos más concretos y específicos como por ejemplo: métodos para el desarrollo de las capacidades físicas (métodos para desarrollo de la fuerza, la flexibilidad, la resistencia, la velocidad, las capacidades coordinativas), o métodos de orden pedagógico como pueden ser el método de mando directo, el de asignación de tareas, descubrimiento guiado, de libre exploración, etc., en donde cada uno de estos responde a necesidades concretas que el profesor debe identificar.

Todo lo anterior se materializa en lo que algunos autores han denominado el *Sistema de Educación Física*, entendiéndolo por ello al *conjunto de fundamentos filosóficos, ideológicos, científico-metodológicos y organizativos de la Educación física que se desarrollan en una sociedad determinada*, esto, con el propósito fundamental de crear un todo coherente y estructurado de tal forma que permita alcanzar los mejores y mayores resultados posibles, tomando en cuenta desde los aspectos materiales como serían las instalaciones, los materiales didácticos, el equipo especial, los recursos financieros y humanos, la organización de estructuras tanto a nivel nacional como estatal, municipal y local así como los planes y programas de estudio, los horarios de clases, las políticas públicas y todos aquellos elementos que se consideren indispensables para la consecución de los propósitos y metas establecidos. Todo esto, gracias a que se está convencido de que esta disciplina educativa es necesaria y que guarda una gran importancia y relevancia dentro del sistema educativo en general y del proceso formativo de la niñez y juventud.



Por su parte, *las bases científico-metodológicas* son las que permiten crear y desarrollar los conocimientos más actualizados y pertinentes para conseguir los objetivos propuestos, y esto, gracias al trabajo diario de los propios docentes, a los resultados alcanzados en cuanto a elevar el nivel de desarrollo de los alumnos, el trabajo investigativo que se debe desarrollar paralelamente y la renovación de las teorías científicas y pedagógicas que ello implica, como el ejemplo que vemos hoy en día en cuanto a las aportaciones y avances que han tenido las neurociencias y que nos permiten destacar la importancia y el valor de la práctica sistemática del ejercicio para el desarrollo integral del alumno, así como de sus aportaciones al desarrollo cognitivo y favorecer el aprendizaje, estableciendo las relaciones indisolubles entre cuerpo-mente y espíritu que le dan el sentido o concepción del ser humano como totalidad.

Tocante a las *bases organizativas*, estas hacen referencia a la forma en cómo se estructura la educación física en nuestro país y aunque por el momento se carece de una dependencia que dirija y coordine la actividad docente de los educadores físicos a nivel nacional, sí existen dependencias a nivel estatal y una base magisterial muy importante que permite decir que existe una base organizativa muy importante, así como también, toda una serie de documentos normativos, leyes y reglamentos que regulan el desarrollo de nuestra profesión.

Desde otro punto de vista y como una forma de que se dispone para determinar el nivel de desarrollo de la educación física en nuestra sociedad, existen una serie de índices o indicadores que permiten valorar esta situación; así, tenemos los siguientes:

1. Estado de Salud y nivel de desarrollo físico de la población
2. Nivel de preparación o condición física de la población estudiantil
3. Cantidad de especialistas en educación física y su nivel de preparación
4. Número de horas y cobertura alcanzada
5. Infraestructura material para la atención de la población escolar



Todos estos índices en su conjunto, permiten determinar el nivel de desarrollo de la Educación Física, tanto local como estatal o nacionalmente.

En esta misma tesitura, se encuentra lo relacionado con la solución de las denominadas Tareas Específicas de la Educación Física, que, de acuerdo con Absialimov *et al* (1977), son:

1. Aprendizaje de las acciones motoras
2. Educación de las capacidades motoras
3. Formación de las cualidades volitivas

Mientras que las dos primeras son inequívocamente específicas de la Educación Física, la tercera está relacionada orgánicamente con la actividad motora, al implicar estas actividades de riesgo que requieren valentía, decisión, arrojo, perseverancia, autocontrol, disciplina y otras cualidades más que son propias de la voluntad o motivación del alumno.

Complementariamente a lo anterior y desde una perspectiva más actual, se publicó en el 2015 por parte de la UNESCO, un libro denominado *Educación Física de Calidad, guía para los responsables políticos*; además, también se publicó en el 2018 el documento titulado *Hacia una estrategia nacional para la prestación de educación física de calidad en el nivel básico del sistema educativo mexicano* y ese mismo año, también se publicó el documento titulado *¡Es hora de hacer la tarea! por una educación física de calidad en México de la organización Boleta de calificaciones mexicana que es en coparticipación con Canadá y México con el programa Combatiendo la Obesidad Infantil*, en los cuales se presenta una serie de temas que consideramos de gran interés y que vienen a fortalecer lo aquí expuesto.



A este respecto, en el libro de *¡Es hora de Hacer la Tarea, Boleta Mexicana de Calificaciones!*, se señala una serie de indicadores que diseñaron para evaluar la situación, siendo 11 indicadores agrupados en cuatro categorías:

- 1) Comportamientos diarios (actividad física, comportamiento sedentario, participación en deporte organizado, juego activo, transporte activo y sueño);
- 2) Fitness (peso corporal, fuerza muscular, resistencia muscular, capacidad aeróbica y flexibilidad);
- 3) Fuentes de influencia (familia, escuela, comunidad y ambiente construido);
- 4) Estrategias e inversiones de gobierno y de organizaciones no gubernamentales

De lo anterior se obtuvieron en 2018 los siguientes resultados y conclusiones:

Indicador	2018
Actividad física	4 puntos
Participación en deporte o actividad física organizada	5
Juego activo	3
Transporte activo	5
Comportamiento sedentario	3
Sueño	7
Fitness*	7
Familia	incompleto
Escuela	3
Comunidad y ambiente construido	4
Gobierno	6
Organizaciones no gubernamentales	2

Para el Indicador de Fitness, se encontraron las siguientes

Limitaciones

- No existen datos nacionales confiables sobre el estado del fitness de niños y jóvenes en México.



- Los estudios publicados son de representatividad local y no evalúan todos los componentes de fitness.
- No se encontraron datos adecuados para asignar una calificación a la resistencia muscular de niños y jóvenes en México.

Recomendaciones

- Establecer un sistema de monitoreo nacional del fitness estandarizado y confiable.
- Llevar a cabo estudios de representatividad regional o nacional que determinen los niveles de fitness de niños y jóvenes mexicanos.

En conclusión, México tiene calificaciones bajas o reprobatorias en todos los indicadores (4.9 en promedio) y no se han visto grandes mejoras en los últimos seis años. ¡Es hora de hacer la tarea! y seguir trabajando para mejorar el monitoreo y calificaciones de estos indicadores en los próximos años.

Para cerrar este punto, se presentan ahora las prioridades que el equipo de investigadores de la Boleta Mexicana resalta:

1. Proveer educación física de calidad a todos los niños en México. *Esto requiere la formación constante y de calidad de profesores de educación física; la provisión de instalaciones y equipo adecuados; el contar con una currícula inclusiva y flexible; la creación de alianzas con la comunidad y establecimiento de mecanismos de monitoreo y evaluación.*
2. Establecer un sistema de vigilancia para todos los comportamientos del movimiento en niños y jóvenes de 1-18 años. Actualmente no existen datos en niños de 1-10 años.
3. *Evaluar el impacto de las políticas y programas nacionales dirigidas a la promoción de actividad física en niños y jóvenes para determinar si se deben mantener, modificar o discontinuar.*

Mientras tanto, con lo que respecta al libro *Hacia una Estrategia Nacional para la Prestación de Educación Física de Calidad en el Nivel Básico del Sistema Educativo Mexicano*, podemos mencionar que es uno de los dos documentos de mayor actualidad y que ofrecen un diagnóstico preciso acerca de la situación de la Educación Física Nacional, por lo que a continuación, haremos una breve reseña del mismo,



recomendando su lectura atenta para aprovechar toda la información y propuestas que en este se encuentran y que son una alternativa de solución a muchos de nuestros problemas dentro del campo de la Educación Física nacional:

Este documento surge como resultado de un trabajo realizado a lo largo de dos años por un grupo de trabajo conformado por la Secretaría de Salud, la Secretaría de Educación Pública, la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, la UNESCO-México y la Organización Panamericana de Salud/Organización Mundial de la Salud y representantes de más de 30 organizaciones civiles, universidades e instituciones académicas expertas en el campo de la educación física nacional; todo ello con el propósito de implementar un proyecto de políticas para una Educación Física de Calidad en nuestro país.

Está compuesto por 5 grandes apartados, el primero denominado Proyecto de Políticas para una Educación Física de Calidad, el segundo trata acerca del tema del Sistema Educativo Mexicano como contexto de la Educación Física nacional, el tercero aborda el tema de La situación nacional de las políticas para la prestación de Educación Física en México, el cuarto presenta una Propuesta de Estrategia Nacional para la Prestación de Educación Física de Calidad y el quinto, expone el Plan de Implementación y evaluación.

Por ser un documento de relevancia para la Educación Física y dadas las organizaciones e instituciones involucradas en el mismo, sólo presentamos aquí, el cuadro de “Acciones inmediatas (agosto 2019-julio de 2020)” y, al no saber en el momento de la elaboración de este libro, los avances que se estén logrando, nos limitamos a exponer a ustedes esta mención, recomendando su lectura, seguimiento e involucramiento participativo para lograr concretar dichas estrategias, propuestas y plan de acción.



Estructura organizacional para la implementación de la Estrategia

Tanto la implementación como la evaluación deberán realizarse principalmente bajo la abogacía y supervisión de cuatro estructuras principales: un Consejo y un Observatorio Nacionales para la Educación Física de Calidad, un Grupo de Trabajo para la abogacía de la educación física y consejos estatales y municipales. La implementación de cada una de estas estructuras se realizará en diferentes momentos del proceso, para que, posterior a 3 años, se integre la organización final (figura 15).

- *El Consejo Nacional para la Educación Física de Calidad será el rector de la Estrategia Nacional para la Prestación de Educación Física de Calidad en el Nivel Básico del Sistema Educativo Mexicano. Sus funciones principales consistirán en el diseño de lineamientos y estándares para la prestación de educación física, así como la abogacía y supervisión de la implementación de la estrategia.*
- *El Observatorio Nacional para la Educación Física de Calidad dependerá del Consejo Nacional y será responsable de las tareas de evaluación y seguimiento de la garantía de la calidad de las sesiones de Educación Física en México.*
- *El Grupo de Trabajo para la abogacía de la educación física de calidad dependerá del Consejo Nacional y tendrá la responsabilidad de comunicar, abogar y promocionar la EFC entre los diferentes actores clave para la prestación de la misma en el nivel básico.*
- *Los consejos estatales y municipales serán responsables de implementar y supervisar el funcionamiento de las acciones a nivel local.*

Implementación de las acciones

La puesta en marcha de todas las acciones contempladas por la Estrategia tomará al menos tres años, de agosto de 2019 a julio de 2022 (figura16). A continuación, se brinda una breve descripción de las fases de implementación.

Acciones inmediatas (agosto 2019-julio 2020)

La tabla 6 contiene los responsables e insumos necesarios para cada una de las acciones inmediatas de la estrategia. En la sección de Inputs se consideran los insumos para la ejecución de las actividades, incluyendo los económicos. Cabe resaltar que se toman en consideración solamente aquellos para los que se requiere designar financiamiento específico, por tratarse de nuevas actividades que no han sido asignadas a ninguna institución con presupuesto propio. Se estima que la



implementación de las acciones inmediatas requiere un presupuesto inicial de entre 6,245,000 a 11,245,000 pesos.

Acciones a mediano plazo (agosto 2020-julio 2021)

Las acciones a mediano plazo se implementarán de agosto de 2020 a julio de 2022 y requieren la participación del Consejo Nacional de Educación Física de Calidad, así como de diversas instituciones gubernamentales –como el CONACYT, la SEP federal y estatal o algunas dependencias de esta Secretaría– y organizaciones no gubernamentales, como la AMISCF o la COMACAF. La tabla 7 presenta los responsables e insumos necesarios para cada una de las acciones. Se deberá designar presupuesto para un fondo de investigación SEP-CONACYT, que fomente el desarrollo del área de actividad física, educación física y deporte, así como la aportación necesaria para que el Observatorio Nacional de Educación Física de Calidad continúe las actividades de seguimiento de la implementación de la estrategia. El costo estimado para las acciones a mediano plazo durante el primer año, sin considerar los recursos necesarios para abrir la línea de investigación, es de 1,300,000 pesos.

Acciones a largo plazo (agosto 2021-julio 2022)

Las acciones a largo plazo se implementarán de agosto de 2021 a julio de 2022, con algunas permanentes hasta alcanzar los resultados deseados. Éstas requieren de la participación del Consejo Nacional y consejos estatales y municipales de educación física de calidad, así como una importante intervención de la SEP para implementar las acciones relacionadas con el suministro de profesores de Educación Física. La tabla 8 presenta los responsables e insumos necesarios para cada una de las acciones. El costo estimado anual es de cerca de 1,000 millones de pesos, de los cuales 918 millones serían destinados a la contratación de profesionales en Educación Física, equivalente a aproximadamente el 7.5% de los costos de la inactividad física en el país en 2013.

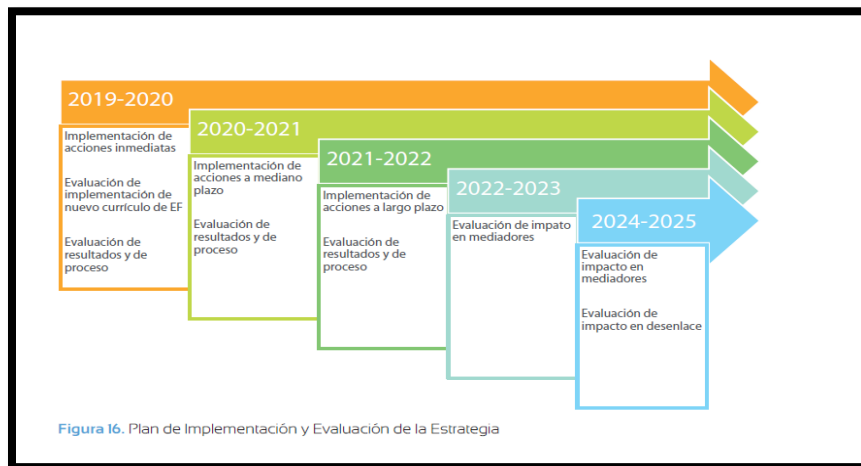


Figura 16. Plan de Implementación y Evaluación de la Estrategia

La figura anterior esquematiza las etapas y periodos de tiempo que se consideraron para poner en práctica y ejecutar el plan de acción para desarrollar políticas en favor de la instalación de una Educación Física de Calidad, como lo propuso la UNESCO.

Promover políticas de educación física de calidad

Tabla 6. Acciones inmediatas (agosto 2019-julio 2020) de la Estrategia Nacional para la Prestación de Educación Física de Calidad en el Nivel Básico del Sistema Educativo Mexicano

Responsable	Insumos	Acción
Secretaría de Educación Pública, Secretaría de Salud y CONADE	Decreto SEP	4.1 Crear el Consejo Nacional para la EFC
Consejo Nacional para la EFC	Presupuesto \$195,000a	1.10 Generar un catálogo de cursos de Educación Física dirigidos a los profesores de EF frente a grupo 1.11 Generar un repositorio de recursos bibliográficos didácticos de consulta para orientar las estrategias de prestación de EF inclusiva 3.1 Establecer los estándares mínimos de infraestructura, equipamiento y mobiliario necesarios para la prestación de una EFC 4.1 Desarrollar los lineamientos o reglas de operación para el establecimiento de alianzas entre escuela, empresa privada, comunidad, gobierno, OSC 4.2 Establecer un grupo de trabajo para la abogacía de la EFC 5.1 Designar un Observatorio Nacional de Educación Física de Calidad para la vigilancia del cumplimiento de las metas establecidas
SEP-Conacyt	Presupuesto para fondo de investigación	1.6 Definir una línea de investigación en actividad física, educación física y deporte y un fondo de investigación SEP-Conacyt para fomentar el desarrollo de esta área de conocimiento en México
Observatorio Nacional de EFC	Presupuesto \$5,000,000 - \$10,000,000b	5.2 Evaluar la implementación de la nueva propuesta curricular de EF en una muestra representativa de escuelas durante el ciclo escolar 2019-2020
Secretaría de Educación Pública	Presupuesto \$850,000c	1.9 Implementar un programa de capacitación en línea para profesores de EF y directivos escolares que aborde la nueva propuesta curricular y los principios de EFC de la UNESCO
	Presupuesto \$200,000a	1.12 Implementar la contratación obligatoria de al menos un profesor con formación en EF (o afines) en todas las escuelas privadas y federales de nivel básico 2.1 Establecer una recomendación para incrementar el tiempo y la frecuencia destinada a educación física fomentando priorizar su práctica dentro de los ámbitos de autonomía curricular
ESEF	Nuevo currículo de EF para educación Básica y Guía UNESCO	1.1 Generar una nueva propuesta curricular para las ESEF que considere el currículo de EF del Modelo Educativo para la Educación Obligatoria 2016, así como los principios de EFC de la UNESCO

EF= Educación Física; EFC=educación física de calidad; ESEF=Escuela Superior de Educación Física; OSC=organizaciones de la sociedad civil
a El presupuesto para estas acciones dependerá del número de miembros del Consejo Nacional para la EFC y de su lugar de residencia. El presupuesto mostrado considera los gastos para tres reuniones de un día en el ciclo escolar 2017-2018, con la asistencia de 15 personas (50% foráneos con gastos de transporte y hospedaje incluidos) y no asume ningún costo de renta de inmueble o pago de honorarios.
b El presupuesto para esta evaluación dependerá del número de planteles escolares a evaluar y su distribución en los estados de la República Mexicana. Las cifras propuestas consideran una evaluación de la sesión de Educación Física (con observación directa y acelerometría), encuestas a directivos escolares, profesores de EF y maestros generales, además de grupos focales con estudiantes en aproximadamente 50 (\$5 millones) y 240 (\$10 millones) planteles escolares en 11 estados del norte, centro y sur de la República Mexicana.
c Presupuesto proporcionado por la Secretaría Académica del Instituto Nacional de Salud Pública.

En Educación Física, no es el cuerpo lo que se pretende educar, sino el hombre en toda su integridad.
Del Río y Rosa (1989)

M.E. HÉCTOR MANUEL ICAZA CAMPA Y M. E. MARCELA E. HEREDIA REYES



Esta Tabla como se puede apreciar, presenta la organización de las acciones inmediatas a realizar por parte del Consejo Nacional responsable, siempre y cuando hayan continuado sus trabajos una vez pasado el cambio de gobierno.

Continuando con el tema de la fundamentación pedagógica y de acuerdo a Savin (1990, p. 69), *“El desarrollo del pensamiento es un proceso complicado y largo. Este proceso tiene éxito si el trabajo del desarrollo del pensamiento tiene un sistema determinado”* (Principio de Sistematización), y señala que: *el hombre ha recorrido un largo y difícil camino en el conocimiento del mundo circundante y el motor de este conocimiento se representa en la práctica social a través del estudio de la misma y esto último es la tarea del maestro al organizar la forma en cómo promoverá este estudio entre sus alumnos, dado que la enseñanza, a diferencia del conocimiento tiene lugar bajo la dirección del maestro.*

En la enseñanza hay que considerar los objetos y fenómenos que rodean a la persona, que influyen en los órganos de los sentidos, que repercuten en su conciencia, que se reciben, se presentan y generalizan de acuerdo con las leyes, principios y reglas.

Si el objetivo del conocimiento es un medio para el estudio de los fenómenos del mundo exterior, significaría que el alumno tendría que sintetizar estos fenómenos con sus conocimientos científicos, dirigiendo sus fuerzas a estabilizar y recordar el material de estudio.

El conocimiento es el producto de la percepción cognoscitiva por las personas de los fenómenos reales, de las leyes de la naturaleza y de la sociedad. Los conocimientos existen en forma de hechos, principios y leyes (y la educación física se constituye como una forma de conocimiento no solo práctica <hechos>, sino también con un corpus teórico que se fundamenta en <principios y leyes> tanto desde la parte biológica como pedagógica y científica).



Los alumnos asimilan no todos los conocimientos sino sus bases, que han sido elaboradas y reunidas especialmente en asignaturas escolares. La asimilación de los conocimientos (este tema se trata más adelante, apoyándonos en los trabajos de Jean Piaget) se considera como una actividad complicada para los alumnos y para lo cual se ha diseñado todo un proceso de enseñanza que consiste en la organización sistemática de los mismos a través de subdividir este proceso en etapas a asimilar. Dichas etapas son: Percepción, comprensión y generalización de los conocimiento, reafirmación y aplicación de los mismos.

Tales etapas presentan una serie de características específicas que son el objeto de estudio del profesor para su posterior aplicación en la dirección del aprendizaje del alumno. Y dicho objeto es organizado y estructurado de forma sistemática.

La referida organización y estructuración está hecha conforme a la didáctica, con base a una serie de principios de la enseñanza considerados como las posiciones rectoras o de partida, que determinan la enseñanza y el estudio en correspondencia con los objetivos de la educación.

Para efectos del propósito de este trabajo, nos centramos en dos de ellos: El principio de sistematización y el principio de continuidad.

El principio de sistematización de la enseñanza y del aprendizaje y de la vinculación de la teoría con la práctica, nos dice, que la literatura pedagógica ha mostrado reiteradamente que la juventud necesita hacerse de los conocimientos sistemáticos que se perfilan a su alrededor, y por ello, la sistematización y la sucesión presupone:

- La distribución lógica y consecuente de los contenidos por periodos de tiempo suficiente para el logro del aprendizaje, para que este, se apoye en los



conocimientos adquiridos anteriormente en el proceso de estudio de cuestiones afines.

- La disposición sucesiva del material en cada campo del conocimiento.
- La exposición y dirección sistemática y consecuente del material por el maestro;
- Un sistema estructurado en la organización de trabajos prácticos, de ejercicios, así como también, calcular y comprobar los conocimientos, hábitos y habilidades de los alumnos.

De acuerdo con Jessipov (1967, p.221 y citado por Savin 1990, p.83), *El sistema de los conocimientos es la condición cardinal de su aplicación y la relación con la vida y la práctica es el factor fundamental para la asimilación profunda del sistema.*

A partir de lo anterior, se plantea la importancia de la unidad de la teoría con la práctica, en donde la práctica representa el punto de partida para conocer el mundo circundante como criterio más preciso y más fiel de la veracidad de los conocimientos; en tanto que la teoría permita el análisis y reflexión de esa práctica y del conocimiento de ese mundo circundante.

La estrecha relación de la teoría con la práctica se alcanza mediante el proceso de las actividades diversas de los alumnos, dirigidas estas a su participación en la vida de nuestra sociedad. A partir de lo anterior, es necesario hacer énfasis en el concepto de *LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA* y para ello se menciona a continuación lo siguiente:
Para Camacho (2003):

***La Clase de Educación física** es parte de un sistema que está determinado por toda la problemática social, económica y cultural que gravita en la escuela y que no puede considerarse como un espacio aislado y sin contaminación, y por esta razón cada sesión de trabajo debe ser preparada previamente para garantizar una enseñanza de calidad; ya que es importante tener en cuenta al momento de prepararla que el tiempo destinado es en realidad muy escaso: 2-3 horas semanales en el mejor de los casos, de lo que se deduce que el tiempo real de trabajo de esta área*



es más reducido que el de cualquier otra área del plan de estudios por lo cual, es necesario darle máxima utilización con miras a obtener máxima eficiencia (p. 121).

Aunque de cualquier modo, esto no resuelve el problema de fondo, y como ejemplo, se puede considerar la distribución de las cargas horarias dentro del plan de estudios de la educación primaria (2017), en donde a algunas asignaturas como matemáticas y español se destinan poco más de 230 horas anuales a cada una, en tanto que a la educación física y artística se les destina tan solo 40 horas anuales a cada una. Derivado de lo anterior, Absialimov (1977), señala:

La Educación Física como un proceso pedagógico emana de las leyes objetivas del proceso de educación. Las leyes más generales del proceso pedagógico se reflejan en los principios pedagógicos generales: la conciencia y la actividad, la intuición y la individualización, la sistematización... Para el trabajo práctico de la educación física no basta con saber estos principios en el aspecto que los estudia la pedagogía general, ya que se es evidente que en la educación física hay que guiarse por otros criterios basados en la propia Teoría de la Educación física, y a partir de los medios y métodos específicos de esta última (p.47).

Desde el punto de vista pedagógico, esta necesidad se fundamenta *en el Principio de Sistematización*, mismo que plantea que el trabajo docente educativo requiere que se realice mediante un sistema determinado. En la base de este requisito, como en otros principios de la pedagogía, se encuentran los Objetivos de la Educación Física, entre los cuales se encuentra la necesidad de impartir la Educación Física como un proceso sistematizado; en el que se destaca que: *Una de las tareas fundamentales y específicas de la Educación Física es enseñarles a los estudiante nuevas destrezas motoras.*

En la actividad de cualquier persona, incluyendo al alumno, tienen mucha importancia no sólo los conocimientos sino también los hábitos y habilidades. Entendiendo por *habilidad* a la capacidad del hombre para realizar cualquier operación (actividad) sobre la base de la experiencia anterior recibida; y por *hábito*, a la acción que se caracteriza por un alto grado de asimilación. Y para ello, la formación de hábitos y



habilidades se realiza en el proceso de la *ejercitación*; entendiéndola a esta última como la realización repetitiva, planificadamente organizada de una operación (mental o práctica) con el objetivo de dominar o de elevar en calidad.

Por su parte, el Diccionario Academia (1994, p.211), señala que el *hábito* se entiende como *costumbre adquirida por la repetición de actos de la misma especie*.

Conforme a lo anterior y considerando al hombre como poseedor de hábitos y que por ello trabaja automáticamente y por lo que, en la realización de operaciones es difícil encontrarse en el control consciente; es que, en relación con la reestructuración del contenido de la enseñanza, tiene una gran importancia en la actividad del alumno la formación de diversas habilidades que le ayuden a vencer dificultades y le permitan no sólo asimilar y utilizar los conocimientos sino saber adquirir los mismos (Aprender a aprender). Sin la Adquisición de estas habilidades, los alumnos no pueden avanzar en el camino que conduce al dominio de los conocimientos.

Seguramente el camino para la formación de hábitos y las habilidades es un medio dirigido por la enseñanza. La adquisición de hábitos y habilidades por este camino se caracteriza por la gran conciencia, flexibilidad y el sólido resultado, por la capacidad de actuar en condiciones cambiantes.

La efectividad de los ejercicios en la formación de hábitos y habilidades depende mucho de la metodología de la organización de enseñanza.

Para López y Vega (s/f, p. 29), *La concepción básica acerca de la esencia del proceso pedagógico radica en el desarrollo del hombre en la sociedad* Y como consecuencia de ello, la acción pedagógica adquiere un rol protagónico que se materializa en *La Clase*, como la forma fundamental de organización del proceso enseñanza-aprendizaje; o bien, como propone Torres (1998, p. 23), *La clase es la célula del proceso educativo, en ella*



convergen y se conjugan los conocimientos técnicos, pedagógicos, biomédicos y psicológicos, así como las habilidades didácticas y organizativas del educador para interactuar con los múltiples elementos que participan en el proceso enseñanza-aprendizaje.

El lugar preponderante de la Clase se fundamenta en el hecho de que en ella se dan las condiciones necesarias para fundir la instrucción en un proceso único que permite dotar a los alumnos –mediante una labor planificada y sistemática-, de hábitos y habilidades motrices, deportivas, capacidades perceptuales, físicas y cognoscitivo-afectivas; así como cualidades morales individuales y sociales de la personalidad.

Sin embargo, el hecho es que en la mayoría de los casos, sólo se imparten de una a dos clases de educación física por semana –de acuerdo a Torres (1998, pág. 23)-, *Estos motivos influyen poderosamente en los escasos resultados que a través de la educación física se logran en los alumnos, tanto en el desarrollo psicomotor como en el rendimiento físico, pues el poco espacio considerado en el currículo para las clases de la educación física limita los efectos psicomotrices y morfo-funcionales, debido a la escasa estimulación y a imposibilidad para administrar una conveniente dosificación del esfuerzo, acciones esenciales para propiciar el desarrollo psicomotor, estructural y fisiológico del educando”.*

Para elevar la efectividad de la clase de educación física, como la vía que permita alcanzar índices cuantitativos y cualitativos superiores relacionados con el desarrollo físico-funcional y psíquico de los escolares, es necesario –entre otras cosas- incrementar el número de sesiones de educación física por semana. De tal modo que, al ser el hombre y su desarrollo el objeto de la educación física, y ser éste a su vez el sujeto activo en el proceso de su propio desarrollo físico, el trabajo en *la Clase* tiene que encaminarse a la formación integral de la personalidad, sin descuidar ni dejar de tener como centro y objetivo principal dentro de un enfoque multilateral, el aspecto físico.



Para que un enfoque multilateral de *la Clase* de educación física se corresponda con objetivos sociales de formar jóvenes saludables con un desarrollo multivariado de sus habilidades y capacidades físicas y que eviten los males propios del sedentarismo y la obesidad, con amplios conocimientos de sus recursos físico-funcionales y elevados valores morales. los jóvenes tenaces, perseverantes, modestos, con una voluntad inquebrantable que les permita vencer las dificultades; jóvenes con valores estéticos incorporados y con hábitos de práctica sistemática de actividades físico-deportivas y recreativas que les permitan un uso racional y satisfactorio del tiempo libre; jóvenes capaces de lograr una alta productividad en las tareas del desarrollo económico de su sociedad, es necesaria la disponibilidad de tiempo suficiente y la organización metodológica correspondiente para su consecución.

La materialización de este enfoque multilateral en *la Clase*, requiere que en cada una de ellas, se cumpla con *las funciones pedagógicas de instrucción, educación y desarrollo*, lo que significa solucionar un gran número de tareas que no será posible si no se cuenta con el número necesario de sesiones semanales que permitan al alumno adquirir sólidos conocimientos, hábitos y habilidades prácticas relacionados con la actividad físico-deportiva y recreativa, a la vez que lograr un amplio desarrollo de la capacidad de rendimiento físico y que se formen en ellos valores morales y sociales de la personalidad y se contribuya a un óptimo desarrollo morfo-funciona y psíquico. Es decir, *la Clase* de Educación Física es el factor esencial, es la forma organizativa fundamental dentro del sistema de actividades docentes de carácter físico-deportivo que permitirá el logro de los objetivos educativo-formativos.

Si entendemos a *la Clase* de Educación Física en su sentido de que es una representación sustancial de enlaces internos necesarios que permitan su dinámica y el orden de organización; esto es, un enlace lógico entre las influencias de la ejercitación física y sus efectos, entre distintos componentes del contenido, entonces, se puede



comprender la importancia y necesidad de contar con un mayor número de clases de educación física por semana.

Para comprender la esencia del proceso de los enlaces internos que determinan su dinámica y el orden de organización, es necesario hablar de la integridad del proceso educativo, el cual se asegura sobre la base de una determinada estructura, la cual representa *un orden relativamente estable de unión de sus componentes (partes, aspectos y eslabones), la correlación lógica de uno con el otro y la sucesión general*, la cual se caracteriza por lo siguiente:

1. El orden conveniente de la correlación de los distintos aspectos del contenido de la formación física del alumno (tareas específicas de la educación física: *Aprendizaje de las acciones motoras, educación de las capacidades físicas, formación de las cualidades volitivas, crear el hábito del ejercicio físico para toda la vida y desarrollar el placer por la actividad física*)
2. Las correlaciones imprescindibles de los parámetros de la relación trabajo-descanso (características cuantitativas del volumen y la intensidad del trabajo y de los periodos de recuperación entre clase y clase), y
3. La sucesión determinada de distintos eslabones del proceso educativo (sesiones por la semana, mes y año escolar, niveles y grados educativos (educación inicial, preescolar, primaria, secundaria, etc.), que son fases o etapas del proceso dado y que manifiestan su modificación normal en el tiempo.

Si a ello le agregamos además que existe un principio didáctico denominado *Principio de Continuidad*, el cual indica que existen tres normas principales para el logro de sus objetivos educativos a saber:

1. El desarrollo físico del individuo se organiza en sesiones que duran uno o muchos años, las cuales garantizan una mayor eficacia en el proceso formativo.



2. El lazo entre los eslabones de este proceso se asegura sobre la base de la sucesión ininterrumpida de los efectos próximos, resultantes y acumulativos de los ejercicios de la ejecución. La influencia de cada sesión posterior se materializa a base de las “huellas” de la sesión anterior; es decir, gracias a los cambios positivos operados en el organismo (ya sean de carácter fisiológico, bioquímico, morfológico, psicológico o actitudinal)
3. Los intervalos de descanso entre las sesiones de clase se mantienen dentro de los límites que garantizan el desarrollo físico consecuente.

Por consiguiente, el sentido de manejar un régimen compacto de los periodos de trabajo y descanso, consiste en la exigencia de no permitir intervalos demasiados prolongados entre clase y clase, para asegurar la continuidad de la influencia positiva del trabajo y crear con ello las condiciones para el progreso ininterrumpido.

El sentido de esas normas se materializa en el sistema de sesiones regulares cuyos rasgos concretos están condicionados por varias circunstancias que influyen sobre el régimen de organización de la Clase: nivel inicial del estado de salud y físico de los alumnos, las particularidades individuales de restablecimiento después de las cargas físicas dentro de la clase y sus ritmos de desarrollo, el tiempo que dedica a la práctica de ejercitación física, etc. Por lo que, en todos los casos, se deben organizar las clases de tal modo que se asegure en mayor grado la sucesión posible de estas en las condiciones concretas dadas y el efecto positivo de las mismas y reducir al mínimo el retroceso o carencia de ellas.

En la vida moderna, las sesiones diarias o más frecuentes de las clases de educación física son indispensables debido a que adquieren rasgos de un proceso verdaderamente continuo y necesario dadas las condiciones de sedentarismo y falta de estímulos hacia la práctica sistemática del ejercicio y a problemas de salud pública tales como el



sedentarismo, la Obesidad, la Diabetes, La hipertensión y otra serie de problemas asociados a la inactividad física y a los hábitos alimenticios.

La necesidad de una mayor frecuencia de las Clases de Educación Física, está condicionada también por la multitud y variedad de tareas a desarrollar dentro de las mismas y a los efectos que buscan alcanzar no sólo desde el punto de vista físico, sino y sobre todo, desde el punto de vista de la formación y educación integral del hombre, Asimismo, es evidente que con el incremento de número de clases aumenta la posibilidad de asimilación, reestructuración oportuna y formación de hábitos y habilidades así como la adquisición de conocimientos, valores y actitudes, gracias al valor o efecto acumulativo de las mismas.

En este mismo orden de las ideas y de acuerdo con Richmond (2000, p.18), en su obra *Introducción a Piaget, El desarrollo de la inteligencia tiene como punto de partida los modelos innatos de conducta (succión, presión, una actividad corporal, etc.)*, a los cuales se les conoce en el medio biológico como reflejos innatos o incondicionados, mismos, que pueden ejercitarse (y de hecho se hace), sobre cualquier tipo de objeto; y, al hacerlo, se están adquiriendo las primeras experiencias que permitirán formar o fortalecer las primeras formas de conducta intencional. Y, todo esto, gracias a la repetición de esas acciones, lo cual vendrá a satisfacer las necesidades internas del niño, al ejercitar (repetir) sus modelos de conducta refleja dentro del medio ambiente en que se halla situado, dando por resultado de esta conducta, nuevos modelos de conducta o *adaptaciones*; las cuales son las primeras formas de desarrollo del pensamiento conocidas como desarrollo sensorio-motriz. Esta formas de “experimentación activa” – nos dice Richmond (2000, p. 24)-, constituye la base de ulteriores cambios.

Del mismo modo y siguiendo la tesis de Piaget –citado por Richmond-, que dice que la inteligencia es un proceso de adaptación y que dicho concepto es tomado del campo de la biología, el cual se alcanza a través de un juego de equilibrio entre dos procesos



conocidos como *asimilación y acomodación*; y que tanto en el caso de la biología como en el desarrollo de la inteligencia dichos procesos o fenómenos requieren de toda una serie de repeticiones y ejercitaciones que deberán de presentarse como una sucesión reiterada de experiencias que permitan lograr la adaptación. Por lo que como puede apreciarse, nuevamente estaríamos hablando del *Principio de Continuidad* con el fundamento pedagógico y psicológico para el desarrollo de un determinado hábito o forma de conducta; o, como en el caso de Piaget, para el desarrollo de la inteligencia.

De igual forma, esto se ve reforzado por lo que se expuso anteriormente, respecto de los descubrimientos hechos desde las neurociencias, con relación al aprendizaje y al incremento de las sinapsis, rutas neuronales, la memoria y capacidad de atención que se logran gracias a la ejercitación del alumno y a su participación en actividades artísticas que refuerzan esta situación más que ningunas otras.

CONCEPTO DE EDUCACIÓN INTEGRAL.

Las primeras referencias en México respecto al concepto de *educación integral* se dieron durante los últimos años del gobierno de Juárez; concretamente en 1870 cuando se plantearon tres motivos de gran preocupación para quienes participaban en las tareas educativas de ese momento:

- el problema del método didáctico,
- la enseñanza objetiva y
- la educación integral.

Fue Antonio P. Castilla (1870, citado por Bañuelos 1999), quien, de manera formal y sistemática intentó la revisión de la pedagogía de ese entonces. En cuanto al asunto de la educación integral, se precisó –luego de largas discusiones entre los responsables de resolver estos problemas- que su objetivo era:

“Proporcionar una cultura general lo más amplia posible, sin descuidar ninguno de los aspectos de formación del ser humano. Por eso figuraban en los planes de estudio materias



humanistas, asignaturas de especialidad y actividades que, como la educación física y las de formación estética, propiciaban el desarrollo integral del hombre; todo ello respetando siempre la personalidad del educando y tratando de programar las diferentes asignaturas de acuerdo con la edad del estudiante”

Más adelante, durante el gobierno de Sebastián Lerdo de Tejada, correspondió a *José Díaz Covarrubias (1873)* la responsabilidad de organizar y administrar la educación pública de nuestro país. En la Memoria que presentó ante el Congreso de la Unión, se pronunciaba a favor de la educación integral, entendiéndola como *“aquella que permitía desarrollar todas las facultades intelectuales y afectivas de los niños y como la única educación capaz de iniciarlos en el conocimiento de las diversas ciencias”*

Díaz Covarrubias, fue uno de los más apasionados defensores de la educación integral, *al grado que señalaba la necesidad de incluir ejercicios gimnásticos en las instituciones en las que se atendía la instrucción elemental, así como la de mejorar las condiciones higiénicas de los edificios escolares, a la que podemos considerar definitivamente instalada en las escuelas mexicanas desde que asumió dicha responsabilidad.*

Ya para el primer periodo de gobierno de Porfirio Díaz, fue nombrado como Secretario de Justicia e Instrucción Pública *Ignacio Ramírez* en 1876. Fue él, un gran defensor de las ideas liberales y la filosofía positivista; a la vez que defendió el principio de la educación integral que promovieron sus antecesores.

Para el año de 1882, el entonces Secretario de Justicia e Instrucción Pública *Ezequiel Montes* encabezó la realización del “1er. Congreso Higiénico-Pedagógico”, del cual se derivaron una serie de recomendaciones que, por sus contenidos, atendían –sin señalarlo explícitamente- al desarrollo de una educación integral.

De igual modo, durante la gestión de *Joaquín Baranda (1882-1900)* al frente de la Secretaría de Justicia e Instrucción Pública, se dio un gran impulso a la educación, destacando por su importancia:



- la realización de los dos Congresos de Instrucción Pública más importantes del siglo XIX; Primer y Segundo Congreso Nacional de Instrucción Pública (1889-1890 y 1890-91)
- La fundación de varias escuelas normales –entre ellas la “Academia” - de la Escuela Modelo de Orizaba y la Escuela Normal de profesores de instrucción primaria del D. F.
- La promulgación de una nueva ley de instrucción pública en 1888 y el desarrollo de una Teoría Pedagógica de primer nivel;
- El surgimiento de un notable grupo de maestros que proyectaron su influencia muchos años después de concluido este periodo.
- Así mismo, se creó la Instrucción Primaria Superior.

Dentro del Primer Congreso Nacional de Instrucción Pública (1889-1890) conocido como el “*Congreso Constituyente de la Educación*”. por su importancia y relevancia, se obtuvieron 124 resoluciones aprobadas y las proposiciones respectivas para hacerlas cumplir, las cuales estuvieron divididas en 8 temas, mismos que reflejan en su conjunto una concepción integral de la educación, dados los contenidos de dichas resoluciones que no solamente consideraban este aspecto, sino también una concepción curricular mucho más amplia y cito: “*Corresponden estas resoluciones al interés del Congreso por ofrecer a los niños una educación que fuera lo más completa posible*”

En diciembre de 1890, dio inicio el 2º Congreso Nacional de Instrucción Pública, que a semejanza del Primero, concluyó al año siguiente de iniciado (1891) y dentro del cual se discutieron, además de los temas del anterior Congreso, los de Escuelas Normales, Instrucción Preparatoria y Escuelas Especiales; y del cual se obtuvieron 83 resoluciones aprobadas y dentro de las mismas, destaca en el área de Enseñanza Elemental obligatoria, la resolución que indica:

“El método que debe emplearse en las escuelas primarias elementales es el que consiste en ordenar y exponer las materias de enseñanza, de tal manera que no sólo se procure la transmisión de conocimientos, sino que a la vez se promueva el desarrollo integral de las facultades de los alumnos”.

Al mismo tiempo, en las resoluciones relativas a la Instrucción Primaria Superior, se señaló:



“En relación con las características de la instrucción primaria superior, sin dejar de considerar el desenvolvimiento integral de las facultades de los alumnos, se declaró con precisión que el fin primordial de este tipo de enseñanza era la adquisición sistemática de conocimientos”

En la Ley de educación primaria para el D. F. y los Territorios de 1908, se discutió en el seno del Consejo Superior de Educación Pública la necesidad de precisar la naturaleza y fines de los servicios que regiría; comenzando por definir el concepto que iba a manejarse: *educación o instrucción*. Incliniéndose por el primero, mismo que quedó definido en dicha ley en su Artículo 1° que dice *“Las escuelas primarias oficiales serán esencialmente educativas; la instrucción en ellas se considerará sólo como un medio de educación”*. Señalando además *Justo Sierra (1908)* –en ese entonces Ministro de Justicia e Instrucción Pública-, que *“dicha posición teórico-práctica era el punto de vista unánime entre los estudios de la pedagogía, así en la escala nacional como internacional”*.

En sesión posterior a la referida, el concepto fue enriquecido y reforzado por el de *educación integral*; esto es, *“por la idea de una educación equilibrada, que produzca el desarrollo armónico del ser humano en lo físico, lo intelectual y lo moral; concepción clásica que venía de la Grecia Antigua, pero que se había venido precisando, a través de los educacionistas más prestigiados de la Edad Moderna. A la tríada tradicional (educación física, educación moral, educación intelectual), la ley de 1908 agrega la educación estética y también el concepto de educación nacional”*

En el periodo de gestión de *José Vasconcelos (1920-23)*, se propugnó por una *“acción educativa integral”*, misma que se manifestó a partir de su *“tendencia hacia la armonía”*, ya que para Vasconcelos, el proceso educativo era *“una estética que culminaba en la formación equilibrada del ciudadano”* misma que se reflejó en la atención y promoción de todos los ámbitos o aspectos de la propia educación; por lo cual, lo mismo se fomentó la creación o rehabilitación de Colegios, que la fundación de la Secretaría de Educación Pública –que ya no de Instrucción Pública como hasta entonces se denominaba-, Salas de Conferencias, Bibliotecas, el Muralismo, la pintura, la escultura, la Literatura, o la



Música; la educación física o tecnológica; el alfabetismo y la educación superior, las campañas de promoción de la cultura y la creación de instalaciones como el Estadio Nacional o la Escuela Elemental de Educación Física por sólo mencionar algunas.

Muchos años pasaron para que, llegado el año de 1993, se promoviera la reforma del Artículo 3° Constitucional y la propia Ley General de Educación, a lo que Carlos Ornelas (1998) comenta *“El plan destaca correctamente, la enseñanza del español y las matemáticas...pero desestima en la práctica la educación cívica, física y artística, no importa que en el discurso se les asigne cualidades formativas superiores”*. Y más adelante reitera *“El cambio que produce cierto desasosiego, tiene que ver con la desaparición del área de ciencias sociales...No es conveniente apartar únicamente 40 horas al año a la formación cívica (y otras tantas a la educación física y artística respectivamente)*...Al tener tan poca jerarquía en el plan en términos de horas, la educación para la ciudadanía puede caer en la misma ambigüedad de la educación física y la artística, ya que la SEP, en el mismo documento, envía a los docentes el siguiente mensaje:*

Los programas [de educación física y artística] proponen actividades adaptadas al desarrollo de los niños, que los maestros podrán aplicar con flexibilidad, sin sentirse obligados a cubrir contenidos o a seguir secuencias rígidas de actividad.

(Ornelas, 1998)

Todo esto desde luego, tiene que ver con un concepto de educación integral que ya el propio Ornelas comenta y que sin embargo al parecer se pretende ignorar y para lo cual a continuación señalaremos algunos otros aspectos conceptuales y posteriormente pasaremos a indicar algunos elementos retomados a partir del propio Artículo 3° Constitucional y de la misma Ley General de Educación.

Educación Integral. - Aunque el concepto *integral* puede considerarse consustancial a la educación misma, al insistir ahora en él se pretende resaltar que todo sujeto precisa ser atendido en todas las dimensiones de su personalidad.



“Aunque el concepto [integral] puede considerarse consustancial a la educación misma, al insistir ahora en él se pretende resaltar que todo sujeto precisa ser atendido en todas las dimensiones de su personalidad. (El subrayado es nuestro) Mediante la educación integral, el sujeto se convertirá en persona responsable y autónoma al máximo de sus posibilidades, para lo cual será preciso sumar y armonizar las influencias del medio social, escolar y familiar. Se trata de lograr los objetivos fundamentales de: Bastarse a uno mismo (autonomía); Adaptarse al medio social en que se vive y; Estar libre de hábitos perturbadores para sí mismo y para cuantos le rodean. Lo cual sólo se conseguirá mediante un sistema educativo completo, superador de la simple adquisición de destrezas comportamentales, aunque, lógicamente, éstas formen parte de los resultados logrados” (págs. 756-757)

Por otra parte, cuando se habla de educación integral, aparece en primera instancia uno de los grandes filósofos griegos, Aristóteles (s/f, citado por Larroyo, 1973) que a este respecto dijo:

El hombre es un ser con razón, pero que además, participa de funciones vegetativas e instintivas; las cuales, reunidas, darán como resultado una educación integral... Asimismo, afirmó “La gimnástica debe ser practicada al igual que otras ciencias ya que los solos trabajos del cuerpo dañan al espíritu y los solos trabajos del espíritu son funestos al cuerpo”; y, añadió “La educación integral exige el cultivo de todas las disposiciones humanas”. (pág. 27).

De acuerdo a lo que señala el Diccionario de las Ciencias de la Educación (1986):

“Una de las principales características de la educación, es que se considera un proceso integral; es decir, que se refiere y vincula a la persona como unidad y no a dimensiones o sectores de ella. Es la persona (unidad radical) quien se educa. Las expresiones diferenciales (por ejemplo: educación intelectual, educación social, educación artística, educación física, etc.) sólo indican subrayados o acentos de dimensiones, pero no ruptura o parcialismo, porque todos ellos incluyen el proceso integral.”



Por su parte, El Artículo 3º Constitucional señala en su segundo párrafo: “*La educación que imparta el estado, tenderá a desarrollar armónicamente (el subrayado es nuestro) todas las facultades del ser humano y fomentará en él, a la vez, el amor a la Patria y la conciencia de la solidaridad internacional, en la independencia y en la justicia.*”

En tanto que la Ley General de Educación en su Artículo 7º Inciso I dice: “Contribuir al desarrollo integral del individuo (el subrayado es nuestro), para que ejerza plenamente sus capacidades humanas”.

Y agrega en su inciso IX.- Fomentar la educación en materia de nutrición y estimular la educación física y la práctica del deporte.

Con lo que se supondría se estaría cumpliendo con la parte de integralidad de la educación, sin embargo en la práctica, esto no corresponde del todo en la medida en que debiera ser, toda vez que la carga horaria que se destina a esta actividad es de máximo dos sesiones de 50 minutos a la semana, por lo que difícilmente se pueden crear los hábitos del ejercicio físico y cumplir con los contenidos de la materia.

En otro orden de ideas, y retomando a Larroyo (1973), este comenta:

“La formación del hombre tiene que ver con múltiples aspectos; es educación física (biológica) y social; educación económica y técnica, científica y moral, política y religiosa, artística y erótica...Con todo, la filosofía de la educación no ha de perder nunca de vista la unidad del proceso, unidad por cierto, que viene a cristalizar en el ser del hombre, en su personalidad”. (pág. 4).

Así, la *Formación* implica la competencia en el hacer, pensar y valorar; pero ésta sólo se adquiere en virtud de que el educando entra en comunicación con los bienes de la cultura, en virtud de informarse de ellos. Por lo que, la *Formación* es la educación como resultado; es el estado alcanzado por cada cual, y Larroyo (1973), lo dice de esta manera:

“La formación humana (El subrayado es nuestro) describe el trascender permanente de la vida del hombre. Quien tiene voluntad de cultura, quien, con renovado interés, se proyecta hacia adelante, está viviendo más en cada lapso de su existencia; pero, al superar el nivel de vida en que se halla ahora,



adquiere una forma superior de ella, o sea, logra algo más que vivir, alcanza una nueva forma de vida, bien que por la vida misma".(pág. 215) Y, añade:

"El término formación humana El subrayado es nuestro) (tiene un claro uso axiológico. Quien lo emplea debidamente, emite una apreciación, un juicio de valor... No hay formación humana sin contenido cultural. Hay más: sólo por la asimilación de contenidos se va formando el educando. La formación humana es obra personal: cada cual la realiza por sí mismo. La formación humana es, así, autoformación... la cual no excluye la colaboración de otros, sino que, a la inversa, la supone".(págs. 215 y 216)

De esta forma continúa diciendo que la *Formación* como valor pedagógico fundamental, es tarea de la educación en la que se busca plasmar toda una serie de valores pedagógicos derivados tales como aptitud, destreza, eficiencia, vitalidad y muchos otros de la cultura pero que, en cada acto formativo, figuran unos u otros, lo importante es que dichos valores se convierten en bienes culturales que son promovidos y desarrollados a través del acto educativo.

LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO DIMENSIÓN DE LA EDUCACIÓN INTEGRAL

De acuerdo con lo expuesto anteriormente, ahora pasaremos a establecer la relación y valor de la educación física como una dimensión de la educación integral; y, de esta forma, rescatar su valor pedagógico que por mucho tiempo se le ha pretendido negar por ciertos grupos que por desconocimiento le restan valor a la misma, insertándose en una postura de tipo dualista en donde pretenden resaltar el aspecto intelectual o cognoscitivo como el único o predominante dentro del proceso educativo, sin reconocer el papel tan importante que tiene la educación física en el proceso formativo del educando, tanto así, que en años recientes se ha venido exponiendo y reconociendo su valor desde un área del conocimiento muy importante y que son las neurociencias, quienes al conocer en mayor profundidad el funcionamiento de nuestro cerebro, han llegado a la conclusión de que éste necesita del estímulo que representa el ejercicio para favorecer el aprendizaje y el pleno desarrollo de la persona y esto lo que expondremos a continuación, tal y como

*En Educación Física, no es el cuerpo lo que se pretende educar, sino el hombre en toda su integridad.
Del Río y Rosa (1989)*

M.E. HÉCTOR MANUEL ICAZA CAMPA Y M. E. MARCELA E. HEREDIA REYES

quedó establecido en el apartado de la fundamentación biológica de este mismo documento.

La palabra *Dimensión*, proviene del latín *dimensio* y significa que es un aspecto o faceta de algo. Puede tratarse de una *característica*, una circunstancia o una *fase* de una cosa o de un asunto. En el caso particular que nos interesa, podemos decir que la Educación está conformada por distintos aspectos o dimensiones, entre las cuales encontramos las siguientes:



Dimensiones de la Educación Integral

Para Larroyo (1973):

“La educación física posee un acentuado valor formativo ya que toca importantes dominios de la educación y afirma que la actual pedagogía no considera cuerpo y espíritu como dos entidades separadas y señala además que la educación física e higiénica tiene ante sí la fundamental tarea de ver realizados en el educando los valores vitales de salud física y mental y el vigor”. (pág. 253)

Por otro lado, Villapando (1969), señala que *La educación no es un simple actuar, sin metas, sin sentido, sin dignidad; sino que esta pedagogía y la educación, tratan*



de explicar y **dar el sentido valioso de la formación humana**, así como la finalidad que se persigue a través de esta formación...

Del mismo modo, Villalpando (1968), añade:

“El hecho de que sea la educación un proceso dinámico, funcional, trae como consecuencia que, cuando se le emplea conscientemente como formación del hombre, se disponga la proyección de su funcionalidad en el cumplimiento efectivo de esa meta formativa...No sólo las funciones particulares, sino también las universales, hacen de la educación una fuente de energía, capaz de transformar, mediante su acción, la naturaleza humana...La acción educativa que se ejerce sobre cada individuo tiene una finalidad concreta, precisa: la formación de ese individuo”. (pág. 161)

En ese mismo sentido Yurén (1999), agrega:

“En la historia de la pedagogía, el proceso educativo ha sido frecuentemente entendido como Formación. Sin embargo, el término “Formación” no es unívoco...Con base en esta idea, se determinaron los principios fundamentales que debieran orientar a una relación pedagógica de carácter formativo y se propone una vía metódica para analizar los sistemas de formación: la formación como paideia y la formación como bildung.” (pág. 29)

En el caso de la formación como paideia, se trata de un proceso de “*construcción consciente*” del ser humano que se realiza a la manera como un alfarero trabaja la arcilla. Desde esta perspectiva, educar equivale a “*moldear*” a una persona conforme a la idea de ser humano que se tenga. Del mismo modo, bajo esta concepción de Formación, se considera a la misma como algo que se tiene en esencia o en potencia y que es necesario hacer salir, ya sea por iniciativa propia, o bien, por ayuda externa.

Para el segundo caso, la formación como bildung (construcción, configuración), es producto de la conquista –ya sea de del propio educando, ya del educador, ya de ambos- ; es un proceso de “*apropiación*” de la cultura [enculturación] que se logra gracias a la educación. De ahí que, la relación pedagógica entendida como el conjunto de



interacciones que realizan educando y educador en el marco de una institución educativa con la finalidad de facilitar la adquisición de determinadas competencias, motivaciones, aptitudes y cualidades que requiere el primero para avanzar en su proceso formativo, es lo que determina que la *Formación* sea la que le dé razón de ser y sentido a la propia relación pedagógica.

Entendemos por tanto, que la formación es una meta a lograr dentro del proceso educativo y que la misma es inherente al proceso mismo de educación, toda vez que hacia ella se orienta la acción pedagógica.

En tanto, para Sáez y Gutiérrez (2007):

“La Educación Física es una parte integrante del concepto global de Educación que, como medio pedagógico, utiliza el movimiento humano en todas sus formas y posibilidades. La Educación Física abarca al ser total, puesto que el acto motor no es un proceso aislado. Por el contrario, sólo adquiere significación cuando hace referencia a la conducta que emerge de la totalidad de la personalidad. Representa, por tanto, una forma determinada, un enfoque distinto de la formación y la educación. Ha de existir, porque no se puede realizar una auténtica educación basada en la naturaleza del hombre, si no se tiene en cuenta lo corporal; estaría incompleta sin la gimnasia, el juego, la actividad física y el deporte (Omo Gruppe, 1976). Es inevitable recordar la frase de Hammelsbeck (1961 citado en Vayer, P., 1973), cuando dice que “la educación es mucho más que la educación física, pero es muy poco sin ella”... (página 38)

Y agrega, Sánchez (1996, citado por Sáez y Gutiérrez (2007):

“Toda concepción de la formación y de la Educación (El subrayado es nuestro) responde a una determinada imagen del hombre que le marca su camino y dirección. La Educación Física presupone una determinada concepción de su naturaleza en relación con su propio cuerpo. No es un ser simplemente biológico ni solamente espiritual, sino ambos a la vez. La Educación Física, como un componente más de formación de la persona, deberá ser una educación a través del movimiento corporal y para sus fines educativos los medios de que se sirva podrán ser diversos. Los elementos formativos de la Educación Física se desarrollarán en unos planos distintos a los de otras asignaturas. Tiene unos contenidos muy diferentes a los de otras disciplinas educativas y los planteamientos didácticos deberán adaptarse a las características propias de una actividad en la que el movimiento corporal y el esfuerzo físico constituyen sus contenidos”. (págs. 38 y 39)



Para finalmente concluir estos mismos autores que:

“Los ejercicios corporales, además de proporcionar una adecuada formación física, deberán estar también al servicio de la conducta de los jóvenes pues más importante que el rendimiento físico, es el esfuerzo que su consecución supone: la autodisciplina y la autosuperación, el entrenamiento y el trabajo duro; más importante que la capacidad gimnástica es la prestación de ayuda al compañero; más importante que el buen rendimiento en el juego, es la vivencia de sus reglas, el atenerse todos a ellas, sin las cuales el juego no existiría (Omo Gruppe, 1976). La salud y la belleza física no garantizan un buen carácter; éste sólo se consigue con el autodomínio que se cultiva en el entrenamiento, con la diligencia en cumplir las propias tareas deportivas, con la actitud de limpieza conservada incluso frente al adversario sucio. En esto se sintetizan las metas decisivas de una Educación Física bien entendida”. (pág. 39)

Por otra parte, se considera importante presentar a continuación un resumen de algunos de los puntos tratados por Zagalaz y la Junta de Andalucía (1993), al hablar sobre el concepto de Educación Física, su evolución y desarrollo al señalar que:

“Tradicionalmente, las actividades físicas no han tenido reconocimiento social, ni valor educativo, porque se ha considerado que “no son serias”, es decir que carecen básicamente de contenido cognitivo y no pueden contribuir a la calidad de vida. Esto se explica porque éstas, versan sobre “saber cómo”, sobre habilidades, y no sobre “saber qué”, hechos y conceptos abstractos (Peters, R., 1966, en Kirk, D., 1990). Su profesorado actuó durante muchos años de manera empírica y no llegó a especializarse hasta mediados de la década de los ochenta del siglo XX, para enseñanzas medias y a principios de la década de los noventa para enseñanza primaria, este hecho ha colaborado también a fomentar el desprestigio del que ha gozado la asignatura durante muchos años”. Con esto, los autores refuerzan la forma de pensar que tenían –a partir del Dualismo Cartesiano- la gran mayoría de los teóricos positivistas inmersos en el campo educativo.

Por el contrario, el planteamiento que hacen Zagalaz y la Junta de Andalucía (1993), va en este otro sentido:

“...la EF, se imparte ahora de manera sistematizada y adaptada a las características de los escolares a los que va dirigida, basándose en la Didáctica general y en su Didáctica específica...existe



una Didáctica Específica de la EF, en cuanto que es clara la existencia de una materia escolar diferenciada, con particularidades en su enseñanza y en su aprendizaje, que ocupa un lugar, más o menos consolidado en la estructura educativa formal de la totalidad de los países de nuestro entorno occidental. Pero, además, en función del hombre como ser que se mueve, podemos decir que la EF, es una Pedagogía de las conductas motrices; deduciéndose de dicha definición que la finalidad de la EF, es la Educación y el medio empleado el movimiento, tratándose de una acción que se ejerce sobre los sujetos y no sobre los contenidos".(pág. 2)

En este caso, se está de acuerdo con los autores respecto de la importancia y valor de la Educación Física y sin embargo, no hay coincidencia respecto de lo que implícitamente manejan como su objeto de estudio (cuerpo y movimiento, las conductas motrices o el ser que se mueve), sino que en lo particular, consideramos que, el objeto de estudio se compone tanto de un objeto material (cuerpo y movimiento), como de un objeto formal (El Ejercicio), como veremos más adelante.

Más adelante, los mismos autores Zagalaz y la junta de Andalucía (1993), hacen las siguientes consideraciones respecto de la EF como ciencia, sobre sus fines y objetivos y su proceso evolutivo, los que se irán comentando en cada apartado correspondiente: Sobre su consideración como ciencia:

"La postura más común en la literatura específica es la de considerar a la EF como ciencia. Así, Contreras, O.R. (1996) tras argüir que la EF posee un objeto de estudio, unos fines y unos métodos propios (sin ocultar la diversidad de criterios, sobre todo en los dos primeros aspectos), la encuadra dentro de las ciencias de la educación.

En esta misma dirección apunta Pérez, M.C. (1992, 47-54), quien señala que el campo de conocimiento de la EF tiene las características necesarias para ser considerado científico (comunidad científica, objetivos de estudio, filosofía, o aportaciones de otros campos) reconociendo los problemas acerca de algunas de aquellas, como la falta de acuerdo en el objeto de estudio, o la falta de consenso en cuanto al concepto de EF.



Si nos apoyamos en la denominación terminológica, podemos afirmar que el término EF se ha consolidado de forma casi universal. La actividad que genera y por la que se le asigna el nombre está imbricada en el mundo educativo (Lagardera, F., 1989, 29).” (pág. 4)

A este respecto se puede señalar que, siendo este un tema controversial, se ha tomado la decisión para efectos de este trabajo -y considerando el aspecto crítico que se pretende desarrollar-, de considerar a la educación física como una disciplina pedagógica y que ubicándola de este modo dentro de las ciencias de la educación, se rescata su valor como un área del conocimiento que por tratar con seres humanos, no puede simplemente manejarse como otras áreas, por lo que se decidió darle el tratamiento de un campo de estudio propio y consecuentemente con una metodología, organización y sistematización de acuerdo a las características y necesidades que tienen los seres humanos dentro de su proceso de desarrollo y formación dentro del campo educativo.

Y continúan al hablar sobre sus fines y objetivos:

“Peter J. Arnold, justifica la inclusión de la EF, en el currículum escolar, porque posee valores educativos particulares, los cuales aportan un conocimiento y comprensión al alumnado que desde otras disciplinas no se les podría ofrecer”. Zagalaz y la junta de Andalucía (1993, pág. 5)

Es en este sentido como se ha tratado a lo largo de este trabajo, orientando su enfoque desde la perspectiva del humanismo filosófico y la Formación integral, así como ubicar el concepto de Hombre como Unidad o Totalidad y consecuentemente estableciendo lo que se considera puede ser la relación sujeto-objeto del conocimiento, dadas las características del ser humano en formación, no se le puede ni debe tratar como un *objeto* sino más bien como el *sujeto del conocimiento* que es y su participación activa en su propio proceso de formación.

Siguiendo ese mismo orden de ideas, Zagalaz y la junta de Andalucía (1993), al hablar de la *“Evolución de la Educación Física”* proponen que:

*En Educación Física, no es el cuerpo lo que se pretende educar, sino el hombre en toda su integridad.
Del Río y Rosa (1989)*

M.E. HÉCTOR MANUEL ICAZA CAMPA Y M. E. MARCELA E. HEREDIA REYES



“Las ideas predominantes en EF a través del tiempo, como cualquier otra disciplina, se encuentran siempre subordinadas a las condiciones ambientales de cultura, por tanto es importante resaltar este factor, que determina en cada momento histórico las características de la evolución, sosteniendo que toda nuestra cultura se asienta, firmemente, en el pasado, lo cual hace buena la siguiente afirmación: Las actividades físicas son manifestaciones que acompañan al hombre desde su aparición... El movimiento corporal es una necesidad intuitiva. Ella sufre las influencias de la selección natural, de la herencia, de las necesidades biológicas, de la evolución racial y de las leyes de la imitación, siempre recreando y preparando para la vida”.(págs. 9 y 10)

Apoyando esa postura, Genest, H., (1947, citado por Zagalaz y la Junta de Andalucía, 1993), menciona que:

“...Sabemos que desde sus más remotos orígenes, el hombre se ha valido de la EF y el Deporte para diferentes fines, en la Prehistoria para sobrevivir, en las civilizaciones prehelénicas para defenderse, en la época clásica greco-romana, también como defensa, además de promoción social, embellecimiento corporal y recreación, pasando, tras el largo paréntesis de abolición del paganismo y advenimiento del cristianismo durante la Edad Media, en la que el culto al cuerpo desaparece, a la recuperación de la cultura clásica en el Renacimiento...”(pág. 10)

En el Siglo XVII y posteriores, Locke (1632-1704, citado por Zagalaz 1993) -al que se atribuye el uso del término EF por primera vez en 1693-, presenta algunas Aportaciones filosóficas a la Educación Física:

“...La historia de esta disciplina sigue el mismo curso que la del resto de las materias, siendo a partir de esta época cuando comienzan los estudios serios de sistematización y aparición de métodos.

...Durante todo el siglo XIX, se produjeron continuas manifestaciones específicas sobre EF, siendo a principios del siglo XX cuando se iniciaron, casi simultáneamente, cuatro grandes Movimientos Gimnásticos, correspondientes a lo que se ha dado en llamar “las Escuelas” cuya aparición se origina también en la etapa a la que Hallden, O. (1949, 46) acertadamente, denomina “fusión de los sistemas por las influencias recíprocas y universalización de conceptos”.(pág. 17)



Actualmente, la EF se desarrolla con el objetivo de conseguir el correcto desenvolvimiento motor y la motivación hacia el movimiento del alumnado para que continúen con la práctica del ejercicio en el futuro, como prevención de enfermedades y medio de relación social a través del deporte, considerado por sus características lúdicas y agonísticas “juego por excelencia”.

A finales del 2018, con motivo del cambio presidencial y las nuevas políticas que en materia educativa se están promoviendo, ha surgido un gran interés y participación por hacer las modificaciones y ajustes que se consideran necesarios para rescatar el carácter formativo de la educación física, así como su gran valor para el campo de la salud y que hoy en día afecta a una gran parte de la población mexicana debido a los problemas de sedentarismo, sobrepeso y obesidad y a las enfermedades derivadas de ello.

Actualmente y conforme a lo que establece la *Nueva Escuela Mexicana* a partir de 2019, en los *Contenidos del Nuevo Acuerdo Educativo*, los planes y programas tendrán una *orientación integral* en el que se incluyen entre otros, *la educación física, el deporte y estilos de vida saludables*; en donde los *nuevos criterios orientadores* consideran que el fin último de la educación es dar a la persona una formación integral, lo cual supone el desarrollo intelectual, físico, moral, estético y cívico del individuo. Asimismo, en las directrices que derivan del *Acuerdo Educativo* plasmado en las modificaciones al Artículo Tercero Constitucional hechas durante el mes de mayo de 2019, se establece entre otras cosas que: *Es indispensable actualizar o reformular todos los componentes de la institución escolar para que se corresponda con el espíritu de la reforma constitucional en curso. En particular: Desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano...desde un enfoque humanista..., enfatizando lo anterior en los Principios de la Educación que allí se mencionan, indicando que será una educación humanista e integral, para que niñas, niños y adolescentes desarrollen al máximo todas sus potencialidades.*

De igual forma, se mencionan o establecen las *Dimensiones de la formación Integral* que a saber son: Cognitiva, física, emocional, cívica, moral y estética y poniendo al centro a las niñas, niños y adolescentes, indicando además como *prioridades en este nuevo Acuerdo, Revertir los efectos perniciosos de un currículo sujeto a la evaluación que dio primacía a los contenidos más formalizados en las asignaturas de lenguaje y matemáticas, y desplazó o minimizó otras áreas de la formación integral, especialmente la historia, la formación cívica y ética, la educación física y la artística, buscando enriquecer y transformar las prácticas pedagógicas para que en cada aula predominen métodos de aprendizaje activos y colaborativos (siendo la educación física una asignatura que históricamente se ha caracterizado este tipo de prácticas).*



Dimensiones de la Formación Integral (tomado de La Nueva Escuela Mexicana, 2019)

Mientras que en los objetivos de la renovación curricular se plantea que se atiendan equilibradamente los diferentes ámbitos de formación del ser humano.

Nuestra Carta Magna y la Ley General de Educación consideran a la Educación Física dentro de las *dimensiones de la Formación Integral* sin embargo, en la realidad se le ha subvalorado y considerado casi como una pérdida de tiempo dentro del proceso educativo, no reconociéndole valor alguno y es por este motivo que en esta ocasión deseamos expresar lo siguiente:

*En Educación Física, no es el cuerpo lo que se pretende educar, sino el hombre en toda su integridad.
Del Río y Rosa (1989)*

M.E. HÉCTOR MANUEL ICAZA CAMPA Y M. E. MARCELA E. HEREDIA REYES



Es nuestra postura el señalar que *la Educación Física posee un gran valor formativo dentro del proceso de la educación integral del ser humano* y consideramos que es de suma importancia hacerlo saber a toda la sociedad con el propósito de que se reconozca y valore en toda su magnitud, siendo así que, cuando se habla de la *Educación Física*, se hace referencia a la disciplina pedagógica encargada - a través de la práctica sistemática del ejercicio físico-, de no sólo desarrollar los aspectos físicos o biológicos del ser humano- que en sí mismos son de un gran valor- tal y como lo señalaba Villalpando (1968), filósofo mexicano quien escribió grandes tratados sobre educación y que al respecto dice:

“La educación no es un simple actuar, sin metas, sin sentido, sin dignidad; sino que esta pedagogía y la educación, tratan de explicar y dar el sentido valioso de la formación humana, así como la finalidad que se persigue a través de esta formación... y agrega: La vida humana, si bien tiene una dimensión natural, biológica, más bien se entiende como el escenario de todas las actividades del hombre... La vida en estos términos constituye el motivo de una acción educativa... La vida entonces, representa el campo de las realizaciones personales, y significa la fuerza necesaria para que éstas se cumplan... la vida representa una posibilidad educativa por dos razones esenciales: porque la vida es el escenario de toda la actividad espiritual; y 2º, porque la vida representa en cada hombre, no un simple hecho zoológico, natural; más bien, la vida humana significa invariablemente, la consecuencia moral de una acción de los progenitores. Y en este sentido la vida humana preocupa a la filosofía; y sobre todo, a la filosofía de la educación, en el sentido de ser el testimonio de una acción moral, de un consorcio de dos voluntades, que se traduce en un nuevo ser, por lo que el cuidado de la vida se convierte en materia educativa, al considerar que la vida humana es valiosa, es un valor que debe ser cuidado, desarrollado, atendido. Y como tal, digna de cultivarse. Y este cuidado y cultivo implica, naturalmente, la conciencia de una finalidad, la visión de un objetivo; biológicamente, el hombre se educa para desarrollar su vida y para asegurarle a ésta su bienestar. Por tanto, el organismo y su funcionamiento son considerados bienes educativos valiosos que se conocen como Vitalización.

El más preciado don que tiene el hombre en su vida es, precisamente su vida. Por eso, su cuidado, su conservación, su alargamiento, son manifestaciones de esta conciencia que el hombre mismo tiene acerca del significado de su vida.



En palabras del propio Villalpando:

“...Los deportes significan la forma superior de la educación biológica intencionada, metódica, sistematizada.

En su esencia, los deportes, constituyen la realización de un ejercicio físico, con miras a que este ejercicio, bien administrado y bien regulado, previsto en todas sus necesidades, se convierta en medio de vitalización...entendida la vitalidad como valor educativo que en el caso de la educación biológica, con justa razón llamada también educación física..., el valor que contiene es la vitalidad, que asimila el educando sometido a su acción.

*La vitalidad significa una capacidad para vivir; y no solamente para sobrevivir, sino ante todo para vivir bien; lo cual se logra con la ausencia de la enfermedad, con el vigor, con el gusto por vivir (**calidad de vida**). Las negritas son nuestras.*

Siendo pues la vitalidad un valor educativo de la más pura naturaleza, sin embargo, no impide ni limita la posibilidad de realizar toda clase de valores, que son la esencia de todas las actividades del espíritu, y por tanto de lo humano, esencia que tiene su asiento en la estructura biológica, en el cuerpo”.

Por otra parte, afirmamos que la EF contribuye el desarrollo de una vida más plena y también es para que el niño se conozca a sí mismo, que conozca e interactúe con sus compañeros, para que el niño conozca sus potencialidades y limitaciones, para que se integre a la sociedad y sea una persona que contribuya al bienestar social, al ser una persona sana, consciente, propositiva y productiva.

Del mismo modo, compartimos la opinión de Gladis Renzi (2001) quien afirma que:

“...Cuerpo y movimiento constituyen dimensiones significativas en la construcción de la identidad personal. Con el cuerpo y el movimiento las personas se comunican, expresan y relacionan, conocen y se conocen, aprenden a hacer y a ser. Cuerpo y movimiento son componentes esenciales en la adquisición del saber del mundo, de la sociedad, de sí mismo y de la propia capacidad de acción y de resolución de problemas, fomentando con ello el conocimiento,



dominio y valoración del cuerpo y del movimiento propio y de los otros, del mundo de los objetos y la progresiva elaboración del esquema corporal... asimismo, favorece la experiencia placentera del juego, el despliegue de la imaginación y el gusto por resolver situaciones y problemas motrices, la participación en el cuidado de su salud, higiene y medio ambiente; también promueve la cooperación y reciprocidad que permiten iniciarse en la comprensión del valor y necesidad de las reglas, en la disposición personal y grupal para el esfuerzo y sienta las bases para actitudes de autoestima, tolerancia, respeto, valoración y cuidado de sí mismo y de los demás y del ambiente, colaborando con la formación progresiva de una imagen positiva de sí mismo”.

Son estos, algunos de los valores que promueve la educación física, haciéndola una actividad no sólo necesaria sino valiosa para el desarrollo de una personalidad equilibrada y armónica y es por ello que reconocemos y promovemos el valor formativo que tiene la Educación Física y que consideramos importante su difusión ante la sociedad y con ello, otorgarle el reconocimiento que se merece, pero más allá de eso, lo valiosa que resulta para la formación integral de los seres humanos.

Las conclusiones generales a las que se llega tras el estudio de este tema, vienen a corroborar la importancia que la EF ha venido adquiriendo a lo largo del tiempo, su inclusión en los planes de estudio en todos los niveles de enseñanza y la aceptación social de que goza.

De acuerdo a lo expuesto, es posible afirmar que, efectivamente, la Educación Física es un componente o dimensión pedagógica de la Educación Integral y que viene íntimamente relacionado con el de Formación, destacando con ello el valor e importancia que la primera tiene en cuanto elemento especializado de una de esas dimensiones y las aportaciones que hace en la formación del ser humano.

Finalmente, reafirmamos a la Educación Física en su carácter pedagógico-formativo con una serie de características y valores que evitan caer en la falsa o innecesaria discusión de la concepción tradicional de ciencia con todas las exigencias y prejuicios



que esto implica, para también abrir la perspectiva de una forma diferente, rica y desafiante de poder comprender y organizar a la Educación Física.

El Objeto de Estudio de la Educación Física

“El objeto de estudio de una investigación no se construye desde la nada, evidentemente, sino desde una base empírica real, desde los condicionamientos del poder, desde los supuestos teóricos, desde los objetivos propuestos y desde el imaginario social vigente”. **Díaz, E. (2001)**

Antecedentes

Durante muchos años se ha discutido acerca del Objeto de Estudio de la Educación Física y con esto, se ha puesto énfasis en la necesidad de identificarlo o definirlo con toda claridad y es por eso que se han venido realizando diversos estudios al respecto (Grell 1947, Grupe 1976, Cagigal 1979, Parlebás 1985, Sergio 1986, Vicente 1988, Aguayo 1994, Zamora 2009.) sin haber llegado a un acuerdo, es por esta razón que es de nuestro interés reflexionar críticamente acerca de esta problemática en aras de aportar sólidos argumentos para su esclarecimiento.

Para efectos de este trabajo, citaremos a algunos de los autores que resumen los diversos objetos de estudio encontrados a lo largo de los últimos 75 años:

De acuerdo con Grupe (1976), son bastantes los autores que han venido aportando sobre el tema del Objeto de Estudio en la Educación Física; en este sentido, bien se puede hablar de un Estado del Conocimiento en esta materia, por lo que se presenta a continuación un primer cuadro que resume este punto:



Nombre del autor	Año de su propuesta	Objeto de Estudio propuesto
Grell	1947	Los ejercicios físicos pedagógicos que han evolucionado históricamente.
Diem	1953	El hombre en cuanto que se mueve.
Vaupel	1953	Lo corporal.
Schâffler	1953	El movimiento.
Groll	1956	El fenómeno cultural que son los ejercicios físicos con sus múltiples repercusiones en el terreno de la educación.
Zeuner	1959	El movimiento y el hombre en cuanto ser movido y que se mueve.
Bernet	1960	El movimiento y la conducta del hombre que se forma por los ejercicios físicos, no los ejercicios físicos como “cosa”.
Fetz	1961	El movimiento humano, en cuanto que es un medio formativo, dado por el punto de partida del cuerpo.
Recla	1961	El movimiento humano, o bien, la influencia del movimiento en el hombre, o también, la influencia de los ejercicios físicos en el hombre.
Nattkämper	1962	El hombre como el ser que se mueve por necesidad y el movimiento como condición fundamental de su existencia.
Altrock	1962	El hombre que se mueve.

Cuadro 1.- Autores alemanes, quienes aportan elementos o propuestas que bien se pueden considerar como el primer Estado del Conocimiento sobre el Objeto de Estudio de la Educación Física -de la década de los 40's a principios de los 60's- . (Elaboración propia a partir de lo escrito por Grupe (1976).

En Educación Física, no es el cuerpo lo que se pretende educar, sino el hombre en toda su integridad.
Del Río y Rosa (1989) **M.E. HÉCTOR MANUEL ICAZA CAMPA Y M. E. MARCELA E. HEREDIA REYES**



Como bien se puede apreciar en el cuadro anterior, son tantos los posibles objetos de estudio de la Educación Física, que se presta a confusión o a una variedad muy grande de posibles interpretaciones, lo que no beneficia a la Educación Física en su intento de consolidar su estatus científico, quizá esto debido a que, en la mayoría de los casos, no se ha seguido con rigor el procedimiento para fundamentar o sustentar que tal o cual concepto es en definitiva su objeto de estudio.

Asimismo, hay algunos otros autores quienes consideran que no es sólo el Objeto de Estudio lo que debe cambiar, sino la propia denominación de Educación Física, afectando con ello su estatus o su propia identidad.

Dentro de este contexto, a continuación se presenta un segundo cuadro que recoge las propuestas de estos autores, no sólo en lo relativo al posible Objeto de Estudio de la Educación Física, sino inclusive a su pretensión de cambio de denominación de la propia disciplina:

Nombre del autor	Año de su propuesta	Objeto de Estudio propuesto
Jean Le Boulch	1971, 1978	Los movimientos humanos individuales o colectivos. El movimiento como manifestación significativa de la conducta del hombre.
José Ma. Cagigal	1972	Cuerpo y movimiento, dos realidades antropológicas de la EF. El hombre con sus posibilidades físicas de acción y expresión, el hombre (el ser) en movimiento.
Michelle Bernard	1976	El cuerpo



Kurt Meinel	1984	El movimiento como facultad del ser humano que es susceptible de ser educado.
Pierre Parlebás	1968 y 1987	La conducta motriz y la acción motriz asociada a las características subjetivas de la persona que actúa.
Manuel Vicente	1988	Los fenómenos que, identificados por sus variables educativas, pertenecen al ámbito de la actividad motriz.
Manuel Sergio	1986	La Motricidad Humana, la Educación motriz.
Becerro	1989	El ejercicio físico supone una subcategoría de la actividad física, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física.
P. Arnold	1991	El movimiento en sus tres dimensiones: acerca de, a través de y en el propio movimiento.
Lagardera	1993	El ser humano en su totalidad, no del ser en movimiento o de aquello que configura su cuerpo, sino de toda su realidad como ser viviente y como ser cultural.
Aguayo	1994	El movimiento humano.
Portela	1995	La Motricidad Humana.
Carrasco y Carrasco	s/f	El cuerpo.
Cecchini	1997	El movimiento.

En Educación Física, no es el cuerpo lo que se pretende educar, sino el hombre en toda su integridad.
Del Río y Rosa (1989) **M.E. HÉCTOR MANUEL ICAZA CAMPA Y M. E. MARCELA E. HEREDIA REYES**



Contreras	1998	<i>Tarea motriz</i> , donde lo corporal, cognitivo y afectivo-social se unen para determinar la naturaleza y clasificación de la misma.
Cullen	1999	El sujeto-cuerpo.
Trigo y Rey	2000	La Corporeidad y la Motricidad.
Rozengardt	2004	Las prácticas corporales.
Rodríguez	2006	El movimiento organizado y estructurado para conseguir una formación integral del sujeto. La actividad física , en la cual, el movimiento adquiere intencionalidad para el logro de ciertos propósitos, en los cuales, la participación del plano físico o corporal es fundamental. Cuando las actividades físicas están orientadas bajo un propósito de mejora de la estructura corporal en sí misma llegamos al concepto de ejercicio físico ".
Zamora	2009	El ser humano en movimiento.
Buenaventura	2014	El ejercicio físico.

Cuadro 2.- Autores de las décadas de mediados o finales de los 60's hasta el 2014 que proponen o plantean diferentes Objetos de Estudio y en algunos casos distintas denominaciones para sustituir al término de Educación Física. (Creación propia a partir de los documentos consultados).

De conformidad con lo presentado en los Cuadros 1 y 2, y con los 32 autores revisados, se encontró que los Objetos de Estudio de la EF más frecuentemente usados a lo largo de los últimos 75 años son: El movimiento, el movimiento humano, la Motricidad, el cuerpo, lo corporal, las prácticas corporales, la Corporeidad, el hombre que se mueve, el hombre semoviente, el hombre como ser que se mueve, la actividad física, la conducta



motriz, la acción motriz, la tarea motriz, el ejercicio físico, el ser humano en su totalidad, el sujeto-cuerpo.

Por lo anterior, decidimos agruparlos por su semejanza o similitud terminológica en los siguientes grupos:

Grupo 1: El movimiento, el movimiento humano, la motricidad, el hombre que se mueve, el hombre semoviente, el hombre como ser que se mueve

Grupo 2: El cuerpo, lo corporal, las prácticas corporales, la corporeidad, el sujeto-cuerpo

Grupo 3: La actividad física, la conducta motriz, la acción motriz, la tarea motriz

Grupo 4: El ejercicio físico

Grupo 5: El ser humano en su totalidad

Como es posible apreciar, es tal la diversidad de “*Objetos de Estudio*” que a lo largo del tiempo se han manejado, que se ha provocado una gran confusión y diversidad conceptual acerca de cuál es o debe ser el Objeto de Estudio de la Educación Física, lo que lleva a plantear la siguiente interrogante:

¿Cuál es o puede ser el objeto de estudio de la Educación Física?

El proceso de construcción epistémica del objeto de estudio de la Educación Física

En este apartado se abordan algunos de los aspectos que se consideran fundamentales para la construcción del Objeto de Estudio y se parte, por un lado, de la existencia de un nuevo paradigma acerca del pensamiento del docente, que, de acuerdo a Del Villar (1997), Vázquez (2001) y Heredia (2010), esta forma de pensamiento cuenta con tres componentes diferentes:



- 1.- El conocimiento académico, que son las bases teóricas adquiridas en la formación inicial del docente,
- 2.- Las destrezas docentes, que son las conductas adquiridas en los propios centros de formación inicial, y
- 3.- El conocimiento práctico, el cual está ligado a la acción y experiencia que el docente adquiere durante el ejercicio de su profesión y luego de un proceso de reflexión sobre la misma práctica, en la que confronta sus conocimientos y destrezas adquiridas en su formación inicial con la realidad que enfrenta a diario durante su práctica profesional, conociéndose por ello también como conocimiento profesional.

Dicho conocimiento práctico/profesional está configurado por un cuerpo de conocimientos sólidos desde los cuales los profesores describen y justifican su práctica educativa y está sirviendo para que, a través del intercambio profesional, mejore la intervención docente, a la vez que se convierte en un acto de conocimiento, ya que, al actuar, el docente elabora una teoría sobre su praxis. Y es a esto último a lo que también se le conoce como *Teoría Fundada*, lo cual se expresa, de acuerdo con Glasser y Strauss (1967) así: “...es una metodología para desarrollar teoría a partir de datos que son sistemáticamente capturados y analizados; es una forma de pensar acerca de los datos y poderlos conceptualizar y pone su énfasis en la construcción de teoría”.

Es en este sentido en el que se considera la construcción del Objeto de Estudio de la Educación Física, como un resultado de la práctica y experiencia de muchos años de servicio y reflexión, sobre cuál podría ser ese objeto de estudio, a partir del que se desempeña el docente de educación física y poner en duda la concepción tradicional de que *el cuerpo y el movimiento* son ese objeto de estudio, ya que no son éstos, producto de un trabajo epistemológico fundado y carentes de una argumentación sólida que los sustente; y, además, una y otra vez aparecen descalificaciones y argumentos en contra de dicho objeto de estudio y más aún, propuestas tan divergentes o variadas como las que se han mencionado con anterioridad, con lo que al hacer ese ejercicio de reflexión y



contraste entre los conocimientos teóricos o académicos y las destrezas adquiridas junto con el conocimiento práctico que la experiencia da durante el ejercicio de la profesión, han permitido crear una nueva propuesta como resultado de dicho proceso de contrastación, llevando a plantear al *Ejercicio*, como el Objeto de Estudio de la Educación Física, y para ello se presentan los argumentos que así lo demuestran.

Es en este orden de ideas que se pretende vincular lo anteriormente expuesto y para ello se recurre a Rozengardt (2001), quien menciona:

El Conocimiento y saber es cuando un niño desea aprender a andar en bicicleta, a nadar o a jugar al fútbol, está aproximándose a un objeto de conocimiento del que ya posee un cúmulo de informaciones y pretende transformarlos en un conjunto de operaciones por las cuales pueda dominar instrumentalmente ese objeto. Él no desea conocer la bicicleta, quiere andar sobre ella; no pretende apreciar los estilos de nado sino dominar el medio acuático; no le alcanza con ver y entender un partido de fútbol, quiere ser un futbolista.

¡Qué mejor forma de expresar esa íntima relación entre el conocer sobre algo y saber hacer ese algo!, y continúa Rozengardt (2001), comentando:

*Las actividades motrices de los niños son, de este modo, productos de procesos de apropiación de producciones culturales preexistentes, del deseo del niño de adquirirlas, de las condiciones de posibilidad que se estructuran en base a sus saberes previos y a la presencia de uno u otro mediador que puede presentarle la producción cultural y facilitarle su adquisición. **Adquiriendo esas prácticas, jugando y ejercitándose con ellas** (Las negritas son nuestras), el niño aprende sobre sí, sobre el mundo físico, los objetos y los demás; con esos conocimientos a su vez juega, manipulando el contenido del mundo que conoce, poniéndolo a prueba y estableciendo nuevas conexiones entre sus conocimientos y lo real.*

La construcción del Objeto de Estudio

Para Groll (1956, citado por Grupe 1976):

En Educación Física, no es el cuerpo lo que se pretende educar, sino el hombre en toda su integridad.
Del Río y Rosa (1989) **M.E. HÉCTOR MANUEL ICAZA CAMPA Y M. E. MARCELA E. HEREDIA REYES**



El objeto o el ámbito de estudio de la ciencia de la educación física es -ese fenómeno cultural y problema social que son los ejercicios físicos (el subrayado es nuestro) con sus múltiples repercusiones en el terreno de la educación- entendiendo por ejercicios físicos a -todas las formas de actividad corporal-.

Es particularmente importante esta primera concepción del objeto de estudio, ya que lo sitúa como fenómeno cultural, problema social y con repercusiones en el ámbito educativo, además de señalar específicamente al *ejercicio físico* (y dándole una definición al mismo) como su objeto de estudio, lo que nos acerca mucho a la propia concepción, pero veamos primero a otros autores y concepciones sobre el tema antes de manejar alguna conclusión.

De acuerdo a lo anterior, se citan algunos autores que a lo largo de este recorrido histórico se han referido al *Ejercicio* como el objeto de estudio de la Educación Física; así, iniciando con Grell (1947, citado por Gabriel 1955):

... la ciencia de la educación física es aquella ciencia que estudia los hechos históricos de la educación física y señala las bases históricas de los actuales ejercicios físicos pedagógicos, que investiga la naturaleza de la educación física y desarrolla sus ideas, que construye un sistema de ejercicios físicos pedagógicos y expone los principios para la realización de ese sistema en la praxis educativa.

En esta misma línea, Bernett (1960, citado por Grupe, 1976).se manifiesta señalando que: *“El objeto de estudio de la teoría de la educación física es el movimiento y la conducta del hombre que se forma por los ejercicios físicos, no los ejercicios físicos como “cosa”.*

Por su parte, Bonilla (1988), afirma:

Concluyendo acerca del objeto de estudio, se puede afirmar que no hay aún suficiente claridad conceptual en torno al objeto de estudio de la educación física como ciencia, pero si hay ya aportes



significativos indicando que el proceso de construcción teórica se ha iniciado. Es más evidente afirmar que la naturaleza pedagógica de la educación física se ha acentuado y consolidado, a partir de su especificidad motriz que la diferencia de las otras áreas de la educación.

A partir de lo anterior y parafraseando a los autores antes citados, es posible decir que la Educación Física no disecciona el objeto de estudio de las Ciencias de la Educación, sino que se especializa como acción y efecto de educar con el empleo del *Ejercicio* o capacidad de acción física en el medio.

En este mismo sentido, Becerro (1989) señala: *El ejercicio físico supone una subcategoría de la actividad física, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física.*

Y de este modo, este y otros autores revisados dan pie a la posibilidad de diferenciar y especificar –de entre las muchas acepciones o términos empleados-, el que se considera o propone –luego de la argumentación correspondiente- como objeto de estudio de la Educación Física: *El Ejercicio*.

Agregando un poco más al respecto, Zamora (2009), expone la siguiente argumentación:

Desde una visión ecléctica, puede concluirse partiendo de la aseveración de Cagigal, de que el hombre vive en movimiento, no sólo a niveles microsomáticos, sino macrosomáticos, de que no todo movimiento es propio de la educación física, sino sólo aquel que implica vinculación educativa. Por lo mismo, el movimiento viene a ser el medio general por excelencia de la educación física, y el ejercicio físico, será el medio específico del que dependerá la capacidad de movimiento. (el subrayado es nuestro) Pero un ejercicio físico como el propio Cagigal lo plantea: “centrado por el disfrute en sus diversas variedades: el disfrute simplemente por el ejercicio, el puro placer del propio movimiento... que le convierte en un hombre psicológicamente necesitado de ejercicio físico”. Por el disfrute del ejercicio al hábito del ejercicio.



Con lo anterior, Zamora (2009), hace una aportación muy importante citando a Cagigal con referencia a lo que se puede considerar como antecedente de la categoría conceptual *Ejercicio*, que se viene desarrollando en este trabajo.

Debido a lo expuesto por éste y los anteriores autores, es que se plantea la situación de *construir* un objeto de estudio que esté sustentado y fundamentado epistemológicamente, de tal forma que no se preste a dudas su valor y significancia y para ello se recurre al origen mismo del *Ejercicio* como una forma específica de actividad física o de movimiento, pero con una intencionalidad formativa, dándole de esta forma su sentido pedagógico y su inserción dentro del campo de la Educación física.

El objeto material y formal de la Educación Física

Bunge (2007), da una clara explicación que permite diferenciar entre un tipo de conocimiento y otro, y abre la oportunidad de esclarecer - para el campo de la Educación Física - uno de los grandes temas de controversia respecto del objeto de estudio:

¿Cuál es el objeto material y formal de la Educación Física?, y para ello plantea lo siguiente:

Las ciencias formales se contentan con la lógica para demostrar rigurosamente sus teoremas. Las ciencias fácticas necesitan más que la lógica formal: para confirmar sus conjeturas necesitan de la observación y/o experimento.

Las ciencias fácticas tienen que mirar las cosas y deben procurar cambiarlas deliberadamente para intentar descubrir en qué medida sus hipótesis se adecuan a los hechos.

En ese orden de ideas, podemos afirmar entonces, que el objeto formal o de estudio de una disciplina o ciencia, es el elemento más importante de su construcción teórica, y desde una amplia descripción, se dirá que se encarga de estudiar una determinada



área del conocimiento, otorgándole coherencia, justificación y sistematización al conjunto de conocimientos y saberes que se agrupan dentro de su contenido académico/disciplinar; por lo mismo, su imprecisión afecta la definición teórica y orientación práctica de la misma; que es lo que ha venido sucediendo con la educación física, que diversas posturas o tendencias le han asignado en su evolución histórica, el estudio de objetos empíricos u objeto formal que no han podido agotar su amplitud y alcance de contenido.

Y, es en ese sentido, que hacemos la siguiente afirmación:

El objeto material de la Educación Física son el cuerpo y todos los movimientos o actividades físicas que es capaz de realizar o ejecutar el ser humano y que son parte de su naturaleza física, en tanto que su objeto formal es el Ejercicio, entendido como un constructo o categoría conceptual que el hombre ha elaborado a lo largo de la historia de la propia humanidad como una forma específica de considerar al cuerpo y al movimiento dentro de un contexto pedagógico-formativo.

La edificación de la categoría conceptual *Ejercicio* y sus bases teóricas, históricas y disciplinares.

Nóvikov (1977), se refiere al origen histórico no del vocablo como tal, sino más importante aún, de lo que este debe significar, particularmente hablando (y de esta forma contextualizándolo) dentro del campo específico de la Educación Física. Así, Nóvikov (1977), señala que el *Ejercicio* tuvo su origen en una de las épocas más remotas de la humanidad en la que el hombre primitivo se vio en la necesidad de transmitir la forma en cómo hacer determinadas labores o trabajo a las nuevas generaciones, para de esta manera facilitarles el aprendizaje de las mismas; de igual modo, un tiempo después, con motivo de los enfrentamientos o luchas entre grupos o tribus rivales, también se presentó esta misma necesidad, dando como resultado el que se crearan una serie de movimientos



o actividades que se necesitaba transmitir a las nuevas generaciones de una determinada manera y es en ese momento, cuando surge el **ejercicio físico** que permite a las nuevas generaciones adquirir y desarrollar nuevos conocimientos y habilidades para la producción y la lucha.

De igual forma, esta situación se ve reforzada cuando se agregan a lo anterior los aspectos rituales y religiosos en donde también se presentó la necesidad de enseñar una serie de movimientos o gestos motores específicos de dicha actividad. De la misma manera ocurrió en el caso de otras tantas actividades que los nuevos grupos y la naciente cultura demandaban ser transmitidos a las nuevas generaciones.

En otras palabras, Nóvikov (1977), refiere que, en el origen de los *Ejercicios*, correspondió el papel principal a las condiciones de la vida material y que tuvo gran importancia, la comprensión (toma de consciencia) del hombre, de los fenómenos de la ejercitación. Al principio, los *Ejercicios* estuvieron estrechamente relacionados con las actividades laborales y rituales, sin embargo, las necesidades y condiciones materiales siempre fueron el factor decisivo en la formación y desarrollo de los *Ejercicios*.

Poco a poco, las nuevas acciones (*Ejercicios*), fueron desprendiéndose de los movimientos de carácter utilitario y se alejaron de la acción concreta dada, lo que permitió ampliar los límites de su aplicación, dejando de depender de una situación laboral o militar para, de este modo, darles un carácter abstracto y entonces convertirse en un auténtico *Objeto de Estudio para la Educación Física*.

Tal independencia del *Ejercicio*, no significa –pese a esto- que estén divorciados de la actividad práctica de la gente, por el contrario, el *Ejercicio* está relacionado de la manera más estrecha con la práctica social, con las condiciones de la vida material de la sociedad y contribuyen a la preparación del hombre para el trabajo o cualquier otra actividad social y lo desarrolla física y espiritualmente, todo ello, *gracias al carácter*



consciente y a la intencionalidad pedagógico-formativa que le imprime la Educación Física, transformándolos de una simple actividad o movimiento en una forma concreta y específicamente diseñada para la educación del hombre mismo.

El ejercicio físico es un constructo de la mente humana que, al darle un sentido pedagógico (consciente e intencional y con un carácter formativo-educativo) y adaptarlo a sus necesidades), adquiere la categoría de Objeto de Estudio.

Nóvikov (1977).

Así, el *Ejercicio -entendido como un constructo humano creado de manera abstracta e inespecífica-*, adquiere ciertas características o componentes que lo van a diferenciar con otras formas de movimiento o de actividad motriz.

La influencia del *Ejercicio* viene determinada por las leyes del proceso de la Educación Física. Por medio de los *ejercicios* se ejerce el influjo dirigido en el hombre a fin de desarrollar sus cualidades físicas y espirituales.

Para Rodríguez (2006):

*La actividad física como movimiento intencional, está presente bajo diversas formas y, entre dichas actividades, cuando existe una atención directa hacia la búsqueda de mejoras corporales, surgen nuevos conceptos, tales como el de ejercicio físico, juegos, deporte, etc... Cuando las actividades físicas están orientadas bajo un propósito de mejora de la estructura corporal en sí misma llegamos al concepto de **ejercicio físico**.*

A partir de lo anterior y considerando contar con la argumentación suficiente es que se expone a continuación nuestra Categoría Conceptual:



Ejercicio, es todo movimiento, forma de actividad física, o acto motor que realiza el ser humano de manera consciente, producto de la reflexión y con una intencionalidad educativo-formativa (intención pedagógica).

Por otra parte, es necesario conforme a la anterior conceptualización, hacer lo mismo en el caso de la Educación Física; así entonces, para efectos de este trabajo, definimos a la Educación Física como: *La disciplina pedagógica que se vale del ejercicio para contribuir al proceso de educación integral del ser humano, a la vez que, como actividad específica, influye en el desarrollo físico del mismo.*

Por lo anterior, es conveniente especificar que, la Educación Física como ciencia posee un objeto de estudio que tiene la característica de no ser un reflejo directo de la realidad objetiva, ya que dicho objeto tiene un carácter abstracto o simbólico, de ahí que para investigar desde el punto de vista de la Educación Física cualquier objeto o fenómeno, es necesario abstraerse de todas sus cualidades particulares, excepto de aquellas que caracterizan directamente la cantidad o la forma, ya que, aceptamos por el objeto de estudio de la educación física, las relaciones cuantitativas y las formas espaciales del mundo real.

Por tanto, en el transcurso del desarrollo y evolución histórico-cultural de la Educación física, su objeto de estudio ha venido adquiriendo cada vez más, un carácter abstracto.

Como se ha podido apreciar, al elaborar la Categoría Conceptual “*Ejercicio*”, se ha procedido a dar una coherencia lógica e integrar y sistematizar los aspectos más relevantes que los autores revisados han propuesto a lo largo de la historia y que por una u otra causa no concluyeron o se materializaron en la definición o establecimiento de esta Categoría, para, de este modo, haber fundamentado tanto histórica como cultural y epistemológicamente la elaboración del Objeto de Estudio propuesto al inicio de este trabajo.

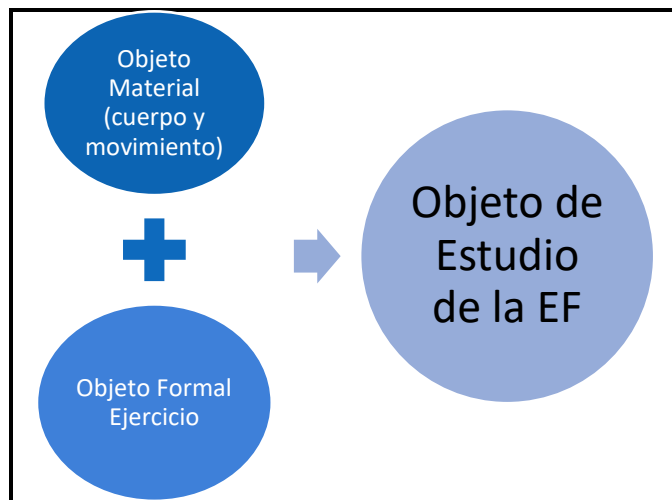


Figura 1. Conformación del Objeto de Estudio de la Educación Física

A modo de conclusiones:

De acuerdo a Barriga y Henríquez (2003), para la construcción del objeto de estudio se debe de responder a cuatro preguntas que se presentan como núcleo de la ciencia a partir de las cuales se puede desarrollar el proceso investigativo y que para los propósitos de esta investigación van en relación a la construcción del objeto de estudio en la Educación Física. En donde, finalmente, las respuestas a las 4 preguntas, indican, de forma transparente, la forma en que se construyó nuestro objeto de estudio: *El Ejercicio*

Las preguntas en cuestión son:

¿Qué sabemos?

Sabemos que la Educación Física (EF) es una disciplina pedagógica de tipo teórico-práctica (*de intervención*) que se encarga del estudio de los seres humanos en lo relativo a su capacidad de desarrollo físico-motor como una forma de contribuir a su formación o educación integral, entendiéndolo por ello a la *posibilidad de intervención en todas y cada uno de las dimensiones o componentes que la constituyen*, a saber: intelectuales,

En Educación Física, no es el cuerpo lo que se pretende educar, sino el hombre en toda su integridad.
Del Río y Rosa (1989)

M.E. HÉCTOR MANUEL ICAZA CAMPA Y M. E. MARCELA E. HEREDIA REYES



afectivos, físicos, psicológicos, sociales, actitudinales y ecológicos y, que además, se le considera como unidad o totalidad, sin embargo esto no implica negar su naturaleza física en cuanto a que es un ser biológico que es y posee un cuerpo y una capacidad de movimiento que lo hacen o denominan como “hombre semoviente” o como la persona con la capacidad de movimiento, en donde se considera al **Ejercicio** como la forma específica y concreta de manifestarse.

¿Cómo llegamos a saberlo?

Sabemos que la EF es una disciplina de tipo teórico-práctica (de intervención pedagógica) porque a lo largo de la historia y evolución de la humanidad (y dentro de esta a la creación de la cultura y la educación como su agente principal de transmisión y desarrollo), la EF ha venido evolucionando de forma paralela a dicha evolución, e incluso, puede afirmarse como lo cita Nóvikov (1977), que gracias a la EF la humanidad ha alcanzado el nivel de desarrollo que actualmente posee. De igual forma lo hizo Lesgaft (1930), al señalar el origen de la EF., como una forma evolutiva del ser humano a través del **Ejercicio**.

¿Cómo se explica o interpreta esto?

La explicación que se da al respecto es precisamente el *corpus o hábeas* de conocimiento que hoy en día constituye la Teoría y metodología de la Educación Física, misma que se ha venido construyendo durante todo este proceso histórico-evolutivo de la propia humanidad y consecuentemente de la EF y que aquí ha sido expuesto con las bases argumentativas suficientes para dejarlo en claro.

¿Qué supuestos hay detrás de esto?



En primer lugar, está el supuesto de que la EF es una dimensión de la Educación Integral que ha venido evolucionando a lo largo de la historia de la humanidad y dentro de esta, al surgimiento – como se anotó líneas arriba –, de la cultura como una producción o creación de los seres humanos y a la educación como la forma específica o agente de aculturación de los grupos sociales a quienes se les forma en este proceso educativo.

En segundo lugar, que la EF se ha constituido como un *corpus teórico específico*, gracias a los avances y producciones en este campo de la educación que tienen ya una tradición formal de más de siglo y medio, durante lo cual se ha acumulado tal cantidad de conocimientos y experiencias al respecto que ha permitido ordenar y sistematizar tales saberes en lo que se conoce hoy en día como una teoría propia de esta disciplina.

En tercer lugar, los aportes que desde otras ciencias se han obtenido en beneficio de la EF, le han permitido a esta desarrollarse hasta alcanzar su nicho propio; es decir, construir su propio objeto de estudio, su campo disciplinario, su propia metodología y campo de intervención más allá de toda duda.

De este modo, para construir el objeto de estudio, se planteó la pregunta:

¿Puede el Ejercicio considerarse o constituirse como objeto de estudio de la Educación Física?

Esta pregunta obligó a establecer o desarrollar cuatro aspectos que permitieron dar respuesta a la misma:

Delimitación: El *Ejercicio*, es un concepto construido socialmente (es una *Categoría Conceptual*) para ser empleado dentro del campo de la Educación Física como su objeto de estudio.



Forma conceptual, entonces, ¿Qué se entiende por **Ejercicio**? “El **Ejercicio**, es toda forma de actividad física, acto motor o movimiento que realiza el ser humano de manera consciente y producto de la reflexión con una intencionalidad educativo-formativa” (intencionalidad pedagógica).

Forma empírica. El **Ejercicio**, en sus diversas manifestaciones (formas jugadas, competencias, evoluciones, marchas, carreras, saltos, lanzamientos, etc.) ha sido históricamente la manifestación más exacta de lo que constituye la educación física, toda vez que ha respondido a la necesidad de desarrollo físico del ser humano a través de su evolución

Construcción de la interpretación de este objeto. En esto consistió este trabajo, en elaborar o construir una organización, una estructura, un sentido o significado y a la vez que un sustento teórico-metodológico y epistemológico.

En cada una de estas 4 versiones del objeto (a delimitar, conceptual, empírico, construido), el objeto contiene de forma explícita o implícita:

- 1) una noción del caso o casos que interesa observar: el **Ejercicio**, como forma de expresión y manifestación del ser humano en el ámbito educativo particular de la Educación Física.
- 2) una noción de la característica o características que se desean observar de esos casos: la expresión *consciente e intencional* del **Ejercicio** con fines pedagógico-formativos.
- 3) una noción de lo que se quiere hacer con esas observaciones; contribuir a la *formación física e integral del ser humano*; y
- 4) una noción del contexto en el cual se pretende hacer estas observaciones: En *un contexto educativo-formativo*.

Resumiendo:



1. Se parte de los principios filosóficos que ubican a la Educación Física dentro del *Humanismo* como visión del mundo (Cosmovisión), desde donde se conceptualiza - en esta misma línea - al *Ser Humano como Unidad o Totalidad* (Concepto de Hombre).
2. Se realizó una compilación y análisis de la mayor cantidad de información disponible, de tal suerte que es posible decir que se elaboró un auténtico *Estado del Conocimiento sobre el Objeto de Estudio de la Educación Física*
3. Se definieron los Objetos material y formal de la Educación Física
4. Se elaboró la categoría conceptual *Ejercicio*, a partir de la cual se organiza y estructura el objeto de estudio de la Educación Física
5. Se trazó una línea de tiempo y de hechos de que permitieron establecer los antecedentes histórico-culturales y epistemológicos acerca de la construcción del *concepto Ejercicio como Categoría Conceptual y Objeto de Estudio de la Educación Física*.

Una vez hecho esto, se concluye que:

El Ejercicio es el Objeto de Estudio de la Educación Física.

EL SISTEMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Para la Secretaría de Educación Pública, El Sistema Educativo Nacional (SEN) comprende a las instituciones del gobierno y de la sociedad encargadas de proporcionar servicios educativos y de preservar, transmitir y acrecentar la cultura de los mexicanos. El SEN está integrado por: educandos y educadores; autoridades educativas; planes, materiales y métodos educativos; instituciones educativas del gobierno y organismos descentralizados; instituciones de los particulares e instituciones de educación superior.



De acuerdo con Wikipedia, con el término *Sistema de Educación en México* pretende describirse la estructura, los principios, las normas y procedimientos que rigen la manera que se forman los nuevos integrantes de la sociedad en ese país. En México existen diferentes niveles educativos: básica, media superior y superior, los cuales comprenden desde la educación inicial hasta el posgrado y otras modalidades como diplomados y cursos varios de capacitación para el trabajo.

La página electrónica de *Definiciones* menciona que:

Un **sistema educativo** es una estructura formada por diversos componentes que permiten educar a la población. Las escuelas, las universidades, las bibliotecas y los docentes, entre otros, forman parte de este sistema.

El Estado es el responsable de la gestión y la regularización del sistema educativo. A través del *Ministerio de Educación* o de organismos similares, los gobernantes sientan las bases para el desarrollo de la educación en un territorio. De esta manera se definen los programas de estudio y se establecen las pautas básicas de la escolaridad, entre otras cuestiones.

En el sistema educativo, sin embargo, no actúa sólo el Estado. Si bien existen instituciones educativas administradas de forma estatal (que componen lo que se conoce como *educación pública*), también hay actores privados que brindan la educación como *servicio* y que, por lo tanto, buscan rédito con su actividad.

En el sistema educativo, por lo tanto, conviven escuelas públicas y escuelas privadas, universidades públicas y universidades privadas, etc.



Como el acceso a la educación forma parte de los derechos humanos, el Estado debe garantizar que el sistema educativo incluya a todas las personas. Todos los ciudadanos deben tener la posibilidad de completar la educación obligatoria y de acceder a instancias superiores que le permitan formarse y desenvolverse con éxito en la sociedad.

Para Absialimov, et al (1977), se entiende por Sistema de Educación Física al conjunto de fundamentos ideológicos, científico metodológicos y organizativos de la Educación Física que se desarrollan en una sociedad dada.

Conforme a lo anterior, consideramos al Sistema de Educación Física (SEF) como el conjunto organizado y estructurado de las instituciones, organismos, recursos y personal que trabaja para prestar el servicio de educación física, con el objetivo de contribuir eficazmente al desarrollo integral y armónico del ser humano.

Por otra parte, la revista digital *Arena pública* hace un señalamiento que evidencia la problemática relacionada con este tema:

Las carencias de un sistema de educación física funcional a nivel primaria agravan el panorama de salud infantil. México ya ocupa el primer lugar en obesidad infantil en el mundo, y el segundo entre la población adulta, de acuerdo con la UNICEF.

En 2016, 136 mil mexicanos murieron a causa de enfermedades cardiovasculares y 105 mil por diabetes mellitus, según datos del INEGI. Ambos padecimientos se presentan con mayor frecuencia entre personas con sobrepeso.

Tan sólo 42% de la población mayor de 18 años se ejercita durante su tiempo libre, de acuerdo con el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico publicado por el INEGI en enero de 2018.



Lo anterior ligado a que, de acuerdo con la revista, el *Sistema de Educación Física Nacional* carece de la cantidad suficiente de profesores especialistas en la materia, se cuenta con un déficit muy grande en cuanto a materiales didácticos, instalaciones y además, no se tiene un rumbo claro respecto de lo que se está haciendo en esta materia y hacia dónde se quiere llegar; por lo que sólo el 60% de los planteles de educación primaria cuentan con un profesor de educación física; 35% tiene un profesor especializado en la materia, la cantidad y duración de las sesiones de educación física es insuficiente, impidiéndose alcanzar los propósitos de la misma, así como también que actualmente no se cuenta con ninguna organización o institución gubernamental que se encargue de organizar y estructurar los trabajos de esta disciplina y las instancias oficiales que pudieran hacerlo, no muestran interés alguno en ello como se puede apreciar a continuación:

Las instancias encargadas de desarrollar e implementar programas que ayuden a alcanzar estas metas -la Comisión Nacional del Deporte, la Secretaría de Educación Pública y la Secretaría de Salud- no cuentan con mecanismos ni estrategias que les permitan definir los problemas y objetivos de sus programas, de acuerdo con la más reciente Boleta de Calificaciones Mexicana publicada por la organización internacional Active Healthy Kids.

Acorde a lo expuesto, es posible decir que en México, el SEF estuvo organizado hasta hace poco (2013) por una cabeza de sector denominada Dirección General de Educación Física, quien era la responsable de planear y organizar el servicio de Educación Física a nivel nacional, sin embargo, a partir de entonces -con la desaparición de ésta-, la estructura y organización de la EF quedó a la deriva, existiendo a nivel estatal organismos o dependencias encargadas de esta función pero que, al no contar con una instancia normativa y organizativa a nivel nacional, el servicio ha pasado a ser algo local y con esto se perdió no sólo la rectoría nacional que dictaba las políticas públicas al respecto, sino que además, al depender de las autoridades educativas locales, ha perdido la fuerza y el apoyo que un organismo nacional le podía proporcionar; y si bien, el servicio se continúa dando en las escuelas de la educación básica, está a expensas de la buena voluntad de



las autoridades en turno, no así por una organización y estructuración del servicio como debiera ser. Este tema se va a tocar con más amplitud en el apartado de los fundamentos legales y organizativos de la Educación Física, en donde se hará un recorrido histórico que pondrá en perspectiva la situación actual de la Educación Física y la problemática que enfrenta hoy en día, así como algunas alternativas de solución al respecto.

EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Como un elemento básico dentro de lo que se acaba de mencionar respecto del Sistema de Educación Física y, en términos de entenderlo desde el punto de vista de los fundamentos científico-metodológicos, tal y como lo menciona Absialimov (1977), encontramos al *Programa de Educación Física*, documento este en el que se concretan o materializan muchos de estos fundamentos científico-metodológicos; de este modo, se afirma que el programa es el documento guía que sirve de orientación general y que ofrece una forma de presentación y organización del trabajo a desarrollar frente a los grupos, por lo cual también representa una importantísima herramienta didáctica para la planeación de las clases.

De acuerdo al diccionario, un programa es un *plan o proyecto organizado de las distintas actividades que se irán a realizar*.

En el área educativa, *el programa educativo es un documento en el cual contiene el proceso pedagógico que los docentes deben de cumplir durante el año escolar, el programa establece los contenidos, las actividades y los objetivos que deben de cumplir los docentes con respecto a sus alumnos*. Es de destacar, que el programa educativo posee temas obligatorios establecidos por el Estado y, luego presenta lo que el centro educativo considere necesario lo cual puede ser diferente a otros planteles.

Para Puig (1984), los planes y programas de educación física constituyen *el conjunto de actividades físicas que, proyectadas con un criterio eminentemente educativo, se*



imparten a todos los niños, adolescentes y jóvenes, con carácter obligatorio, desde la etapa preescolar hasta el segundo año de la educación superior.

En los años recientes en México se han elaborado una gran cantidad de programas que a nivel nacional establecen la forma de trabajo de la educación física, lamentablemente, por cuestiones de política y la manifiesta inconformidad de los docentes, estos programas han desaparecido sin haber podido demostrar su valía y por supuesto, sin haber dado los resultados para los que fueron elaborados; así, a partir de 2004, se publicó un programa de educación física para la educación preescolar, en el cual se establecían los lineamientos y contenidos a desarrollar, lamentablemente en este caso, sólo se destinaban dos sesiones de 30 minutos cada una para desarrollar los contenidos y lograr los propósitos a alcanzar, haciendo imposible su consecución, en el 2006, se publica el programa para la educación secundaria y para el 2008 el programa de educación primaria, demostrando con esto la incongruencia y desorganización de la asignatura, en donde al parecer se pretendía construir un edificio empezando por los acabados y terminando con los cimientos si se nos permite hacer esta analogía, ya para el año 2011 se realiza una nueva modificación o cambio de programa y para el 2016 se intentó la aplicación de un nuevo programa, siendo esto un fracaso, por lo que en el 2017 se intentó nuevamente y en el 2018 se volvieron a realizar cambios, todo ello debido en buena medida a los cambios sexenales y con ello al cambio de rumbo en las políticas públicas que en materia educativa se propusieron, aunado a lo anterior, durante este tiempo han surgido o llegado a nuestro país algunas corrientes o tendencias que en materia de educación física se han importado pero sin su debida adaptación o tropicalización como algunos lo denominan, por lo que estos cambios no fueron asimilados por los docentes, aunado a que la capacitación que se les impartió fue deficiente y el tiempo de aplicación en el patio tampoco tuvo el tiempo necesario para poder valorar el impacto sobre los alumnos; sin embargo, lo que sí ha sido muy evidente es el cambio en ciertas políticas que han perjudicado a la asignatura, como por ejemplo, el reducir el número de horas semanales de clase, el tiempo efectivo de clase práctica



debido esto último al enfoque que se pretendió imponer con la intención de hacer más reflexivo al alumno, reduciendo o quitando la mayor cantidad de práctica motriz, hasta llegar al extremo de que en promedio y de acuerdo a las investigaciones de Guerrero (2014) y otros investigadores, la práctica motriz llega a ser de entre 7-12 minutos por clase; y, por otra parte, el evidente incremento del sedentarismo en nuestro país, lo que es reflejo de lo antes mencionado en cuanto al tiempo de práctica motriz durante las clases y con esto se suma lo que mencionábamos en el tema anterior referente a la falta de docentes de educación física, las pocas horas destinadas a su impartición, la carencia de materiales didácticos que promuevan la práctica masiva de las actividades, las propias instalaciones que presentan graves deficiencias y en muchos casos la inexistencia de las mismas y con todo ello, el suspender en muchas ocasiones las clases de educación física por una serie de pretextos o situaciones como por ejemplo para ensayar la escolta, organizar los festivales, o porque hay junta de maestros o porque no dejan salir a los alumnos porque deben estudiar más otras materias y así por el estilo, el caso es que de entre 40 y 80 clases por ciclo escolar, muchas veces no se llegaban a tener ni el 50% de las mismas.

Ahora bien, en estas fechas (septiembre de 2019), hemos empezado un nuevo periodo sexenal y con ello los cambios de las políticas públicas que a nivel nacional y en todos los ordenes de gobierno se están implementando y con ello, se ha iniciado con una nueva reforma educativa y con esto, una nuevo proyecto educativo que en materia de educación física se tiene proyectado inicie para el ciclo escolar 2020-21, mientras tanto se han realizado una serie de foros, consultas y eventos académicos y políticos para tratar de encauzar a la educación física nacional en las cuales han participado diferentes instancias tanto políticas como académicas, aunque los resultados o productos concretos no se empezarán a ver sino a partir del ciclo escolar 2021-2022 que es cuando se pretende que se implemente en todos los grados y niveles escolares, con la limitante de que para esas fechas, ya se estará terminando el sexenio con el riesgo de hacer borrón y cuenta nueva como generalmente sucede en estos casos.



LOS CONTENIDOS DE LA EF

Por su parte, los contenidos, se refieren a los *datos, temas, actividades o información* que se pretende transmitir o proporcionar a un tercero -en este caso al alumno-, para que haga uso del mismo de acuerdo a sus necesidades e intereses.

También se entiende como sustancia, significado, argumento o asunto de lo que se habla o escribe.

Por lo tanto, el contenido, es *la sustancia, argumento, datos, temas o actividades de un texto o discurso*.

Por otra parte, para Coll (1992), los contenidos de cualquier asignatura, se definen como *el conjunto de saberes y formas culturales cuya asimilación y apropiación por parte de los alumnos y alumnas se considera esencial para su desarrollo y socialización*".

A partir de lo anterior, para el caso específico de la educación física de calidad, es posible identificar o establecer como contenidos: al **Sistema de Ejercicios** (*entendido aquí como las actividades a través de las cuales el alumno va a desarrollar determinadas características, atributos o valores que se considera deseables para su formación*) que permitan alcanzar los objetivos propuestos, aprendizajes esperados o desarrollar las competencias motrices que el alumno requiere como parte de su formación integral y su desarrollo armónico, de esta forma, dicho sistema de ejercicios responde tanto a las necesidades sociales y culturales como a las políticas educativas de cada gobierno y al enfoque que de la misma educación se tenga.

Así, de acuerdo a nuestra postura epistemológica y al enfoque formativo que manejamos, consideramos que *los contenidos de la Educación Física como proceso organizado pedagógicamente*, está compuesto por el *Sistema de Ejercicios Físicos*, el



cual consiste en la *ejecución consecutiva de cualquier serie de acciones o movimientos con intención pedagógica*, con el fin de contribuir al desarrollo armónico e integral del alumno, además de favorecer el dominio de los hábitos y destrezas, su fortalecimiento y el desarrollo de cualidades y capacidades físicas, por lo que, -luego de haber hecho una revisión de diferentes autores sobre el tema (Ruiz, J. et al (2009), Rozengardt (2006), Baena (2006), Programa Motriz de Integración Dinámica (1993), Matveev (1983), Forteza, A. (1977), Nóvikov (1977) -, entendemos al *Sistema de Ejercicios Físicos* como la *expresión-acción concreta en cómo se aplica el Ejercicio*, -entendido éste como su objeto de estudio- y como contenido y método específico, y que para efectos de organización o clasificación se pueden subdividir en:

1. *Ejercicios generales* para el desarrollo de los Patrones básicos del movimiento: caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, empujar, reptar, eludir, interceptar, nadar, etc.
2. *Ejercicios perceptivo-motrices*
3. *Ejercicios especiales* de locomoción o traslación,
4. *Ejercicios para el desarrollo* de destrezas y habilidades simples y complejas
5. *Ejercicios al aire libre*
6. *Ejercicios orientados* al desarrollo de alguna cualidad o capacidad en especial (fuerza, velocidad, agilidad, equilibrio, etc.)
7. *Formas Jugadas* o juegos menores
8. *Juegos* con carácter de recreación física
9. *Predeportes y Deportes*
10. *Manifestaciones artísticas del movimiento*
11. *Ejercicios gimnásticos*
12. *Ejercicios naturales con o sin implementos*
13. *Ejercicios acuáticos,*
14. *Ejercicios cíclicos, acíclicos, aeróbicos, anaeróbicos, etc.*



Como se puede apreciar, la variedad es prácticamente infinita, por lo que, la mejor forma de considerarlos, es en función del objetivo a lograr o el dominio a desarrollar.

Considerando además, que *cada ejercicio tiene su propio valor y cumple con una función específica*, pero que también, en la medida en que se repitan en demasía, irán perdiendo su valor e influencia para los que fueron seleccionados, por lo que será necesario cambiarlos o variarlos constantemente. Sin embargo, también es necesario considerar que *los mismos se deben ejecutar reiteradamente con el propósito de lograr el efecto deseado con cada uno de ellos*. Es decir, que la organización de los mismos es en función de lo que se pretenda lograr.

Por su parte, Rozengardt (2006), señala que existe una síntesis de los cambios en lo que se ha entendido como contenido de la Educación Física hasta la década de los 90 y puede reseñarse en el siguiente esquema:

CONTENIDOS	IDEA PRINCIPAL	INFLUENCIA
Fuerza, flexibilidad, resistencia	Aptitud física	Médica y militar (gimnasia sueca)
Habilidades motoras	Acervo motor	Medicina (gimnasia natural)
Juegos y deportes	Técnica deportiva	Mercado deportivo
Habilidades perceptivo motoras	Psicomotricidad	Psicología, psicoanálisis

Es el propio Rozengardt quien, retomando el análisis histórico, menciona que se *podrían hoy considerar criterios didácticos y a la vez epistemológicos y políticos que han regulado los procesos de selección y organización de los contenidos escolares de la Educación Física* y se identifican estos criterios a partir de la combinación del modo en que se ponen en juego las concepciones filosóficas y pedagógicas de los sujetos que intervienen, "así como las características del imaginario social predominante" (GÓMEZ).

CRITERIO	INFLUENCIAS	CENTRACION CURRICULAR	CONTENIDOS	VARIANTES
Funcional	Biológicas o psicológicas	En los objetivos (tecnocrático)	Funciones – capacidades Conductas	Aptitud física Acervo motor Habilidades perceptivo motrices
Sociocultural	Sociológicas	En los contenidos	Objetos acabados a trasladar	Técnica deportiva Configuraciones de movimiento Bloques CBC
Psicopedagógico	Psicológicas	En los sujetos	Procesos infantiles Actividades espontáneas	Dados por la coyuntura Problemáticas infantiles
Sociopsico pedagógico	Políticas epistemológicas	En la praxis	Contenidos significados por los sujetos	Unidades temáticas significativas Unidades didácticas en co-construcción

En tanto que, la estructura de los contenidos que se propone en la Guía Curricular para la EF de España, atiende a lo siguiente:

1. Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices
2. Desarrollo de las capacidades físico-motrices
3. Desarrollo de las capacidades socio motrices
4. Aprendizaje de habilidades motrices básicas y específicas

Por otra parte y de acuerdo a Baena (2006), los contenidos de la EF, se organizan en los siguientes bloques:

Bloque 1.- El cuerpo imagen y percepción

Bloque 2.- Habilidades motrices

Bloque 3.- Actividades físicas artístico-expresivas

Bloque 4.- Actividad física y salud

Bloque 5.- Juegos y actividades deportivas

Mientras que para el Modelo Educativo 2017 -en lo relativo a la Educación Física- se proponen los contenidos, presentándolos de la siguiente manera: Ejes, Indicadores y Aprendizajes esperados



En conclusión, los contenidos de una Educación Física de Calidad, son *todos aquellos ejercicios físicos, entendidos como saberes (en su sentido de saber ser, saber hacer, saber aprender, saber comprender saber convivir y saber emprender) o atributos que la identifican como algo valioso y digno de aprecio y que favorecen o permiten el desarrollo o formación integral del educando*. Por lo que, como pudo observarse, existen variadas formas o concepciones de cuáles son o deben ser los contenidos de la Educación Física, sin embargo, al parecer todos están de acuerdo en que estos deben responder a las necesidades e intereses de los niños y jóvenes y en respuesta a la realidad socio-cultural que viven cada uno de ellos.

METODOLOGÍA Y DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Métodos y metodología de la enseñanza de la Educación Física.

En este apartado, daremos inicio definiendo lo que es un método y una metodología.

Un *método*, es una forma de proceder o de hacer una cosa para llegar a un fin o meta propuesta, *Método* es una palabra que proviene del término griego *methodos* (“camino” o “vía”) y que se refiere al *medio utilizado para llegar a un fin*. Su significado original señala el camino que conduce a un lugar.

En tanto que *Metodología*, se refiere a un *conjunto de métodos o al estudio de cómo son o funcionan los diferentes métodos para alcanzar el fin o meta trazado*. Dicho de otro modo, la *metodología* es la forma en cómo podemos solucionar las tareas o problemas de aprendizaje de nuestros alumnos.

La *metodología* permite sistematizar los métodos y las técnicas necesarias para llevarlas a cabo. Los métodos elegidos por el investigador facilitan el descubrimiento de



conocimientos seguros y confiables que, potencialmente, solucionarán los problemas planteados.

Metodología es un vocablo generado a partir de tres palabras de origen griego: *metà* (“más allá”), *odòs* (“camino”) y *logos* (“estudio”). El concepto hace referencia al *plan de investigación* que permite cumplir ciertos objetivos en el marco de una ciencia.

El conjunto de procedimientos adecuados para lograr estos fines se llama *método*, que es el camino para llegar a un fin determinado o sea, una manera razonada de conducir el pensamiento para alcanzar un fin establecido. El término *método* se utiliza para el procedimiento que se emplea para alcanzar los objetivos de un proyecto y la *metodología* es el estudio de los métodos. La validez otorgada al uso de uno u otro método estará dada en el marco de los paradigmas de la ciencia.

Por lo tanto, *la Metodología de la Educación Física, es el estudio y selección de los métodos más adecuados para lograr los fines de la educación y en este caso, para el desarrollo integral del alumno conforme a los contenidos propios de la misma EF.*

En el caso particular de la Educación Física, encontramos diferentes métodos, de acuerdo a lo que se desea alcanzar; así, existen los métodos didácticos, para resolver la mejor forma de conducir el proceso de aprendizaje de los alumnos, (métodos inductivos, deductivos, de progresión, personalizados, analíticos, globales y tantos otros como enfoques se quieran dar); por otra, existen los métodos específicos para el desarrollo de las diversas capacidades físicas y dentro de estos, encontramos que existe una clasificación general y a partir de ella, se derivarán todos y cada uno de los métodos específicos. Así, encontramos que existen el método o métodos del ejercicio, el método del juego y el método de competencias y también de estos se derivan toda una serie de variantes o métodos concretos para cada capacidad en específico que se desee desarrollar.



Por ejemplo, cuando en una clase de EF con niños de segundo de primaria se les pone una actividad de persecución, se está empleando el método del juego y si en otro momento de la clase se les ponen ciertos ejercicios con cuerdas o aros, se usa el método del ejercicio; y si en el caso de alumnos de sexto año, durante su clase se les pone una práctica de baloncesto luego de haber realizado algunos ejercicios de aplicación, entonces estaremos aplicando el método de competencias.

Por otra parte, cuando dentro de las actividades del programa se considera el desarrollo de las capacidades físicas, entonces estaremos en la situación de utilizar métodos específicos para el desarrollo de todas y cada una de dichas capacidades, así, tendremos métodos para el desarrollo de la resistencia, la flexibilidad, la rapidez, la fuerza o la coordinación y en cada caso, se respetarán las características, cargas, frecuencias y actividades para lograrlo.

De acuerdo a lo anterior y siguiendo la propuesta de Absialimov y col. (1977), se darán a continuación las características generales del método del juego, del de competencia y del ejercicio.

El Método del Juego se caracteriza principalmente por un alto grado de emotividad que permite realizar una determinada actividad sin tener o percibir la sensación de cansancio, pudiéndose ejecutar un mayor volumen de entrenamiento, lo que hace de este método excelente para el desarrollo de la resistencia y la rapidez, así como también para favorecer un estado emocional de alegría y sensación de diversión que lo hace ser muy atractivo en el trabajo con niños pequeños. Asimismo, este método evita la uniformidad o sensación de aburrimiento durante la ejecución prolongada de algún ejercicio a la vez que la posibilidad de permitir la ejecución de ejercicios de velocidad variados.

Una posible desventaja de este método es la imposibilidad de regular la carga con precisión, sin embargo, se cuenta con los siguientes aspectos para lograrlo aunque sea



de forma parcial: controlando la duración del juego, regulando las dimensiones de la zona de juego y definiendo las funciones o roles de los jugadores.

El Método de Competiciones permite emplearse para la educación de las cualidades motoras y el perfeccionamiento de la técnica de ejecución de los ejercicios físicos, así como para el fortalecimiento y perfeccionamiento de las destrezas motoras y la consolidación de las cualidades volitivas. Otra de las características de este método, es que permite mejorar los resultados alcanzados en ciertas pruebas o ejercicios, al incluir el factor emocional que -dadas las condiciones de competencia- permiten o favorecen el uso de reservas energéticas y emocionales (al liberar determinadas hormonas como la adrenalina) para elevar o mejorar la capacidad de rendimiento en situaciones de estrés o bajo presión. De igual manera, durante una competencia, el alumno o deportista suele elevar su fuerza muscular como resultado de dicho estrés y en consecuencia, mejorar su desempeño, logrando con todo esto, elevar su nivel de preparación.

El Método del Ejercicio, consiste en *la ejecución consecutiva de cualquier acción motora con el fin de dominar los hábitos y destrezas; fortalecer las destrezas que se poseen y educar cualidades y capacidades determinadas.*

Este método se aplica en muchas formas dentro del campo de la Educación Física, ya sea para el dominio de la técnica de ciertas actividades, para la enseñanza de las acciones motoras, para el desarrollo de las capacidades físicas y volitivas, así como para el fortalecimiento y perfeccionamiento de destrezas simples y complejas. Así también, se emplea para dosificar con mucha mayor precisión las cargas de trabajo, logrando con ello un mejor y mayor control de las mismas, ya sea a través del método de repeticiones o bien, o con el entrenamiento variable, durante el cual se cambian periódicamente uno o algunos de sus parámetros (posición inicial, velocidad de ejecución, número de repeticiones, etcétera).



Los tres grandes métodos descritos, representan en su conjunto y con las variantes o diversidad de aplicación de los mismos, una de las formas principales para el cumplimiento de las tareas específicas de la Educación Física.

Respecto a los métodos particulares para el desarrollo de las capacidades físicas tanto condicionales como coordinativas, (método de repeticiones, en circuito, de intervalos, del aumento progresivo de las cargas, continuos, discontinuos, variables, etc.), estos se pueden consultar en la bibliografía recomendada a este respecto en las fuentes de información y consulta y por ser tan extensa, nos limitamos aquí a lo ya expuesto.

EVALUACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Respecto de este tema, es necesario señalar que toda evaluación forma parte de un modelo pedagógico y que este debe estar en correspondencia con su organización y estructura, dentro de la cual se consideran muchos de los puntos antes tratados en este libro, por lo que al abordarlo ahora, lo haremos en consonancia con lo que se ha expuesto en esta fundamentación pedagógica y considerando también lo filosófico y biológico que en realidad constituyen todo el entramado para construir la teoría de la educación física que se pretende desarrollar.

Para Camacho (2003), la evaluación en educación física, se circunscribe dentro del ámbito de la evaluación escolarizada ya que la misma se encuentra ubicada dentro del campo de la educación formal u oficial y por supuesto esto significa que se inscribe en el Sistema Nacional de Educación. De acuerdo a nuestro actual enfoque Humanista expuesto en las modificaciones al Artículo 3 Constitucional y a la Ley Reglamentaria recién aprobada, podemos indicar que, -a reserva de las próximas modificaciones a los planes y programas de estudio respectivos que se están implementando en estos momentos-, la forma de evaluación toma dos líneas específicas, por un lado, se señala que ésta es, de acuerdo al modelo por competencias que implica los aspectos



cognoscitivos, procedimentales y actitudinales que transferidos al campo específico de la educación física se traducen en el concepto de competencia motriz que se revisará en el tema de fundamentos biológicos, pero que a grandes rasgos indica que un alumno demuestra ser competente motrizmente hablando, cuando sus desempeños ante una situación dada le permiten resolver la tarea o problema de manera satisfactoria y para ello como veremos más adelante se emplearán algunas herramientas o instrumentos que le permitan al docente verificar esta situación.

De igual forma, la evaluación también se considera desde su aspecto formativo, mismo que implica un proceso sistemático de investigación cualitativa que busca no sólo conocer, interpretar o explicar una acción, sino más bien, promover la transformación de los procesos escolares, con el fin de tomar acciones encaminadas a ser permanente, integral, participativa y confiable.

Lo anterior, implica que ésta, trascienda la mera medición para otorgar una calificación, sino por el contrario, la evaluación formativa debe estar presente en cada uno de los elementos y actores del proceso educativo de manera integrada, el cual se considera como el conjunto de fases sucesivas y cambiantes del fenómeno educativo el que se desarrolla en una serie de etapas, operaciones y funciones relacionadas entre sí y con un carácter continuo. La evaluación como proceso es dinámica, intencional, planificada e inicia con la planeación del proceso educativo, que es cuando se establecen los criterios de evaluación para cada uno de los procesos y está presente en todo momento, debiendo favorecer y estimular la participación de los estudiantes con el fin de que se comprometan en su propio proyecto formativo, siendo además, pertinente con las necesidades e intereses de los mismos estudiantes y de la sociedad en general.

La evaluación en educación física deberá responder a la pregunta de qué evaluar y la respuesta encierra tanto los objetivos o competencias a desarrollar, así como el proceso mismo de adquisición o desarrollo de estas últimas y que a fin de cuentas, deberá permitir



que al egresar de su educación básica, el alumno pueda desempeñarse físicamente con la capacidad y destreza necesarios para cada caso de la vida cotidiana en cuanto a desempeño físico se refiere, pero no sólo eso, sino también desde los puntos de vista actitudinal y de la formación de hábitos de vida saludables para toda la vida.

Por otra parte, López (2000), cita a Blázquez ((1990), al referirse a un nuevo enfoque de la evaluación, señalando que ésta tiene un orden riguroso y sistémico y se concibe como un proceso continuo dirigido al perfeccionamiento y optimización del proceso enseñanza aprendizaje, agregando que no es sólo el alumno el único implicado en el acto de evaluar, sino que este también incluye al profesor y a las estrategias pedagógicas. Agrega además, que la evaluación ha de estar integrada en el proceso educativo, tema que compartimos, por lo cual establece la relación entre objetivos, contenidos, métodos, medio y evaluación como componentes todos de un sistema integral.

Además, este autor agrega que la evaluación se conforma de tres fases: diagnóstica, formativa y sumativa, de acuerdo al momento de su aplicación; asimismo, menciona que para el alumno, la evaluación puede ser heteroevaluativa, autoevaluativa y de evaluación recíproca, dependiendo de la forma como y con quién se realice.

Finalizando con este autor, el mismo señala que para que la evaluación sea objetiva, requiere ser un proceso significativo y constructor de aprendizaje, en donde exista una correlación positiva entre objetivos-contenidos-aprendizajes, considerando las condiciones y diferencias individuales de todos los alumnos. Por último, se menciona que la evaluación en Educación Física tiene que ser concebida de forma integral y como un proceso de reflexión sobre la práctica individual y colectiva de los alumnos y el docente y que sólo así será posible el desarrollo de la acción docente como un proceso permanente de toma de decisiones.



Por otro lado, para Contreras (s/f), la evaluación en educación física desde la perspectiva constructivista, se basa principalmente en el proceso, en donde los objetivos no están referidos a las conductas observables, sino que se considera que el proceso e-a tiene un sentido en sí mismo y no un simple medio para conseguir un fin. Por lo cual, los criterios de evaluación se conciben como una forma contextualizada dentro de un proyecto curricular que responde a ciertas necesidades y realidad social, actuando entonces, a modo de actividades o situaciones genéricas que proporcionan información acerca del grado de dominio alcanzado por los alumnos durante ese proceso.

En ese sentido, la conceptualización de la evaluación en Educación Física, se caracteriza por un *sentido formativo*, en donde cumple funciones de *identificación* por parte del propio alumno, *de diagnóstico*, que permite determinar potencialidades y dificultades, la de *pronóstico u orientativa* para que el propio alumno elija mejor sus actividades y la corrección o compensación de las mismas, y de *motivación*, al incidir en los logros alcanzados.

Lo anterior, permite señalar que bajo esta concepción, la evaluación en EF se asienta fundamentalmente en el procesos e-a con las peculiaridades propias de la asignatura y que corresponden a sus objetivos o competencias a desarrollar desde la triple visión de conceptos, procedimientos y actitudes.

Dentro de esta tendencia moderna de la evaluación en la EF, se han desarrollado nuevos instrumentos que favorecen su desarrollo, así, encontramos como dos medios fundamentales *a la Observación y a los Instrumentos o herramientas de evaluación*; para la observación, su finalidad es la de identificar y describir las actividades que se están desarrollando durante el proceso mismo, como la de los propios participantes, permitiendo con esto, recoger suceso y anécdotas que ayudan a comprender el desarrollo del proceso mismo, así como descubrir las intenciones, motivos, pensamientos o sentimientos provocados por la acción educativa.



Por otra parte, en lo concerniente a las herramientas de evaluación, son estas instrumentos que permiten comprobar los aprendizajes o cambios conductuales y actitudinales como resultado del mencionado proceso enseñanza-aprendizaje, en donde los mismos cumplen una función de verificación o comprobación de los resultados propuestos o alcanzados, por lo cual, se pueden encontrar herramientas tales como los registros de conducta o anecdóticos, las escalas de observación, las listas de cotejo, las rúbricas y las pruebas o test de evaluación; todos ellos, con una finalidad y forma particular de registrar aquellos datos o acciones realizadas o ejecutadas por los alumnos y que e permitirán al profesor corroborar tanto el proceso como los resultados de su labor realizada y, eventualmente, otorgar un resultado o calificación.

De acuerdo con *Andrade, (2000, citado por Rodríguez, et al 2013)*, Una rúbrica es *un documento que articula las expectativas de una tarea, enumerando criterios y describiendo niveles de calidad desde excelente hasta pobre.*

Este mismo autor expresa lo siguiente:

En educación física, Wang y Rairigh (2009) señalan que, las rúbricas promueven el aprendizaje del alumno y la mejora de la calidad de la enseñanza, además de permitir valorar información sobre la ejecución. Según Birky (2013), las rúbricas también ayudan a centrar al evaluador en los elementos importantes de una habilidad o destreza.

Además de las aportaciones ya comentadas, nos hemos dado cuenta que las Rúbricas cumplen enormemente con la labor de formación permanente del profesorado. Comprobamos que constituyen un instrumento que aglutina todas las variables del proceso didáctico (qué enseñar, cómo enseñar,...) y promueve por tanto la discusión y el debate acerca de los mismos.

...Recomendamos el empleo de rúbricas en la enseñanza secundaria, por considerarla una herramienta que potencia la vertiente formativa de la evaluación, involucra al alumno en su proceso de aprendizaje y crea un clima de trabajo positivo.



Para Gil (2014), *La evaluación dentro del área de Educación Física, debe ser concebida como una práctica reflexiva, que propicie la adquisición de las competencias y las capacidades a través de un proceso lógico y sistemático, permitiendo al alumno y al docente determinar y comprender los aspectos más resaltantes de los procesos de enseñanza-aprendizaje.*

Según Vera (2011, citado por Gil, 2014), una Rúbrica, es el “*Conjunto de criterios o de parámetros desde los cuales se juzga, valora, califica y conceptúa sobre un determinado aspecto del proceso educativo por lo que también pueden ser entendidas como Pautas que permiten aunar criterios, niveles de logro y descriptores de cuando de juzgar o evaluar un aspecto del proceso educativo del que se trata*”

Para Díaz Barriga, (2005, citado por Gil, 2014), “*Es una descripción de los criterios empleados para valorar o emitir un juicio sobre la ejecutoria de un estudiante en algún trabajo o proyecto*”

Continuando con Gil (2014), la autora se pregunta *¿Qué nos permite la rúbrica de evaluación?* Y responde: Nos permiten explicitar y detallar los criterios de evaluación en función de las principales tareas de aprendizaje. Gracias a ellas, empezamos a tener una visión dialógica y negociada de la evaluación, ya que al utilizarlas, necesariamente, necesita de su negociación y consenso con el grupo de clase. Son unas condiciones que nos permiten adentrarnos en un concepto de una evaluación un poco más motivadora, ya que el alumno es participe en todo momento del proceso evaluador y no dejarlo el 100% al docente. Va acompañada de criterios que ayuda al docente al ver claramente la posición que ocupa en ellos el sujeto evaluado y facilita al mismo la orientación para mejorar. La rúbrica permite que la evaluación sea más objetiva, obligando al docente a clarificar los criterios que utilizará para valorar la tarea del alumno, proporcionado indicadores para llevar a cabo la evaluación y posibilitar al alumno a que sepa cómo va a ser evaluado y cómo puede valorar la tarea de sus compañeros.

¿En qué consiste la rúbrica de evaluación?, la rúbrica de evaluación es una herramienta o instrumento que describe y facilita los criterios específicos y fundamentales de una tarea para determinar el nivel de aprendizaje, de conocimientos, y/o competencias de ejecución del alumno. Todo proceso de evaluación tiene que responder a los principios de: *validez, confiabilidad, flexibilidad e imparcialidad*. Nosotros como profesionales de la educación estamos llamados a tener las competencias necesarias para la evaluación de aprendizaje de nuestros alumnos. Las rúbricas consisten en establecer una escala descriptiva atendiendo a unos criterios establecidos previamente, según un sistema de categorías en los que se recogen claramente aquellos elementos susceptibles de ser evaluados y considerados como relevantes de acuerdo a los objetivos formulados, desde un nivel de excelencia hasta un nivel de deficiente o bajo, si se toman como referencia de puntuación las características, y si se toma como referencia cuantificaciones, pueden ir desde el 10 hasta el 0, en función de cómo queramos graduarlo.

Ver la siguiente figura:

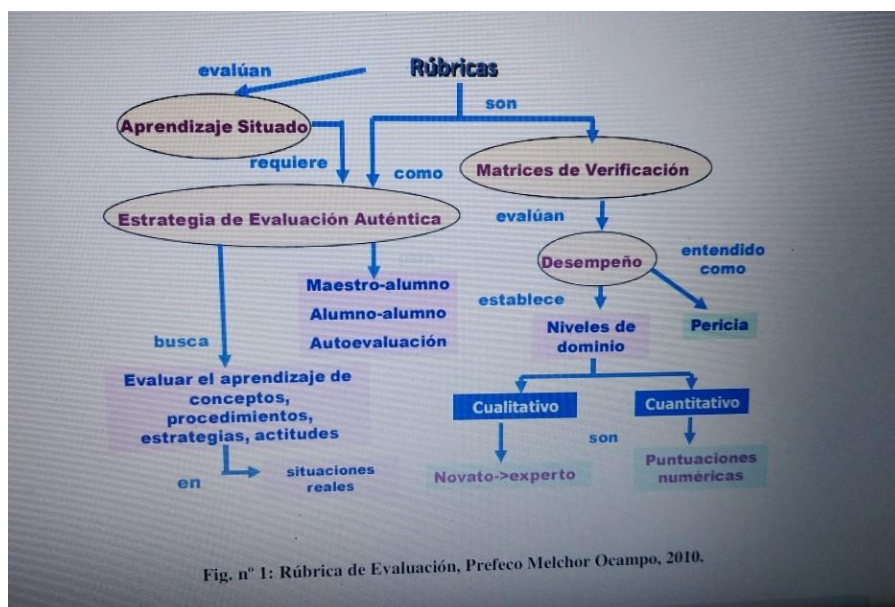


Fig. n° 1: Rúbrica de Evaluación, Prefeco Melchor Ocampo, 2010.

¿Qué evaluar? Aprendizajes. Evaluar los que se aprende y no lo que se es.

- Dominio cognoscitivo, adquisición de conocimientos y capacidades intelectuales.

En Educación Física, no es el cuerpo lo que se pretende educar, sino el hombre en toda su integridad.
Del Río y Rosa (1989)

M.E. HÉCTOR MANUEL ICAZA CAMPA Y M. E. MARCELA E. HEREDIA REYES



- Dominio afectivo, desarrollo de actitudes.
- Dominio psicomotor, adquisición y desarrollo de los comportamientos motores.

La actividad física pone en juego no solamente la motricidad del niño, sino también los aspectos mentales y afectivos. Además hay que evaluar los contenidos, en función de los aspectos o dominios: Conceptuales *Modelo cognitivo*; Procedimentales *Modelo deportivo*, Actitudinales. *Modelo afectivo social*.

¿Cuándo evaluar?

- Evaluación inicial o diagnóstica, “averiguar lo que ya sabe el alumno y actuar de consecuencia” (Ausubel, 1987)
- Evaluación formativa o procesal, implicación continua para detectar las necesidades que surgen.
- Evaluación sumativa, balance del aprendizaje.

¿Qué debemos evaluar en las rúbricas?

Lo primero que vamos a evaluar van a ser los aprendizajes de los estudiantes. Sin embargo los aprendizajes esperados o producto esperado, van a estar definidos en términos de capacidad y competencia, como trabajo concreto terminado y realizado por el estudiante y que puede ser evaluado, (ej. Informe, proyecto, maqueta...). Los referentes más inmediatos que tenemos los docentes acerca de qué enseñar y evaluar son las capacidades, que a su vez están referidas a una o más competencias. Los aspectos a evaluar, están referidos a los elementos que debe contener el producto, determinado por los indicadores de logro, (ej, desarrollo, originalidad, claridad en la redacción...) Los estudiantes aprenden si adquieren las capacidades, niveles de adquisición de las competencias; específica las diferencias en cuanto a lo aprendido por el estudiante, evaluado mediante criterios desglosados de los indicadores con mayor detalle especificando las diferencias en cuanto a lo aprendido y que están definidas en el



currículum, considerando las adecuaciones que deben realizarse para desarrollar una propuesta ajustada al contexto y a las necesidades de los estudiantes, (ej. Avanzado, excelente, destacado).

EJEMPLOS DE PLANEACIONES DIDÁCTICAS

A continuación, se presentan ejemplos de organización de contenidos de primero y sexto grado de primaria facilitados por la Supervisora de la Zona 4 de Colima, Col., Mtra. Marcela E. Heredia y del grupo de maestros a su cargo: Marcela Luna García, Miguel Angel Cuellar Serrano, Luis Alberto Álvarez Sánchez, Citlalli Argelian Estrada Juárez, Luis Alberto Elizondo Villaseñor, Antonio Benjamín Gómez Díaz, José Alberto Ayala Rojas, Erandy Yerania Chávez Ramírez, Javier García Gutiérrez, Myriam Mercedes Cervantes Torres, Carlos Manuel Ramírez Rivera †, Mario Alberto Orozco Amador, Rossy Anllely Notario Hernández.

Estos ejemplos forman parte de los materiales elaborados por los docentes y bajo la coordinación de la supervisora en los últimos 6 años de trabajo (2013-2019).

ESTRUCTURA Y CONTENIDOS DE LAS GUÍAS DIDÁCTICAS

PRIMER GRADO

El siguiente cuadro es una guía didáctica de las formas jugadas empleadas para cada grado y nivel con diferentes materiales según las características de los alumnos y de la variedad de recursos didácticos disponibles.

FORMAS JUGADAS SIN MATERIAL

PRIMERO Y SEGUNDO GRADO:

CAMINANDO: *Libremente, Gigantes enanos, Puntas de los pies, Talones, Borde interno, externo, Levantando piernas, Desplazamiento lateral, Hacia atrás, Pasos largos, cortos; Veloces, Lentos; en curvas, zig-zag, Describiendo figuras, Letras y números.*



TROTAR: Librementemente, de costado, hacia atrás, pasos cortos, largos y veloces y lentos y variando velocidades de menor a mayor y viceversa; haciendo ruido con los pies; luego sin hacerlo, elevando rodillas, talones a los glúteos, brazos sobre el pecho, atrás de cuerpo, sobre la cabeza; correr y detenerse al silbatazo adoptando una posición dada a) Agacharse. b) Quedar en equilibrio sobre un pie. c) Sentarse con las piernas cruzadas; correr y al silbatazo cambiar de dirección correr esquivando compañeros, correr y a una orden integrarse en equipos de 2, 3 etc. y sentarse y colocarse en diferentes posiciones; corriendo hacer diferentes movimientos corporales, giros y cambios de direcciones.

GALOPAR Y SALTICAR: Librementemente, paso, junto paso; de costado, hacia a tras, saltar balanceando ambos brazos, caperuzas, galopar pie derecho al frente y después el pie izquierdo.

SALTAR: Con piernas juntas avanzando, con piernas juntas en su lugar, ranitas avanzando, ranitas en el lugar, con un pie, luego con el otro, saltando pies juntos cambiando de dirección (atrás, adelante, a un lado al otro) saltando pies juntos en zigzag, un pie y otro en zig-zag, sobre marcas, líneas, correr y al silbatazo elevar piernas (tijeritas), correr y al silbatazo saltar dando una palmada.

CUADRUPEDIA Y APOYOS: Avanzando, retrocediendo, rípedia (conejito rengo) conejito parada en el lugar, puente y derrumbe, puente y derrumbe ventral, cangrejitos, cangrejitos y patalear.

FLEXIONARSE Y EXTENDERSE: Sentarse y levantarse sin ayuda de las manos, extenderse y flexionarse de la posición de pie a la de cuclillas, acostados boca abajo, acostados boca arriba, de un lado, del otro, oruga (extenderse y flexionarse) , sentados pasar las piernas entre las manos entrelazadas, acostados boca arriba ponerse de pies sin utilizar las manos, lagartijas, puente y ovillo.

EJERCICIOS EN PAREJAS: Caminar y correr en parejas librementemente, lo mismo pero al silbatazo dar una vuelta en el lugar tomados de una mano y continuar caminando o corriendo, después al silbatazo encontrarse y saltar de frente tocando sus manos arriba, correr uno tras otro siguiendo distintos recorridos propuestos por el primero, correr uno tras otro y a la indicación pasar por el puente, saltar sobre sus piernas o girar alrededor, galopar librementemente tomados de frente de ambas manos (atrás adelante, del lado) saltar tomados de un hombro mirando al frente ambos, tomar por la cintura al compañero y ayudarlo a saltar, ahora tratar de que no salte, carretillas, pasar en cuadrupedia por debajo de las piernas del compañero siguiendo una ruta de ocho, pasar por debajo del compañero en puente y luego pecho a tierra saltarlo, tomados de las manos girar (toma de bombero), espalda con espalda trenzados de los brazos sentarse y pararse, traicionar tomados de los hombros.

FORMAS JUGADAS CON AROS (SEGUNDO NIVEL) 3º Y 4º GRADO



MANIPULACION DEL ARO:

(cada alumno con su aro en todos los ejercicios individuales)

Lanzar y recibir el aro acompasadamente, balanceándolo cada vez adelante y atrás. Cambiar de mano luego de varios movimientos. Balancear el aro verticalmente adelante y atrás, cambiando de mano con balanceos intermedios, una vez al frente y una vez detrás de la cintura. Balancear el aro en el plano frontal, dos veces; luego describir un círculo completo y cambiar de mano; repetirlo continua y rítmicamente. También con desplazamiento lateral, al realizar el círculo con el aro. Hacer rodar el aro corriendo, galopando o salteando al lado. Luego de varios pasos, tomarlo con las dos manos, elevarlo, dar media vuelta y, con un balanceo previo, hacerlo rodar nuevamente llevándolo esta vez con la otra mano.

POSICIÓN DE SENTADO Y ACOSTADO:

Sentado con las piernas cruzadas, con el aro tomado con ambas manos, extender los brazos hacia arriba y realizar rotaciones (torsiones) del tronco manteniendo la columna en extensión, y volver, repetir rítmicamente. Sentado con las piernas extendidas, haciendo girar el aro sobre sí mismo, llevarlo delante de los pies y, lentamente, tras el cuerpo. Sentado, tomando el aro con las dos manos por arriba, hacer pasar las piernas dentro y fuera de aro, extendiéndolas entre una y otra acción. En decúbito ventral (boca abajo), tomando el aro por los costados, elevarlo junto con el cuerpo, llevando los brazos lo más arriba y atrás que sea posible. Volver y repetir.

GIRAR EL ARO:

Hacer girar el aro alrededor de los brazos o la muñeca (hula, hula).

También alrededor del cuello, cintura y tobillo.

Mantener el aro rodando, cambiando la mano que lo lleva sin perder continuidad ni dirección.

SALTOS:

Saltar con el aro como si fuera cuerda. Se toma el aro con las dos manos y saltar desde arriba hasta el centro del aro y sacarlo sobre la cabeza. Mantener un ritmo de los saltos coordinados con la vuelta del aro.

LANZAR Y CACHAR:

Lanzar el aro hacia adelante al piso con impulso de rotaciones sentido contrario, de tal manera que regrese a las manos del ejecutante. Lanzar el aro hacia arriba y hacia adelante, correr y recibirlo sin que toque el piso balancearlo y lanzarlo y recibirlo en el lugar con una mano y con la otra balancear el aro hacia adelante y hacia atrás, cambiar de mano detrás de la espalda. Lanzarlo dar una vuelta entera y recibirlo.

EJERCICIOS DIVERSOS CON EL ARO:



Balancear el aro hacia adelante y hacia atrás, cambiar de mano detrás de la espalda. Sentados, levantar el aro con una pierna extendida 45 grados sin que toque el aro el piso, lo mismo con la otra pierna sentados levantar el aro con las dos piernas extendidas sin que toque el piso (fuerza abdominal).

Sentados, tomar el aro por los bordes. Hacerlo rotar para que toque el suelo adelante y atrás. De cúbito ventral (boca abajo), tomar el aro por los bordes y hacerlo rotar sin que toque el suelo. (fuerza lumbar)

SERIES DE MOVIMIENTOS:

Tomar el aro desde arriba con las manos juntas, haciéndolo girar, saltarlo 5 veces como una soga. Separar las piernas y, tomando el aro por los costados, descender el tronco manteniendo la espalda recta y los brazos en línea con el cuerpo. Mantener esta posición durante dos o tres segundos; luego, tomando el aro con una mano, llevarlo al costado para pasarlo por delante y por detrás del cuerpo describiendo un círculo y cambiándolo de mano detrás de la espalda, dos veces a un lado y dos veces al otro; culminar tomando nuevamente el aro para repetir desde el principio.

PAREJAS:

Saltar el aro que el compañero lanza rodando, y enseguida tomarlo.

Lanzar con suavidad el aro horizontalmente hacia arriba, el compañero trata de que caiga sobre él. Lanzarlo horizontalmente sobre el suelo, el compañero debe saltar adentro antes de que se detenga. Correr uno del lado del otro, pasando el aro al compañero coordinadamente sin que se caiga frente a frente el compañero lanza el aro por detrás de su espalda hacia el otro compañero de espaldas, lanzarlo rodando por entre las piernas.

PAREJAS CADA QUIEN CON SU ARO:

Colocarse de frente a una distancia de 4 o 5 metros. a una orden, hacer rotar verticalmente el aro, realizar un movimiento dado, y cruzarse tomando el aro del compañero antes de que caiga, para darle nuevamente impulso. El movimiento puede ser: Acostarse boca abajo, dar tres palmadas y levantarse. De cúbito dorsal (boca arriba) sentarse y acostarse dos veces.

Enfrentarse de cúbito ventral (boca abajo) , tomando ambos los dos aros juntos: a una orden, elevar los aros todo lo posible. También elevar el aro y girar como tronquitos coordinadamente una vuelta.

TERCIAS:

Dos compañeros balancean ampliamente el aro vertical sostenido a media altura, el tercero lo salta pasando por en medio; en cada balanceo se da un salto. En círculo tomados de las manos con los tres aros en la parte de la muñeca, girar los aros sin soltarse de las manos, hacia adelante y hacia atrás en círculo tomado el aro de la parte media de su aro y el aro de su compañero hacer circunducciones de frente y posteriormente de espalda en círculo dos compañeros sostienen su aro apoyado en el suelo, el tercer compañero hace



rotar su aro e inmediatamente esto pasa a través de los aros de sus compañeros y vuelve a tomar su aro sin que se detenga en círculo lanzar el aro verticalmente hacia arriba e inmediatamente después correr a recibir el del compañero de la derecha lo mismo que el anterior pero lanzando el aro horizontalmente hacia arriba e ir a "meterse" dentro del aro del compañero sin meter las manos sentados, frente a frente formando un círculo: enganchar los aros en los tobillos sin que toquen el suelo e irlos pasando coordinadamente. Parados colocarse frente a frente en un círculo a una orden, hacer rotar el aro en el suelo; todos dan dos vueltas alrededor al círculo y toman su aro antes de que se detenga.

Colocados en círculo todos hacia una misma dirección, sosteniendo siempre los aros sobre la cabeza, irlos pasando hacia atrás recibiendo y entregando alternadamente con una mano y con otra.

CUARTETAS:

Juego de competencia en dos filas enfrentadas (4 alumnos): el primero engancha el aro en el muslo de una pierna y, saltando sobre la otra (de cojito), se dirige hacia el compañero de enfrente, que lo recibe y a su vez lo pasa al siguiente lo mismo pero que el anterior pero en zig-zag. Tres compañeros con una rodilla hincada sostienen un aro horizontalmente a media altura y al otro verticalmente apoyado en el suelo; el ejecutante avanza, saltando el primer aro y pasando por dentro del segundo, posteriormente pasa el siguiente compañero y así sucesivamente tres alumnos en fila con 3 o 4 metros de separación sentados con piernas cruzadas (en flor de loto) sostienen cada quien su aro a media altura, a 3 o 4 metros uno de otro; el ejecutante salta con las piernas juntas por dentro de los aros y, al volver por el costado, rueda de tronquito sobre un colchón. repite la acción tres veces y reemplaza a un compañero. variante: gatea, rodada al frente, rodada atrás etc.

Ahora procedemos a presentar dos ejemplos de planeaciones didácticas de la Clase correspondientes al Ciclo Escolar 2019-2020, facilitados por la Supervisora de EF de Primarias en la Zona Escolar 4 de Colima, Col., Mtra. Marcela E. Heredia Reyes.

1ª UNIDAD DIDÁCTICA PRIMER GRADO

PROFESOR	BIMESTRE
ESCUELA	GRADO: PRIMERO GRUPO:
EJE CURRICULAR: Competencia Motriz	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS



ORIENTACIÓN: Sistémica e integral de la motricidad	Ejercicios, formas jugadas, juegos, rondas y cantos
<p>LA INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA (Principios)</p> <p>La Educación Física brinda experiencias, aprendizajes y vivencias motrices que contribuyen a la formación integral de los alumnos.</p> <p>Los intereses, necesidades y expectativas de las niñas, niños y adolescentes en el centro de la acción educativa</p> <p>La Educación Física tiene un carácter práctico y eminentemente lúdico</p>	<p>ESTILOS DE ENSEÑANZA</p> <p>(Métodos)</p> <p>Mando directo, creativo o de libre exploración y propuestas de los alumnos</p>
<p>COMPONENTES PEDAGÓGICO- DIDÁCTICOS</p> <p>Desarrollo de la motricidad</p> <p>Integración de la corporeidad</p> <p>Creatividad en la acción motriz</p>	<p>MATERIALES DIDÁCTICOS</p> <p>Paliacates, aros y materiales para hacer un recorrido motriz</p>
<p>APRENDIZAJES ESPERADOS</p> <p>Desarrollo de la motricidad Explora la combinación de los <u>patrones básicos de movimiento</u> en diferentes actividades y juegos, para favorecer el <u>control de sí</u>. Aplica los patrones básicos de movimiento al relacionar el <u>espacio</u>, el <u>tiempo</u> y los <u>objetos</u> que utiliza para responder a las actividades y juegos en los que participa.</p> <p>Integración de la corporeidad Emplea distintos <u>segmentos corporales</u> al compartir sus posibilidades expresivas y motrices en actividades y juegos, para mejorar el <u>conocimiento de sí</u>. Explora el <u>equilibrio</u>, la <u>orientación espacio-temporal</u> y la <u>coordinación motriz</u> en actividades y juegos, para impulsar la expresión y <u>control de sus movimientos</u>.</p> <p>Creatividad en la acción motriz Pone a prueba sus respuestas motrices en actividades y <u>juegos, individuales y colectivos</u>, con la intención de canalizar y expresar el <u>gusto por moverse</u>. Identifica las <u>normas de convivencia</u> en actividades y juegos, con el propósito de asumir <u>actitudes</u> que fortalecen el <u>respeto y la inclusión</u> de los demás.</p>	
<p>RÚBRICAS</p> <p>OBSERVACIONES DE LA EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA</p> <p>OBSERVACIONES DE LA EVALUACIÓN FINAL DEL BIMESTRE</p>	



APRENDIZAJES ESPERADOS	BASICO	SATISFACTORIO	SOBRESALIENTE
<p>Desarrollo de la motricidad Explora la combinación de los <u>patrones básicos de movimiento</u> en diferentes actividades y juegos, para favorecer el <u>control de sí</u>. Aplica los patrones básicos de movimiento al relacionar el <u>espacio, el tiempo y los objetos</u> que utiliza para responder a las actividades y juegos en los que participa.</p> <p>Integración de la corporeidad Emplea distintos <u>segmentos corporales</u> al compartir sus posibilidades expresivas y motrices en actividades y juegos, para mejorar el <u>conocimiento de sí</u>. Explora el <u>equilibrio, la orientación espacio-temporal y la coordinación</u> motriz en actividades y juegos, para impulsar la expresión y <u>control de sus movimientos</u>.</p>	<p>Desarrollo de la motricidad Explora <u>algunas</u> combinaciones de los patrones básicos de movimiento en <u>solo una</u> actividad o juego, para favorecer el <u>control de sí</u>. Aplica <u>con dificultad</u> los patrones básicos de movimiento y <u>tiene inseguridad</u> al relacionar el espacio, el tiempo y los objetos que utiliza para responder a las actividades y juegos en los que participa.</p> <p>Integración de la corporeidad Emplea <u>pocos</u> segmentos corporales y <u>no comparte</u> sus posibilidades expresivas y motrices en actividades y juegos, para mejorar el conocimiento de sí. Explora <u>con inseguridad</u> el equilibrio, la orientación espacio-temporal y tiene <u>poca</u> coordinación motriz en actividades y juegos, para impulsar</p>	<p>Desarrollo de la motricidad Explora la combinación <u>usual</u> de los patrones básicos de movimiento en <u>diferentes</u> actividades y juegos, para favorecer el <u>control de sí</u>. Aplica <u>oportunamente</u> los patrones básicos de movimiento y <u>tiene seguridad</u> al relacionar el espacio, el tiempo y los objetos que utiliza para responder a las actividades y juegos en los que participa.</p> <p>Integración de la corporeidad Emplea <u>distintos</u> segmentos corporales al <u>compartir</u> sus posibilidades expresivas y motrices en actividades y juegos, para mejorar el conocimiento de sí. Explora <u>adecuadamente</u> el equilibrio, la orientación espacio-temporal y una la coordinación motriz <u>conveniente</u> en actividades y juegos, para impulsar la</p>	<p>Desarrollo de la motricidad Explora una <u>gran</u> combinación de los patrones básicos de movimiento en diferentes actividades y juegos que <u>propone</u>, para favorecer el control de sí. Aplica <u>con creatividad</u> los patrones básicos de movimiento al relacionar con <u>eficacia</u> el espacio, el tiempo y los objetos que utiliza para responder a las actividades y juegos en los que participa.</p> <p>Integración de la corporeidad Emplea y <u>propone</u> distintos segmentos corporales al <u>compartir con empatía</u> sus posibilidades expresivas y motrices en actividades y juegos, para mejorar el conocimiento de sí. Explora con <u>fluidez y economía</u> el equilibrio, la orientación espacio-temporal y la coordinación motriz</p>

*En Educación Física, no es el cuerpo lo que se pretende educar, sino el hombre en toda su integridad.
Del Río y Rosa (1989)*

M.E. HÉCTOR MANUEL ICAZA CAMPA Y M. E. MARCELA E. HEREDIA REYES



<p>Creatividad en la acción motriz Pone a prueba sus respuestas motrices en actividades y <u>juegos, individuales y colectivos</u>, con la intención de canalizar y expresar el <u>gusto por moverse</u>. Identifica las <u>normas de convivencia</u> en actividades y juegos, con el propósito de asumir <u>actitudes que fortalecen el respeto y la inclusión</u> de los demás.</p>	<p>la expresión y control de sus movimientos.</p> <p>Creatividad en la acción motriz <u>Se le dificulta poner</u> a prueba sus respuestas motrices en actividades y juegos, individuales y colectivos, con la intención de canalizar y <u>no expresa gusto</u> por moverse. Identifica <u>algunas</u> normas de convivencia en actividades y juegos, con el propósito de asumir actitudes que fortalecen el respeto y la inclusión de los demás</p>	<p>expresión y control de sus movimientos.</p> <p>Creatividad en la acción motriz Pone a prueba <u>de manera oportuna</u> sus respuestas motrices en actividades y juegos, individuales y colectivos, con la intención de canalizar y <u>expresa el gusto</u> por moverse. Identifica <u>apropiadamente</u> las normas de convivencia en actividades y juegos, con el propósito de asumir actitudes que fortalecen el respeto y la inclusión de los demás.</p>	<p>en actividades y juegos, para impulsar la expresión y control de sus movimientos.</p> <p>Creatividad en la acción motriz Pone a prueba sus respuestas motrices <u>de manera eficiente y creativa</u> en actividades y juegos, individuales y colectivos, con la intención de canalizar y expresar <u>el placer</u> por moverse. Identifica y <u>propone algunas</u> de las normas de convivencia de actividades y juegos, con el propósito de asumir actitudes que fortalecen el respeto y la inclusión de los demás.</p>
--	--	---	---

<p>SESION 1</p> <p>DIAGNÓSTICO</p> <p>a) Juego del calentamiento o el Juego de la tía Marilú (10 minutos)</p> <p>b) Formas jugadas sin material, seleccionar 20 ejercicios (20 minutos)</p> <p>Caminando, libremente, gigantes enanos, puntas de los pies, talones, borde interno, externo, levantando piernas, desplazamiento lateral, hacia atrás, pasos largos, cortos; veloces, lentos; en curvas, zig-zag, describiendo figuras, letras, números... Trotar, libremente, de costado, hacia atrás, pasos cortos, largos y veloces y lentos y variando velocidades de menor a mayor y viceversa; haciendo ruido con los pies; luego sin</p>



hacerlo, elevando rodillas, talones a los glúteos , brazos sobre el pecho, atrás de cuerpo, sobre la cabeza; correr y detenerse al silbatazo adoptando una posición dada
a) agacharse b) quedar en equilibrio sobre un pie c) sentarse con las piernas cruzadas; correr y al silbatazo cambiar de dirección; correr esquivando compañeros, correr y a una orden integrarse en equipos de 2, 3 etc. y sentarse y colocarse en diferentes posiciones; corriendo hacer diferentes movimientos corporales, giros y cambios de direcciones

c) _____ (20 minutos)

NOTA. Anotar en el encabezado el nivel de desempeño del grupo con base a las rúbricas de los aprendizajes esperados (Básico, satisfactorio, sobresaliente) y si hay observaciones de alumnos destacados o alumnos con dificultades

APRENDIZAJES ESPERADOS 1 1 1

Explora la combinación de los patrones básicos de movimiento, en formas jugadas y juegos.

Emplea segmentos corporales en canciones y juegos

Pone a prueba sus respuestas motrices en juegos individuales y colectivos

SESIONES 2, 3, 4 y 5

1. Mencionar a los alumnos los aprendizajes esperados (1 minuto)
2. (5 minutos)

Juego o ronda de introducción con canción _____ (clase 2 y 3)

Juego o ronda de introducción con canción _____ (clase 4 y 5)

3. Formas jugadas sin material (25 minutos) **LIBRE EXPLORACIÓN O CREATIVO, MANDO DIRECTO Y PROPUESTAS DE LOS ALUMNOS** (preguntas detonantes)
Formas de organización

Caminando, libremente, gigantes enanos, puntas de los pies, talones, borde interno, externo, levantando piernas , desplazamiento lateral, hacia atrás, pasos largos, cortos; veloces, lentos; en curvas, zig-zag, describiendo figuras, letras, números...trotar, libremente, de costado, hacia atrás, pasos cortos, largos y veloces y lentos y variando velocidades de menor a mayor y viceversa; haciendo ruido con los pies; luego sin hacerlo, elevando rodillas, talones a los glúteos , brazos sobre el pecho, atrás de cuerpo, sobre la cabeza; correr y detenerse al silbatazo adoptando una posición dada



a) agacharse b) quedar en equilibrio sobre un pie c) sentarse con las piernas cruzadas; correr y al silbatazo cambiar de dirección.

correr esquivando compañeros, correr y a una orden integrarse en equipos de 2, 3 etc. y sentarse y colocarse en diferentes posiciones; corriendo hacer diferentes movimientos corporales, giros y cambios de direcciones.

Galopar y salticar, libremente, paso, junto paso; de costado, hacia a tras, saltar balanceando ambos brazos, caperuzas, galopar pie derecho al frente y después el pie izquierdo

saltar, con piernas juntas avanzando, con piernas juntas en su lugar, ranitas avanzando, ranitas en el lugar, con un pie, luego con el otro, saltando pies juntos cambiando de dirección (atrás, adelante, a un lado al otro) saltando pies juntos en zigzag, un pie y otro en zig-zag, sobre marcas, líneas, correr y al silbatazo elevar piernas (tijeritas), correr y al silbatazo saltar dando una palmada

Cuadrupedia y apoyos, avanzando, retrocediendo, ripedia (conejito rengo) conejito parada en el lugar, puente y derrumbe, puente y derrumbe ventral, cangrejitos, cangrejitos y patalear

4. Juego grupal clase 2 y 3 _____ Juego grupal clase 4 y 5 _____ (10 minutos)

5. Juego de persecución clase 2 y 3 _____, Juego de persecución clase 4 y 5 _____ (7 minutos)

6. Pase de lista, reflexión, TEMA DE SALUD y TAREA MOTRIZ Se solicita a los alumnos que practiquen y /o jueguen en su casa, en el parque o en un deportivo lo aprendido en cada clase (2 minutos)

APRENDIZAJES ESPERADOS 2 2 2

Aplica los patrones básicos de movimiento en el espacio, tiempo y con objetos.

Explora el equilibrio, la orientación espacio temporal y la coordinación motriz en juegos.

Identifica normas de convivencia en juegos individuales y colectivos

SESIONES 6, 7, 8 y 9

1. Mencionar a los alumnos los aprendizajes esperados (1 minuto)
2. (5 minutos)

Juego o ronda de introducción con canción _____ (clase 6 y 7)



Juego o ronda de introducción con canción _____ (clase 8 y 9)

3. Formas jugadas sin material (25 minutos) LIBRE EXPLORACIÓN O CREATIVO, MANDO DIRECTO Y PROPUESTAS DE LOS ALUMNOS (preguntas detonantes)
Formas de organización

Cuadrupedia y apoyos, avanzando, retrocediendo, ripedia-unipedia (conejo rengo) conejo parada en el lugar, puente y derrumbe, puente y derrumbe ventral, cangrejitos, cangrejitos y patalear

Flexionarse y extenderse, sentarse y levantarse sin ayuda de las manos, extenderse y flexionarse de la posición de pie a la de cuclillas, acostados boca abajo, acostados boca arriba, de un lado, del otro, oruga (extenderse y flexionarse), sentados pasar las piernas entre las manos entrelazadas, acostados boca arriba ponerse de pies sin utilizar las manos, lagartijas, puente y ovillo.

Ejercicios en parejas caminar y correr en parejas libremente, lo mismo pero al silbatazo dar una vuelta en el lugar tomados de una mano y continuar caminando o corriendo, después al silbatazo encontrarse y saltar de frente tocando sus manos arriba, correr uno tras otro siguiendo distintos recorridos propuestos por el primero, correr uno tras otro y a la indicación pasar por el puente, saltar sobre sus piernas o girar alrededor, galopar libremente tomados de frente de ambas manos (atrás adelante, del lado) saltar tomados de un hombro mirando al frente ambos, tomar por la cintura al compañero y ayudarlo a saltar, ahora tratar de que no salte, carretillas, pasar en Cuadrupedia por debajo de las piernas del compañero siguiendo una ruta de ocho, pasar por debajo del compañero en puente y luego pecho a tierra saltarlo, tomados de las manos girar (toma de bombero), espalda con espalda trenzados de los brazos sentarse y pararse, traccionar tomados de los hombros

4. Juego grupal clase 6 y 7 _____, Juego grupal clase 8 y 9 _____ (10 minutos)
5. Juego de persecución clase 6 y 7 _____, Juego de persecución clase 8 y 9 _____ (7 minutos)
6. Pase de lista, reflexión y TAREA MOTRIZ *TEMA DE SALUD* Se solicita a los alumnos que practiquen y /o jueguen en su casa, en el parque o en un deportivo lo aprendido en cada clase (2 minutos)

APRENDIZAJES ESPERADOS GLOBAL



Explora la combinación de los patrones básicos de movimiento, en formas jugadas y juegos.

Emplea segmentos corporales en canciones y juegos.

Pone a prueba sus respuestas motrices en juegos individuales y colectivos

Aplica los patrones básicos de movimiento en el espacio, tiempo y con objetos.

Explora el equilibrio, la orientación espacio temporal y la coordinación motriz en juegos.

Identifica normas de convivencia en juegos individuales y colectivos

SESIONES 10, 11, 12 y 13

1. Mencionar a los alumnos los aprendizajes esperados (1 minuto)
2. (5 minutos) MEJOR O FORTALECER

Juego o ronda de introducción con canción _____ (clase 10 y 11)

Juego ronda de introducción con canción _____ (clase 12 y 13)

3. Formas jugadas sin material (25 minutos) LIBRE EXPLORACIÓN O CREATIVO, MANDO DIRECTO Y PROPUESTAS DE LOS ALUMNOS (preguntas detonantes)
Formas de organización

Caminando, libremente, gigantes enanos, puntas de los pies, talones, borde interno, externo, levantando piernas, desplazamiento lateral, hacia atrás, pasos largos, cortos; veloces, lentos; en curvas, zig-zag, describiendo figuras, letras, números... trotar, libremente, de costado, hacia atrás, pasos cortos, largos y veloces y lentos y variando velocidades de menor a mayor y viceversa; haciendo ruido con los pies; luego sin hacerlo, elevando rodillas, talones a los glúteos, brazos sobre el pecho, atrás de cuerpo, sobre la cabeza; correr y detenerse al silbatazo adoptando una posición dada a) agacharse b) quedar en equilibrio sobre un pie c) sentarse con las piernas cruzadas; correr y al silbatazo cambiar de dirección.

correr esquivando compañeros, correr y a una orden integrarse en equipos de 2, 3 etc. y sentarse y colocarse en diferentes posiciones; corriendo hacer diferentes movimientos corporales, giros y cambios de direcciones.

Galopar y salticar, libremente, paso, junto paso; de costado, hacia atrás, saltar balanceando ambos brazos, caperuzas, galopar pie derecho al frente y después el pie izquierdo

saltar, con piernas juntas avanzando, con piernas juntas en su lugar, ranitas avanzando, ranitas en el lugar, con un pie, luego con el otro, saltando pies juntos cambiando de dirección (atrás, adelante, a un lado al otro) saltando pies juntos en zigzag, un pie y otro



en zig-zag, sobre marcas, líneas, correr y al silbatazo elevar piernas (tijeritas), correr y al silbatazo saltar dando una palmada

Cuadrupedia y apoyos, avanzando, retrocediendo, ripedia (conejito rengo) conejito parada en el lugar, puente y derrumbe, puente y derrumbe ventral, cangrejitos, cangrejitos y patalear

cuadrupedia y apoyos, avanzando, retrocediendo, ripedia (conejito rengo) conejito parada en el lugar, puente y derrumbe, puente y derrumbe ventral, cangrejitos, cangrejitos y patalear

Flexionarse y extenderse, sentarse y levantarse sin ayuda de las manos, extenderse y flexionarse de la posición de pie a la de cuclillas, acostados boca abajo, acostados boca arriba, de un lado, del otro, oruga (extenderse y flexionarse), sentados pasar las piernas entre las manos entrelazadas, acostados boca arriba ponerse de pies sin utilizar las manos, lagartijas, puente y ovillo

Ejercicios en parejas caminar y correr en parejas libremente, lo mismo pero al silbatazo dar una vuelta en el lugar tomados de una mano y continuar caminando o corriendo, después al silbatazo encontrarse y saltar de frente tocando sus manos arriba, correr uno tras otro siguiendo distintos recorridos propuestos por el primero, correr uno tras otro y a la indicación pasar por el puente, saltar sobre sus piernas o girar alrededor, galopar libremente tomados de frente de ambas manos (atrás adelante, del lado) saltar tomados de un hombro mirando al frente ambos, tomar por la cintura al compañero y ayudarlo a saltar, ahora tratar de que no salte, carretillas, pasar en cuadrupedia por debajo de las piernas del compañero siguiendo una ruta de ocho, pasar por debajo del compañero en puente y luego pecho a tierra saltarlo, tomados de las manos girar (toma de bombero), espalda con espalda trenzados de los brazos sentarse y pararse, traccionar tomados de los hombros

4. Juego grupal clase 10 y 11 _____ Juego grupal clase 12 y 13 _____ (10 minutos) MEJOR O FORTALECER

5. Juego de persecución clase 10 y 11 _____, Juego de persecución clase 12 y 13 _____ (7 minutos) MEJOR O FORTALECER

6. Pase de lista, reflexión y TAREA MOTRIZ, TEMA DE SALUD Se solicita a los alumnos que practiquen y /o jueguen en su casa, en el parque o en un deportivo lo aprendido en cada clase (2 minutos)

SESIÓN 14

EVALUACIÓN FINAL DEL BIMESTRE



- a) Juego del calentamiento o el Juego de la tía Marilú (10 minutos)
b) Formas jugadas sin material, seleccionar 20 ejercicios (20 minutos)

Caminando, libremente, gigantes enanos, puntas de los pies, talones, borde interno, externo, levantando piernas, desplazamiento lateral, hacia atrás, pasos largos, cortos; veloces, lentos; en curvas, zig-zag, describiendo figuras, letras, números... Trotar, libremente, de costado, hacia atrás, pasos cortos, largos y veloces y lentos y variando velocidades de menor a mayor y viceversa; haciendo ruido con los pies; luego sin hacerlo, elevando rodillas, talones a los glúteos, brazos sobre el pecho, atrás de cuerpo, sobre la cabeza; correr y detenerse al silbatazo adoptando una posición dada
a) agacharse b) quedar en equilibrio sobre un pie c) sentarse con las piernas cruzadas; correr y al silbatazo cambiar de dirección; correr esquivando compañeros, correr y a una orden integrarse en equipos de 2, 3 etc. y sentarse y colocarse en diferentes posiciones; corriendo hacer diferentes movimientos corporales, giros y cambios de direcciones

- c) _____ (20 minutos)

NOTA. Anotar en el encabezado el nivel de desempeño del grupo con base a las rúbricas de los 4 aprendizajes esperados (Básico, Satisfactorio, Sobresaliente) y si hay observaciones de alumnos destacados o alumnos con dificultades

1ª UNIDAD DIDÁCTICA SEXTO GRADO

PROFESOR		BIMESTRE
ESCUELA		GRADO: SEXTO GRUPO:
EJE CURRICULAR: Competencia Motriz ORIENTACIÓN: Sistémica e integral de la motricidad	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Ejercicios, ABC y pruebas de Atletismo, Juegos	
LA INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA (Principios) La Educación Física brinda experiencias, aprendizajes y vivencias motrices que contribuyen a la formación integral de los alumnos.		ESTILOS DE ENSEÑANZA (Métodos) Mando directo, resolución de problemas, asignación



<p>Los intereses, necesidades y expectativas de las niñas, niños y adolescentes en el centro de la acción educativa</p> <p>La Educación Física tiene un carácter práctico y eminentemente lúdico</p>	<p>de tareas creativo y propuestas de los alumnos</p>
<p>COMPONENTES PEDAGÓGICO- DIDÁCTICOS</p> <p>Desarrollo de la motricidad</p> <p>Integración de la corporeidad</p> <p>Creatividad en la acción motriz</p>	<p>MATERIALES DIDÁCTICOS</p> <p>Estafetas, discos, balas, jabalinas, conos, resorte</p>
<p>APRENDIZAJES ESPERADOS</p> <p>Desarrollo de la motricidad Adapta sus <u>capacidades, habilidades y destrezas motrices</u> al organizar y participar en diversas actividades recreativas, para consolidar su disponibilidad corporal. Evalúa su <u>desempeño a partir de retos y situaciones de juego</u> a superar por él, sus compañeros o en conjunto, con el propósito de sentirse y saberse <u>competente</u>.</p> <p>Integración de la corporeidad Incorpora sus posibilidades expresivas y motrices, al <u>diseñar</u> y participar en <u>propuestas colectivas</u>, para reconocer sus potencialidades y superar los problemas que se le presentan. Fortalece su <u>imagen corporal</u> al afrontar desafíos en el <u>juego</u>, <u>la expresión corporal</u> y <u>la iniciación deportiva</u>, para manifestar un mayor <u>control de su motricidad</u>.</p> <p>Creatividad en la acción motriz <u>Diseña estrategias</u> al modificar los elementos básicos del juego <u>en situaciones de iniciación deportiva</u>, con la intención de adaptarse a los cambios en la lógica interna de cada una. <u>Propone distintas formas de interacción motriz</u> al organizar situaciones de <u>juego colectivo y de confrontación lúdica</u>, para promover el cuidado de la <u>salud</u> a partir de la actividad física</p>	
<p>RÚBRICAS</p> <p>OBSERVACIONES DE LA EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA</p> <p>OBSERVACIONES DE LA EVALUACIÓN FINAL DEL BIMESTRE</p>	



APRENDIZAJES ESPERADOS	BÁSICO	SATISFACTORIO	SOBRESALIENTE
<p>Desarrollo de la motricidad Adapta sus <u>capacidades, habilidades y destrezas motrices</u> al organizar y participar en diversas actividades recreativas, para consolidar su disponibilidad corporal. Evalúa <u>su desempeño a partir de retos y situaciones de juego</u> a superar por él, sus compañeros o en conjunto, con el propósito de sentirse y saberse <u>competente</u>.</p> <p>Integración de la corporeidad Incorpora sus posibilidades expresivas y motrices, al <u>diseñar y participar en propuestas colectivas</u>, para reconocer sus potencialidades y superar los problemas que se le presentan. Fortalece su <u>imagen corporal</u> al afrontar desafíos en <u>el juego, la expresión corporal y la</u></p>	<p>Desarrollo de la motricidad Adapta <u>con dificultad</u> sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas, para consolidar su disponibilidad corporal. Evalúa con <u>inexactitud</u> su desempeño a partir de retos y situaciones de juego a superar por él, sus compañeros o en conjunto, con el propósito de sentirse y saberse competente.</p> <p>Integración de la corporeidad Incorpora <u>deficientemente</u> sus posibilidades expresivas y motrices, al diseñar y participar en propuestas colectivas, para reconocer sus potencialidades y superar los problemas que se le presentan. <u>Tiene una pobre</u> imagen corporal al afrontar desafíos en el juego, la expresión</p>	<p>Desarrollo de la motricidad Adapta de <u>manera correcta</u> sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas, para consolidar su disponibilidad corporal. Evalúa <u>adecuadamente</u> su desempeño a partir de retos y situaciones de juego a superar por él, sus compañeros o en conjunto, con el propósito de sentirse y saberse competente.</p> <p>Integración de la corporeidad Incorpora sus posibilidades expresivas y motrices, al diseñar y participar en propuestas colectivas, para reconocer sus potencialidades y superar los problemas que se le presentan. <u>Incrementa ligeramente</u> su imagen corporal al afrontar desafíos en el juego, la expresión</p>	<p>Desarrollo de la motricidad Adapta con <u>fluidez y economía</u> sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas, para consolidar su disponibilidad corporal. <u>Evalúa y mejora</u> su desempeño a partir de retos y situaciones de juego a superar por él, sus compañeros o en conjunto, con el propósito de sentirse y saberse competente.</p> <p>Integración de la corporeidad Incorpora sus posibilidades expresivas y motrices, al diseñar y participar en propuestas colectivas, para reconocer sus potencialidades y superar los problemas que se le presentan. <u>Fortalece y mejora</u> su imagen corporal al afrontar desafíos en el juego, la expresión</p>

*En Educación Física, no es el cuerpo lo que se pretende educar, sino el hombre en toda su integridad.
Del Río y Rosa (1989)*

M.E. HÉCTOR MANUEL ICAZA CAMPA Y M. E. MARCELA E. HEREDIA REYES



<p><u>iniciación deportiva</u>, para manifestar un mayor control de su motricidad.</p> <p>Creatividad en la acción motriz <u>Diseña estrategias</u> al modificar los elementos básicos del juego <u>en situaciones de iniciación deportiva</u>, con la intención de adaptarse a los cambios en la lógica interna de cada una. <u>Propone distintas formas de interacción motriz</u> al organizar situaciones de <u>juego colectivo y de confrontación lúdica</u>, para promover el cuidado de la salud a partir de la actividad física</p>	<p>corporal y la iniciación deportiva, para manifestar un mayor control de su motricidad.</p> <p>Creatividad en la acción motriz <u>Se le dificulta diseñar</u> estrategias al modificar los elementos básicos del juego en situaciones de iniciación deportiva, con la intención de adaptarse a los cambios en la lógica interna de cada una. <u>Propone solo una forma</u> de interacción motriz al organizar situaciones de juego colectivo y de confrontación lúdica, para promover el cuidado de la salud a partir de la actividad física</p>	<p>corporal y la iniciación deportiva, para manifestar un mayor control de su motricidad.</p> <p>Creatividad en la acción motriz <u>Diseña</u> estrategias al modificar los elementos básicos del juego en situaciones de iniciación deportiva, con la intención de adaptarse a los cambios en la lógica interna de cada una. <u>Propone distintas formas</u> de interacción motriz al organizar situaciones de juego colectivo y de confrontación lúdica, para promover el cuidado de la salud a partir de la actividad física</p>	<p>corporal y la iniciación deportiva, para manifestar un mayor control de su motricidad.</p> <p>Creatividad en la acción motriz <u>Diseña variadas</u> estrategias al modificar los elementos básicos del juego en situaciones de iniciación deportiva, con la intención de adaptarse a los cambios en la lógica interna de cada una. <u>Propone distintas formas creativas</u> de interacción motriz al organizar situaciones de juego colectivo y de confrontación lúdica, para promover el cuidado de la salud a partir de la actividad física</p>
--	---	---	--

<p>SESION 1</p> <p>DIAGNÓSTICO</p> <p>Calentamiento general (5 minutos): caminar, puntas, talones, trotar, ejercicios de brazos, tronco, cintura y piernas sobre la marcha</p> <p>a) Coreografía (15 minutos)</p> <p>b) Circuito de Pruebas de Atletismo; guía 1 y guía 2 (30 minutos) Pruebas de pista y campo (carreras de velocidad, carrera de relevos, carrera con obstáculos, salto de longitud, salto de altura, lanzamiento de bala, disco y jabalina)</p>
--



NOTA. Anotar en el encabezado el nivel de desempeño del grupo con base a las rúbricas de los aprendizajes esperados (Básico, Satisfactorio y Sobresaliente) y si hay observaciones de alumnos destacados o alumnos con dificultades

APRENDIZAJES ESPERADOS 1 1 1

Integra sus habilidades motrices de juego e iniciación deportiva.

Coordina sus ritmos, secuencias y percusiones y su seguridad y confianza.

Aplica pensamiento estratégico y disfruta de la confrontación lúdica.

SESIONES 2 y 3

1. Mencionar a los alumnos los aprendizajes esperados (1 minuto)
2. El ABC de las Carreras es una serie de ejercicios para desarrollar la técnica de carrera y también nos sirve como calentamiento, los ejercicios son: (10 minutos)

<ul style="list-style-type: none"> • Tocando talones con manos • Patada al frente • Desplante • Yogui medio • Patada al glúteo • Payaso • izquierdo/derecho • Bailarina • izquierda/derecha • Indio • Caperuza 	<ul style="list-style-type: none"> • Can can al frente • Can can atrás • Progresiva • Pasito trotón • Saltos media rana • Gacelas • Saltos continuos con pies juntos • Conejito • Rana 	<p>*Por parejas paso yogui, lo sostienen y a la señal lo sueltan</p> <p>*Frente a frente, por parejas 3 saltos tocando palmas arriba y salen corriendo</p> <p>*Sentado uno adelante y otro atrás y lo sigue</p> <p>*Saltar al burro</p> <p>*Puente</p>
---	---	--

3. TÉCNICA (15 minutos) REPASO DE CARRERAS DE VELOCIDAD (clase 2)

Para identificar la pierna hábil se realiza un sencillo ejercicio, el alumno se coloca de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros; deja caer su cuerpo al frente y la pierna que saque primero es su pierna hábil (sea derecha o izquierda).

Progresión de la Enseñanza:

<ul style="list-style-type: none"> • Carreras con modulación de frecuencia - 20 y 30 mts • Progresiva y regresivas • Sprints sobre distintas distancias – 20, 30, 40 y 50 mts • Diagonales (cancha de basquetbol) 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogui en el lugar • Braceo de pie y Braceo sentado • Salida en distintas posiciones: <ol style="list-style-type: none"> 1) Posición alta 2) Posición media 3) Posición baja 4) Sentado con piernas juntas y rectas de frente a la meta
---	---



<ul style="list-style-type: none"> • Velocidad segmentaria – combinar: pedaleo bajo, yogui y carrera • Carreras con aros en el piso o marcas para trabajar amplitud 	<ul style="list-style-type: none"> 5) Sentado con piernas juntas y rectas de espalda a la meta 6) Acostado de frente y de espalda a la meta. 7) En cuclillas
---	---

TÉCNICA (15 minutos) REPASO DE CARRERAS DE RELEVOS (clase 3)

Progresión de la Enseñanza:

- Realizar cambios de testigo (estafeta) sin desplazamiento y en parejas.
- En grupos de cuatro alumnos y sin desplazamiento, se realiza la entrega del testigo por arriba y por abajo.
- Realizar cambios de testigo con desplazamiento y en parejas.
- Ensayo del cambio de testigo o estafeta marcando la zona de cambio de 20 metros.
- Carreras de relevos de 4 x 50 metros.

4. Juego recreativo _____ (7 minutos) **CREATIVO/PROPUESTA DE LOS ALUMNOS**
5. Práctica motriz en situación real de competencia (10 minutos)
6. Pase de lista, reflexión TEMA DE SALUD y TAREA MOTRIZ Se solicita a los alumnos que practiquen y /o jueguen en su casa, en el parque o en un deportivo lo aprendido en cada clase (2 minutos)

APRENDIZAJES ESPERADOS 1 1 1

Integra sus habilidades motrices de juego e iniciación deportiva.

Coordina sus ritmos, secuencias y percusiones y su seguridad y confianza.

Aplica pensamiento estratégico y disfruta de la confrontación lúdica.

SESIONES 4 y 5

1. Mencionar a los alumnos los aprendizajes esperados (1 minuto)
2. Calentamiento general (5 minutos): caminar, puntas, talones, trotar, ejercicios de brazos, tronco, cintura y piernas sobre la marcha
El ABC de las Carreras es una serie de ejercicios para desarrollar la técnica de carrera y también nos sirve como calentamiento, los ejercicios son: (10 minutos)

<ul style="list-style-type: none"> • Tocando talones con manos • Patada al frente • Desplante • Yogui medio • Patada al glúteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Can can al frente • Can can atrás • Progresiva • Pasito trotón • Saltos media rana • Gacelas • Saltos continuos con pies juntos 	<p>*Por parejas paso yogui, lo sostienen y a la señal lo sueltan</p> <p>*Frente a frente, por parejas 3 saltos tocando palmas arriba y salen corriendo</p>
---	---	--



<ul style="list-style-type: none"> • Payaso izquierdo/derecho • Bailarina izquierda/derecha • Indio • Caperuza 	<ul style="list-style-type: none"> • Conejito • Rana 	<p>*Sentado uno adelante y otro atrás y lo sigue</p> <p>*Saltar al burro</p> <p>*Puente</p>
--	--	---

3. TÉCNICA (7 minutos) REPASO DE SALTO DE LONGITUD (clase 4)

Progresión de la Enseñanza:

- Identificar pierna hábil o pierna de batida
- Realizar saltos impulsándose con ambos pies, en fosa de arena o pasto, **sin carrera**
- Saltos colocando la pierna hábil al frente apoyada en el talón y la otra pierna atrás, balancearse y con ambos brazos ayudar en el impulso, caer con ambos pies (realizarlo con ambos lados)
- Colocar marcas en la fosa, el alumno iniciará saltando en la marca más cercana al borde y se irá incrementando la distancia

TÉCNICA (8 minutos) REPASO DE IMPULSO DE BALA (clase 4)

Progresión de la Enseñanza:

- Familiarización con el implemento:
- Agarre y colocación, Pasarlo de una a otra mano, Elevarlo con brazo derecho y luego con izquierdo
- Pasarlo de una a otra mano con un pequeño lanzamiento, por el frente y atrás realizando un círculo, hacia la derecha y hacia la izquierda
- Lanzamiento frontal parado, Lanzamiento frontal utilizando piernas, Lanzamiento parado de costado
- Lanzamiento desde la posición final, Lanzamiento para superar distancias o marcas
- Lanzamiento con la técnica escolar sin giros

TÉCNICA (15 minutos) REPASO DE LANZAMIENTO DE DISCO (clase 5)

Progresión de la Enseñanza:

<ul style="list-style-type: none"> • Familiarización con el implemento: ❖ Agarre del disco ❖ Colocarse el disco en la mano, extender el brazo hacia atrás y luego llevarlo hacia 	<p>Se sugiere para edad escolar la técnica sin giros</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Práctica de la técnica sin el implemento (chechar en youtube)
---	--



<p>el frente – arriba (cuando el disco está arriba puede sujetarse con la otra mano para que no caiga)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Rodar el disco en el piso por parejas ❖ Realizar pequeños lanzamientos hacia arriba girando el disco con el dedo índice ❖ Rodar el disco, procurando utilizar el dedo índice 	<p>de manera grupal e ir corrigiendo</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Dominio de la técnica sin disco ❖ Realizar los lanzamientos con el disco (de plástico) cuidando que realicen adecuadamente la técnica
<p>4. Juego recreativo _____ (7 minutos) CREATIVO/PROPUESTA DE LOS ALUMNOS</p> <p>5. Práctica motriz en situación real de competencia (10 minutos)</p> <p>6. Pase de lista, reflexión TEMA DE SALUD y TAREA MOTRIZ Se solicita a los alumnos que practiquen y /o jueguen en su casa, en el parque o en un deportivo lo aprendido en cada clase (2 minutos)</p>	

<p>APRENDIZAJES ESPERADOS 2 2 2</p> <p>Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas.</p> <p>Distingue y reconoce lo que puede hacer individual y lo que logra con sus compañeros.</p> <p>Experimenta distintas formas de interacción motriz en situaciones de juego.</p>		
<p>SESIONES 6, 7, 8 Y 9</p> <p>1. Mencionar a los alumnos los aprendizajes esperados (1 minuto)</p> <p>2. Calentamiento general (5 minutos): caminar, puntas, talones, trotar, ejercicios de brazos, tronco, cintura y piernas sobre la marcha</p> <p>El ABC de las Carreras es una serie de ejercicios para desarrollar la técnica de carrera y también nos sirve como calentamiento, los ejercicios son: (10 minutos)</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Tocando talones con manos • Patada al frente • Desplante • Yogui medio • Patada al glúteo • Payaso izquierdo/derecho • Bailarina izquierda/derecha • Indio • Caperuza 	<ul style="list-style-type: none"> • Can can al frente • Can can atrás • Progresiva • Pasito trotón • Saltos media rana • Gacelas • Saltos continuos con pies juntos • Conejito • Rana 	<p>*Por parejas paso yogui, lo sostienen y a la señal lo sueltan</p> <p>*Frente a frente, por parejas 3 saltos tocando palmas arriba y salen corriendo</p> <p>*Sentado uno adelante y otro atrás y lo sigue</p> <p>*Saltar al burro</p> <p>*Puente</p>



3. TÉCNICA (15 minutos) CARRERAS CON OBSTÁCULOS (clase 6 y 7)

Progresión de la Enseñanza:

Ejercicios de Estiramiento

- Con una pierna sobre la valla y sostener la posición 10 segundos y cambio con la otra pierna
- Con una pierna apoyada y flexionada sobre la valla e inclinarse a tocar la punta del pie que está apoyado en el piso, sostener la posición por diez segundos con cada pierna
- Sentado en el piso, adoptar la “posición de vallista” y sostener la posición por diez segundos y cambiar de pierna

Ejercicios para la pierna de Ataque

- ✓ Elevar alternadamente una pierna por encima de la valla por diez veces
- ✓ Caminando, hacer el movimiento de ataque de la valla por un lado de ésta, se repite diez veces con cada pierna
- ✓ Pasando una serie de tres vallas enfatizando el movimiento de la pierna de ataque, se repite tres veces
- ✓ Movimiento de pase de pierna extendida a uno y otro lado de la valla, estando colocado a un extremo de la misma, de cinco a diez veces con cada pierna
- ✓ El mismo ejercicio, pero realizando el movimiento en un sentido y otro de la valla

Ejercicios para la pierna de Recuperación

- ✓ Pasar por un lado de la valla, con la pierna de recuperación encogida sobre el obstáculo y llevando los brazos al frente, caminando por lo menos de tres a cinco vallas en cada ocasión, se repite de tres a cinco veces
- ✓ El ejercicio anterior, trotando, se repite de tres a cinco veces
- ✓ El mismo ejercicio, caminando por en medio de la valla
- ✓ El mismo ejercicio, trotando, se repite de tres a cinco veces

Ejecución completa del movimiento a lo largo de tres a cinco vallas, se repite por tres veces

TÉCNICA (15 minutos) LANZAMIENTO DE JABALINA (clases 8 y 9)

Progresión de la Enseñanza

Posición Inicial y agarre

- Se coloca el alumno de frente a la zona de lanzamiento sosteniendo la jabalina sobre su hombro con el brazo flexionado y la mirada al frente
- De esta posición se inicia una carrera de aproximación previa al lanzamiento

Carrera de Aproximación

- Sosteniendo la jabalina sobre el hombro, se inicia con un trote que se irá acelerando hasta alcanzar una cierta velocidad (de cinco a diez pasos aproximadamente)



Últimos Pasos

- Luego de la carrera de aproximación, se inician los cinco pasos finales que consisten en lo siguiente:
- Primer paso, con la pierna izquierda haciendo una zancada larga y lateral, al mismo tiempo que se extiende el brazo que sostiene la jabalina quedando muy cerca de la cara
- Segundo paso, semejante al anterior pero ahora es la pierna derecha la que se cruza por enfrente, manteniendo la posición del brazo que sostiene la jabalina
- Tercer paso, se repite el movimiento del primer paso con la pierna izquierda y el brazo continúa extendido
- Cuarto Paso, se repite la secuencia del paso dos con la pierna derecha y el brazo continúa en extensión sosteniendo la jabalina
- Quinto paso, se hace una gran extensión de la pierna izquierda a la vez que se “frena” el movimiento, apoyando el talón y de manera simultánea se hace un movimiento enérgico con todo el cuerpo y el brazo que sostiene la jabalina se lleva hacia adelante para lanzarla con fuerza.

Recuperación

- Después de haber realizado el movimiento de lanzamiento, se realiza un movimiento con todo el cuerpo para tratar de mantener el equilibrio y no pisar o rebasar la línea de lanzamiento.
 -
4. Juego recreativo _____ (7 minutos) PONER ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS DE LAS NUEVAS
 5. Práctica motriz en situación real de competencia (10 minutos)
 6. Pase de lista, reflexión TEMA DE SALUD y TAREA MOTRIZ Se solicita a los alumnos que practiquen y /o jueguen en su casa, en el parque o en un deportivo lo aprendido en cada clase (2 minutos)

APRENDIZAJES ESPERADOS GLOBAL

Integra sus habilidades motrices de juego e iniciación deportiva.

Coordina sus ritmos, secuencias y percusiones y su seguridad y confianza.

Aplica pensamiento estratégico y disfruta de la confrontación lúdica.

Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas.

Distingue y reconoce lo que puede hacer individual y lo que logra con sus compañeros.



Experimenta distintas formas de interacción motriz en situaciones de juego.

SESIÓN 10 Y 11

1. Mencionar a los alumnos los aprendizajes esperados (1 minuto)
 2. Calentamiento general (5 minutos): caminar, puntas, talones, trotar, ejercicios de brazos, tronco, cintura y piernas sobre la marcha
- El ABC de las Carreras es una serie de ejercicios para desarrollar la técnica de carrera y también nos sirve como calentamiento, los ejercicios son: (10 minutos)

<ul style="list-style-type: none"> • Tocando talones con manos • Patada al frente • Desplante • Yogui medio • Patada al glúteo • Payaso izquierdo/derecho • Bailarina izquierda/derecha • Indio • Caperuza 	<ul style="list-style-type: none"> • Can can al frente • Can can atrás • Progresiva • Pasito trotón • Saltos media rana • Gacelas • Saltos continuos con pies juntos • Conejito • Rana 	<p>*Por parejas paso yogui, lo sostienen y a la señal lo sueltan</p> <p>*Frente a frente, por parejas 3 saltos tocando palmas arriba y salen corriendo</p> <p>*Sentado uno adelante y otro atrás y lo sigue</p> <p>*Saltar al burro</p> <p>*Puente</p>
---	---	--

3. TÉCNICA (15 minutos) SALTO DE ALTURA (clase 10 y 11)

Técnica tijera, donde el atleta se aproxima hacia la varilla en una trayectoria recta y oblicua. Pica con la pierna alejada y eleva la otra, que pasa extendida. Esta modalidad, aunque antigua, todavía es empleada durante la etapa de aprendizaje e incluso por atletas ya especializados en la entrada en calor. **SE REQUIERE UN COLCHÓN PARA AMORTIGUAR LA CAIDA**

Progresión de la enseñanza :

Podemos dividirlo en 4 partes: Carrera, batida, vuelo y caída.

Carrera: Realizamos un recorrido recto de unas 5 zancadas, después trazamos una trayectoria curva de unas 2-3 zancadas para llegar a una posición de costado al listón.

Batida o despegue: la pierna de batida es la exterior.

Vuelo: pasamos una pierna y después la otra.

Caída: caer de pie

Juego recreativo _____ (7 minutos)



4. Práctica motriz en situación real de competencia (10 minutos)
5. Pase de lista, reflexión TEMA DE SALUD y TAREA MOTRIZ Se solicita a los alumnos que practiquen y /o jueguen en su casa, en el parque o en un deportivo lo aprendido en cada clase (2 minutos)

SESIÓN 12

1. Mencionar a los alumnos los aprendizajes esperados (1 minuto)
2. CALENTAMIENTO (5 minutos) Y ABC DEL ATLETISMO (10 minutos) Por equipos y que los alumnos lo dirijan
3. COMPETENCIA DE ATLETISMO (todos participan como atletas) **PISTA** (carreras de velocidad, de obstáculos y de relevos) 30 minutos
4. Pase de lista, reflexión TEMA DE SALUD y TAREA MOTRIZ Se solicita a los alumnos que practiquen y /o jueguen en su casa, en el parque o en un deportivo lo aprendido en cada clase (4 minutos)

SESIÓN 13

1. Mencionar a los alumnos los aprendizajes esperados (1 minuto)
2. CALENTAMIENTO (5 minutos) Y ABC DEL ATLETISMO (10 minutos) Por equipos y que los alumnos lo dirijan
3. COMPETENCIA DE ATLETISMO (todos participan como atletas) **CAMPO** (Salto de longitud, salto de altura, lanzamiento de bala, lanzamiento de disco y lanzamiento de jabalina) 32 minutos
4. Pase de lista, reflexión TEMA DE SALUD y TAREA MOTRIZ Se solicita a los alumnos que practiquen y /o jueguen en su casa, en el parque o en un deportivo lo aprendido en cada clase (2 minutos)

EVALUACIÓN FINAL DEL BIMESTRE

SESION 14



Calentamiento general (5 minutos): caminar, puntas, talones, trotar, ejercicios de brazos, tronco, cintura y piernas sobre la marcha

a) Coreografía (15 minutos)

b) Circuito de Pruebas de Atletismo; guía 1 y guía 2 (30 minutos) Pruebas de pista y campo (carreras de velocidad, carrera de relevos, carrera con obstáculos, salto de longitud, salto de altura, lanzamiento de bala, disco y jabalina)

NOTA. Anotar en el encabezado el nivel de desempeño del grupo con base a las rúbricas de los 4 aprendizajes esperados (Suficiente, bien, excelente) y si hay observaciones de alumnos destacados o alumnos con dificultades

EVALUACIÓN FINAL CICLO ESCOLAR 2018-2019 SUPERVISIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA ZONA 4 MTRA. MARCELA EDITH HEREDIA REYES

ESTA EVALUACIÓN FINAL, SE UTILIZARÁ COMO EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA PARA PARTIR DE ESTAS FORTALEZAS, DAR CONTINUIDAD DE LO LOGRADO Y REGISTRARLA EN EL PLAN DE TRABAJO DE LA SUPERVISIÓN 2019-2020

ASPECTO MOTRIZ EN EL CICLO ESCOLAR 2018-2019 SE OBSERVÓ LO SIGUIENTE EN LOS ALUMNOS: 1°, 2°, 3°, y 4°, un nivel de desarrollo satisfactorio y sobresaliente de los Patrones básicos de movimiento (locomoción, manipulación y de estabilidad) y Habilidades combinadas y complejas, ; también se trabajó en las clases la postura, respiración, tono muscular y ubicación espacio temporal (se tiene el registro en las 80 visitas Técnico Pedagógicas realizadas por la supervisión en las escuelas) En lo referente a las Capacidades físicas condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) , se favorecieron con las estrategias didácticas de ejercicios, formas jugadas, cantos, rondas, juegos y en 4°. grado además de lo anterior con predeportes. En 5° y 6° grado se trabajó con contenidos para desarrollar Destrezas motrices y seguir favoreciendo el desarrollo de las Capacidades físicas condicionales, por lo que los profesores utilizaron la estrategia didáctica de ejercicios específicos de cada deporte, enseñanza de fundamentos, formaciones específicas, juegos, práctica en situación real del deporte y torneo bimestral de cada deporte. Con los deportes los alumnos desarrollaron en el aspecto motriz habilidades complejas a través de aprendizajes propios de cada deporte y estas habilidades las aplican en situación real de juego y con la práctica se van eficientando los movimientos y habilidades para conformar gestos motores en su cerebro que les servirán de base para aprendizajes más complejos, adquiriendo destrezas motrices que les permiten ser más hábiles y más ágiles.

ASPECTO COGNITIVO EN EL CICLO ESCOLAR 2018-2019 SE OBSERVÓ LO SIGUIENTE EN LOS ALUMNOS: Los alumnos de 1° a 4° grado desarrollaron habilidades de pensamiento básico como sensopercepciones, atención, memoria, pensamiento consciente, actuación, habilidades ejecutivas como iniciativa, voluntad, toma de decisión, planeación, ejecución, control



de la tarea, evaluación y anticipación de lo que sigue, y habilidades cognitivas micrológicas como conocer, comprender, analizar, sintetizar y evaluar, con las estrategias didácticas propias de nuestra asignatura: cantos, rondas, ejercicios y juegos. Con los alumnos de 5°. y 6°. Grado, se logró desarrollar además de las habilidades de pensamiento básico, habilidades ejecutivas y habilidades micrológicas, desarrollaron también las habilidades cognitivas macrológicas (de pensamiento superior) como: tomar una decisión compleja, resolver problemas, hacer hipótesis y comprobarla, pensar en tipos de pensamiento como: crítico, propositivo, sistémico, interpretativo, con las estrategias didácticas de deportes, ejercicios y juegos.

ASPECTO ACTITUDINAL Y SOCIOEMOCIONAL EN EL CICLO ESCOLAR 2018-2019 SE OBSERVÓ LO SIGUIENTE EN LOS ALUMNOS: Valores y actitudes como la de poner atención, respeto a la formación, ... en los juegos: el compañerismo, la empatía, el trabajo en equipo, el valor de la alegría al estar jugando...En los ejercicios, el valor del esfuerzo, satisfacción, control de emociones, autocontrol, disposición, seguridad en sí mismo... En el deporte: el valor de la humildad al saber que no siempre se gana, el valor de la comprensión y apoyo entre compañeros. Los alumnos se auto valoraban cuando se daban cuenta de que sí pueden hacer los ejercicios y los juegos, también se observó el valor de sentirse aceptados ya que las actividades y juegos son para todos independientemente de las diferencias personales y de habilidades, lo que les eleva su autoestima y seguridad en sí mismos.



III.- FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS

La importancia de conocer los procesos de crecimiento y desarrollo tanto físico como mental del niño, reside básicamente en la necesidad de conocer los fundamentos biológicos del ser humano y de la forma en cómo se dan estos procesos, lo que hace alusión a todos los fenómenos que se dan desde la propia gestación hasta la formación del niño, su nacimiento y sus etapas posteriores a lo largo de su vida. Y es en este proceso en donde se involucra lo que son los fenómenos del desarrollo y aprendizaje motor y cómo evolucionan desde los primeros días de nacido, hasta que es capaz de ponerse de pie, caminar, correr, saltar, lanzar y el resto de las habilidades simples y complejas que le van a permitir desempeñarse con una competencia motriz aceptable o superior tanto para su vida diaria como para su participación en actividades como el deporte o la danza por citar sólo algunos.

También es pertinente señalar en esta introducción que la forma de presentación u organización del tema, es con fines didácticos pero sin olvidar que el desarrollo del niño siempre se da de una forma integral, es decir, en lo físico, psicológico, emocional, cognitivo y social sin que estén separados, ya que cada acto del ser humano implica a la totalidad del ser y no a una fracción o parte de él.

Como primer aspecto a tratar, revisaremos los conceptos de crecimiento, desarrollo, maduración, madurez, fases y periodos sensibles, desarrollo motor, competencia motriz, patrones básicos de movimiento, habilidades y destrezas simples y complejas, ley del ejercicio y otros conceptos más que son los que permiten establecer la fundamentación biológica que aquí se expondrá.

Crecimiento.- Es el aumento en tamaño y forma de los distintos órganos del cuerpo humano



Hay que tener presente que si bien el ritmo de crecimiento y desarrollo es propio de cada niño, existe un orden de él que permite evaluarlo. Hay etapas de crecimiento y desarrollo que se van produciendo en sucesión ordenada, si bien con alguna variación temporal. Por lo tanto, más importante que comparar entre niños con respecto a cuánto pesan o miden, o si se sientan solos o caminan, es apreciar en el niño individual cuál ha sido su curva de crecimiento y desarrollo y su armonía con respecto a hitos generales.

(Consultar el libro del IMSS titulado: *Control y seguimiento de la salud en la niña y el niño menor de 5 años en el primer nivel de atención.*) Ver bibliografía anexa

Por otra parte, si bien este proceso existe durante toda la vida del individuo no cabe duda que es precisamente en el período comprendido entre la concepción y el primer año de vida cuando se produce una verdadera explosión de crecimiento y desarrollo. En ninguna otra etapa de la vida se volverá a crecer con un ritmo tan acelerado.

Del mismo modo estos meses serán fundamentales para definir el resultado final del individuo con el logro de todas sus potencialidades tanto de crecimiento físico como habilidades de todo orden.

Conviene señalar además que este período de crecimiento rápido hace al organismo más vulnerable y las alteraciones que pudieran aparecer, si no son detectadas y corregidas, pueden provocar trastornos que se mantienen y acentúan en el tiempo. Esto explica la importancia de los controles regulares, tanto durante el embarazo como después del nacimiento, especialmente durante su primer año de vida.

Desarrollo, en cambio, es la aparición de nuevas características o la adquisición de nuevas habilidades. Estos procesos están íntimamente unidos en la realidad y su separación se hace más bien con fines didácticos. Por una parte entonces, se estudia el aumento en tamaño del organismo (medición de peso y talla básicamente o



antropometría) y por otra la aparición sucesiva de nuevas habilidades (motoras, sociales, afectivas , de lenguaje ...)

El **desarrollo físico**, para Absialimov (1977), es un proceso natural de formación de las formas y funciones del organismo que se origina bajo la influencia de la herencia y del medio. Este proceso tiene que ver no sólo con el cambio de la forma o el tamaño, sino principalmente con la función de los distintos órganos y sistemas del cuerpo humano.

El desarrollo es un proceso secuencial que se rige por los siguientes principios:

- Es continuo, se va produciendo de manera secuencial.
- Está determinado de la maduración del sistema nervioso. Es decir, es necesario que se alcance la madurez de ciertas áreas para adquirir ciertas destrezas ya sean cognitivas, comunicativas, emocionales, motrices, etc.
- Sigue las *leyes céfalo caudal y próximo distal*. Se desarrollan primero aquellas áreas comprendidas en la cabeza y más cercanas a la cabeza, para después hacerlo las más alejadas. Y va del centro del cuerpo hacia las extremidades, por lo que esto es importante conocerlo para entender los procesos de adquisición de las habilidades y destrezas motoras.
- El proceso de desarrollo es el mismo para todas las personas, pero cada uno sigue su propio ritmo (al igual que ocurre con el crecimiento físico).
- El desarrollo permite alcanzar diferentes destrezas motoras, cognitivas, emocionales, etc.

La **Maduración** consiste en el progresivo avance y mejoría en las formas y funciones del organismo y se dice de ésta, que es un determinado nivel alcanzado en un periodo de tiempo y que, de forma sucesiva se irá incrementando conforme pasa el tiempo y se le estimula adecuadamente al alumno; es decir, la maduración es un proceso que va íntimamente ligado al desarrollo físico.



En tanto que la **Madurez**, consiste en un determinado nivel alcanzado desde el punto de vista tanto temporal como funcional y que se supone se ha logrado gracias a los fenómenos de crecimiento, desarrollo y maduración, de acuerdo a etapas previamente definidas arbitrariamente para efectos de control y seguimiento, aunque es necesario resaltar el término arbitrariamente, porque en realidad, cada individuo accederá a estos procesos de manera particular.

Fases Sensibles y Periodos Críticos: Son momentos claves para el desarrollo de determinadas habilidades o destrezas. No se trata de fases claramente delimitadas con un principio y fin bien establecido, sino procesos complejos en los que es clave que se produzcan determinados aprendizajes o avances en el desarrollo.

Si en estos periodos el niño o niña no recibe la estimulación adecuada se puede perder la adquisición de la destreza para siempre de un modo prácticamente permanente.

Fases sensibles.- Se refiere a los periodos donde el organismo es susceptible de responder a la estimulación motriz, alcanzando niveles óptimos de desarrollo, sobre todo, en lo que se refiere a sus capacidades físicas , tanto coordinativas como condicionales.

Periodo Crítico. El periodo crítico hace referencia a un periodo temporal en el que (y solo en el mismo), puede producirse la adquisición de ciertas destrezas, habilidades, conductas, capacidades, etc. Es un periodo en el que se producen las condiciones biológicas oportunas para la adquisición de la meta del desarrollo, dichas condiciones suelen ser un incremento masivo de las neuronas y una mayor extensión de sus conexiones, lo que permite potenciar los aprendizajes. Los periodos críticos suelen darse durante los primeros 3 años de vida, pasado este periodo, es difícil (en algún caso imposible) adquirir ciertas habilidades de desarrollo (por ejemplo el habla, habilidades sociales, etc.)



Periodo Sensible. Es un periodo temporal algo más amplio para la adquisición de determinadas habilidades. Se trata de un periodo donde nuestro cerebro es más sensible para determinadas adquisiciones. El periodo sensible se extiende hasta los diez años. El periodo sensible está determinado por la capacidad de *neuroplasticidad*, esta capacidad puede ser dañada a causa de accidentes, sustancias nocivas, etc. Al tratarse de un cerebro que está en proceso de adquisición el daño puede y suele ser mayor que en el cerebro adulto (que ya no tiene que adquirir determinadas habilidades).

Peter Hirtz en 1979 y Heinz Spengler en 1984 (Alemania), publicaron gráficos sobre las capacidades físicas condicionales y coordinativas, concentrándolas de la siguiente forma:

CAPACIDADES COORDINATIVAS	4-6	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18+
FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIENTO	***	***	***				
ORIENTACIÓN	**	**	**	***			
RITMO	**	**	***				
EQUILIBRIO	**	***	***				
DIFERENCIACIÓN	+	+	**	***	***		
ADAPTACIÓN	+	+	+	**	***	***	
SINCRONIZACIÓN	+	+	**	**	***	***	
REACCIÓN	**	**	***				

* BAJA INTENSIDAD, ASPECTOS ELEMENTALES
 ** AUMENTO PROGRESIVO DE LA CARGA APROVECHANDO INICIO DE FASES SENSIBLES
 *** ENFASIS EN EL TRABAJO APROVECHANDO FASE SENSIBLE
 + SE CONTINUA TRABAJANDO PARA AUMENTO O CONSERVACIÓN

CAPACIDADES CONDICIONALES	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	20+
RESIST. AERÓBICA			*	**	**	***		
FUERZA RESISTENCIA					*	**	***	
FUERZA RÁPIDA (FUERZA DE SALTO Y FUERZA DE CARRERA)				*	**	***		
FUERZA MÁXIMA					*	**	***	
VELOCIDAD			*	**	**	***		
VELOCIDAD RESIST.					*	**	***	
MOVILIDAD	**	**	***					

* BAJA INTENSIDAD, ASPECTOS ELEMENTALES
 ** AUMENTO PROGRESIVO DE LA CARGA APROVECHANDO INICIO DE FASES SENSIBLES
 *** ENFASIS EN EL TRABAJO APROVECHANDO FASE SENSIBLE
 + SE CONTINUA TRABAJANDO PARA INCREMENTO O CONSERVACIÓN
 EN EDADES SIN INDICACIÓN, LAS CAPACIDADES SE TRABAJAN SOLO A TRAVÉS DE JUEGOS. LA PRIORIDAD ES LA COORDINACIÓN

De acuerdo a las neurociencias, la *neuroplasticidad*, es la capacidad del cerebro de crear nuevas neuronas, cosa que antiguamente se consideraba imposible, logrando con este descubrimiento a romper el mito de que una vez perdidas algunas neuronas, estas no se recuperaban, siendo esto posible aún en la tercera edad, gracias al ejercicio.

Desarrollo Motor- Se refiere al proceso que se da en el ser humano, desde el punto de vista específico y relacionado con la capacidad y complejidad del movimiento y como es de suponer, va íntimamente ligado a los procesos descritos anteriormente, por lo que se

En Educación Física, no es el cuerpo lo que se pretende educar, sino el hombre en toda su integridad.
 Del Río y Rosa (1989) **M.E. HÉCTOR MANUEL ICAZA CAMPA Y M. E. MARCELA E. HEREDIA REYES**



puede definir este como el proceso mediante el cual el individuo va mejorando y perfeccionando su capacidad de movimiento hasta lograr ejecutar con fluidez distintas habilidades y destrezas, por lo que, como es de esperar, se da a lo largo de los primeros años de vida y se perfecciona durante la madurez, yendo desde lo que se conoce inicialmente como el *estereotipo dinámico motor*, hasta el *hábito y destreza motriz compleja*. Evolutivamente, esto se explica por la capacidad del sujeto de ejecutar movimientos cada vez más complejos, debido a su capacidad de aprendizaje y de ejecución neuromuscular.

El **desarrollo motor** se considera como un proceso secuencial y continuo relacionado con el proceso por el cual, los seres humanos adquieren una enorme cantidad de habilidades motoras... Aunque el aprendizaje no puede ser observado directamente, se puede inferir a través del *movimiento motor*, como forma de manifestación externa del trabajo neuromuscular.

El desarrollo motor del niño es uno de los pilares principales en el desarrollo cerebral infantil. En los primeros años de la vida del ser humano, el niño va a pasar por diversas etapas, comenzando por el control cefálico, arrastre o reptar, continuando por el gateo, posición de pie o bípeda, andar, después correr y saltar.

La edad en que unos niños y otros pasan por dichas etapas puede variar, presentando una ventana temporal amplia. Sin embargo, cuando un niño no ha realizado un desarrollo motor completo, nos podemos encontrar con problemas de organización cerebral que puede influir posteriormente en su vida adulta.

Desarrollo motor. Es el conjunto de cambios y *transformaciones motrices*, que un individuo experimenta durante su vida como resultado del proceso evolutivo de crecimiento, maduración y aprendizaje; este último es de mayor importancia en la *Educación Física* y el deporte y se manifiesta a través de la práctica.



El desarrollo motor es el proceso continuo de cambios en el comportamiento motor a lo largo de la vida, que refleja la interacción del entorno y las experiencias (factores externos) con la maduración y el crecimiento del organismo (factores internos) (Gallahue & Ozmun, 2006; Thomas & Thomas, 1989; Ulrich, 2007).

Patrones Motores Básicos de Movimiento (PMBM).- Para Legido (1975), los PMBM, son *aquellos núcleos de movimiento que son comunes a varias actividades, es decir, que dan un “aire de familia” a una serie de saltos, lanzamientos, obstaculizaciones, acciones de anticipación, análisis de problemas tácticos, etcétera. Son como las sílabas del abecedario con el cual enseñamos a nuestros alumnos a moverse y desplazarse en el espacio.*

Para Jiménez *et al* (2010), *Los patrones básicos de movimiento*, son destrezas motrices fundamentales (p. e. correr, lanzar, apañar, saltar, entre otras) consideradas la base de cualquier movimiento motriz complejo (p. e. destrezas de deportes específicos). Es importante que los(as) niños(as) desarrollen el *patrón maduro* de los distintos patrones básicos para poder experimentar satisfactoriamente variedad de actividades físicas y deportivas; y así puedan desempeñarse plena e individualmente, además de contribuir a un mejor desarrollo cognitivo, socio-afectivo y motor (Robinson & Goodway, 2009).

Los(as) niños(as) automáticamente no adquieren el *patrón maduro*; al igual que otras destrezas, deben ser enseñadas, aprendidas y practicadas. El *patrón maduro*, en la mayoría de las destrezas fundamentales, se alcanza en promedio a los 6 años, por lo que la etapa preescolar es el momento adecuado para su desarrollo. Este desarrollo se da por medio de un sistema dinámico, el cual es influenciado por los factores individuales de la persona, la tarea y el ambiente (Düger Bumin, Uyanik, Aki, & Kayihan, 1999; Robinson & Goodway, 2009).

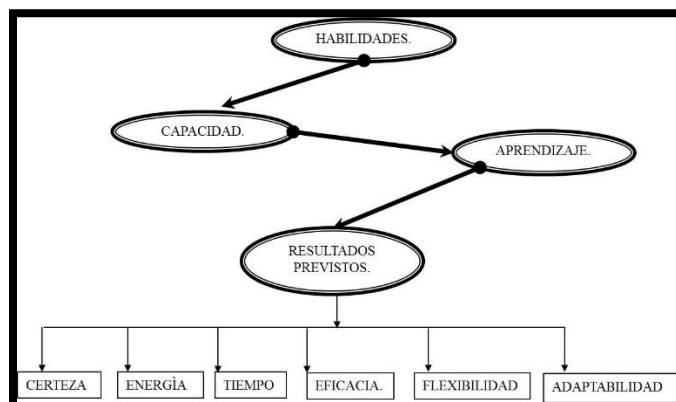


Es por esto que el planeamiento de los objetivos y las actividades para lograr un refinamiento de los *patrones básicos de movimiento*, debe considerar tanto los factores internos (diferencias individuales) como los factores externos (duración y cantidad de las clases de Educación Física, retroalimentación e instrucción por parte del profesor, tipo de actividades o contenidos).

Habilidades y destrezas motrices.- En el campo de la Educación Física, tal como lo manifiestan Generezo y Lapetra (1993), en *Habilidades y Destrezas Motrices Básicas: análisis y evolución*", el concepto de *Habilidad* hace referencia a la *capacidad que se adquiere por aprendizaje para realizar acciones motrices por medio de las que se logra el objetivo esperado con un mínimo gasto de energía y/o de tiempo.*

Es importante precisar que las Habilidades trascienden el movimiento como simple acción, ya que están dirigidas a la consecución de un objetivo; asunto que implica una dirección y orientación de las acciones motrices con un sentido y una intención determinadas, es decir, el aprendizaje de las habilidades está mediado por la interpretación de las exigencias que se presentan en la situación motriz y por la toma de decisiones implicadas en los procesos de aprendizaje.

Considerando los elementos teóricos presentados y basados fundamentalmente en los conceptos de Contreras, se puede plantear que la *Habilidad Motriz sugiere la adquisición de una competencia motriz que se origina en el aprendizaje, es de tendencia finalista y tiene las características de eficacia, flexibilidad y adaptabilidad*, además las habilidades motrices en sí constituyen el medio por el cual los individuos desarrollan las tareas motrices.



Si con las cualidades físicas básicas definimos y describimos los aspectos cuantitativos del movimiento y la capacidad física, con las habilidades y destrezas nos referimos a los aspectos cualitativos.

Factores que determinan la capacidad motriz y el nivel de habilidad de cualquier individuo y que todos ellos pueden desarrollar en la misma medida al margen de las condiciones genéticas.

Las habilidades y destrezas básicas son las siguientes:



En Educación Física, no es el cuerpo lo que se pretende educar, sino el hombre en toda su integridad.
Del Río y Rosa (1989)

M.E. HÉCTOR MANUEL ICAZA CAMPA Y M. E. MARCELA E. HEREDIA REYES



Para Sánchez (2005), las habilidades motrices básicas, a diferencia de otras habilidades motrices más especializadas, resultan básicas *“porque son comunes a todos los individuos, ya que, desde la perspectiva filogenética, han permitido la supervivencia del ser humano -y actualmente conservar su carácter funcional- y porque son fundamento de posteriores aprendizajes motrices.*

Competencia Motriz.- De acuerdo con Ruiz (1995), Es el conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que intervienen en las múltiples interacciones que realiza en su medio y con los demás.

Ser competente en un ámbito determinado, supone poseer un repertorio de respuestas pertinentes para situaciones que en una elevada frecuencia son nuevas, poseen, en definitiva, un conjunto de conocimientos, procedimientos y actitudes que le permiten una práctica autónoma (Delegneies, 1992 y Oleron 1981, citados por Ruiz, 1995).

Ley del Ejercicio.- De acuerdo con Absialimov (1977), es fundamental la alternancia ininterrumpida de las clases de Educación física con el necesario descanso para que el organismo del niño recupere su capacidad de trabajo y esta exigencia está estipulada por una ley biológica denominada *Ley del Ejercicio*, que *consiste en que aquellos órganos y sistemas del organismo que funcionan, se desarrollan y como resultado de la actividad, se perfeccionan tanto la estructura como la función de los mismos. Esta ley dice también que aquellos órganos y sistemas que no funcionan, también sufren cambios, pero de tipo regresivo, es decir, que empeoran progresivamente en su estructura y función y en algunos casos, esta situación es irreversible.*

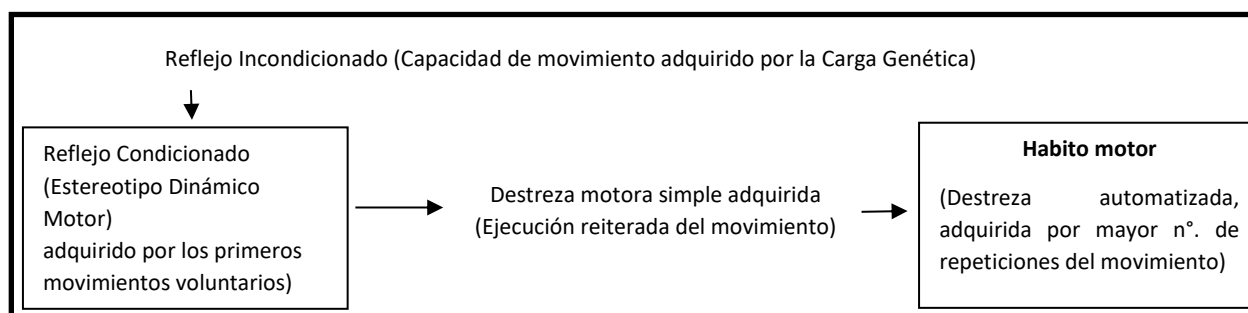
Conforme a lo anterior, para Absialimov (1977), la base fisiológica de cada destreza motora es el *estereotipo dinámico motor*; que constituye el sistema de las conexiones nerviosas que se forman en el cerebro. Este sistema complejo de conexiones nerviosas,

asegura las contracciones y relajaciones sucesivas, vinculadas estrictamente entre sí, de los distintos músculos que participan en la ejecución de la tarea motora dada.

El *estereotipo dinámico motor* determina todos los parámetros de la actividad motora; la trayectoria de las distintas partes del cuerpo; la duración de las diferentes fases de la acción motora, la magnitud de la tensión muscular en los distintos momentos de un movimiento se puede decir que, desde el punto de vista de la Fisiología, *el estudio de nuevas acciones motoras es el proceso de formación de nuevos estereotipos dinámicos motores.*

La formación de nuevos *estereotipos dinámicos motores* tiene lugar mediante el mecanismo de formación de los reflejos condicionados y está sujeto a una serie de regularidades. De esta forma, una de las condiciones importantes para la formación, y que ha sido también para las nuevas destrezas motoras, es la *ejecución reiterada* (léase repetición), del acto motor a través de la cual se puede lograr la destreza para realizar una acción motora dada, con la rapidez óptima, la mínima pérdida de energía y con la exactitud necesaria (eficiencia y eficacia). Se requiere aun una mayor cantidad de repeticiones a fin de convertir una *destreza adquirida* en una *destreza automatizada* (hábito motor), que se caracteriza por la posibilidad de ejecutar una acción motora de forma que tal que la vista y la conciencia estén dirigidas no al propio proceso de ejecución de la misma – como ocurre en las etapas iniciales de la enseñanza- sino al análisis de la situación circundante. Incluso, esto es poco.

Esquema de la adquisición del Hábito Motor





Desde que el hábito se elabora, surge la tarea de perfeccionarlo; o sea, de formar la capacidad de realizar una acción motora dada desde distintas posiciones iniciales, con distinta velocidad; para variar, cambiar la técnica de ejecución en dependencia de las condiciones externas y del cambio de situación. Para darle solución a esta etapa, surge la necesidad de ejecutar reiteradas veces la acción motora estudiada (principio de la continuidad), pero en condiciones variadas (principio de la variabilidad), en vinculación con otros movimientos anteriormente estudiados.

Los nuevos hábitos motores pueden formarse solamente en la base de hábitos adquiridos de antemano. Cada nueva destreza motora requiere el dominio previo de otras destrezas más simples que le sirven de base. De esta manera, para estudiar bien las acciones motoras, es conveniente elaborar un orden determinado para el dominio de los hábitos motores, que pueda garantizar el dominio consecutivo de las destrezas más diferentes, comenzando desde las más simples y terminando por las más complejas.

Por su parte, Le Boulch (s/f), señala:

...El movimiento es el hilo conductor del desarrollo, alrededor del cual se forja la unidad corporal y mental de la persona sana. El movimiento no es un elemento facultativo que puede o no añadirse a la educación intelectual: la autonomía del pensamiento necesita de la autonomía motriz y, separado de sus raíces corporales, el pensamiento corre el riesgo de ser cosificado.

La psicomotricidad funcional mediante la utilización educativa del movimiento asociado al lenguaje, asegura la unidad del desarrollo motriz, afectivo, cognitivo y social.

El movimiento del hombre en situación es un dato inmediato y el movimiento intencionado no se reduce a una cascada de reflejos elementales, sino gestos dotados de una unidad interior.

El comportamiento intencionado que se expresa mediante el movimiento está relacionado con el significado que adquiere la situación para cada persona. Este criterio de significación sirve de base para la clasificación del movimiento...La interacción del hombre y del universo implica acción, es decir, implica al cuerpo y a sus movimientos.



Con estos fragmentos del pensamiento de Le Boulch, pretendemos destacar la forma en como a través de la historia del estudio del movimiento y de la propia educación física, se ha podido identificar con toda claridad la unidad del ser humano como cuerpo-mente y espíritu, pero además, también la íntima e inseparable relación entre cuerpo, movimiento y desarrollo del ser humano como un todo inseparable y que una acción motriz afecta positiva o negativamente al resto del organismo, provocando reacciones, adaptaciones, cambios que favorecen o perjudican por igual, dependiendo de la forma en como se presenten, cumpliendo con una función reguladora o desestabilizadora.

Del mismo modo, se destaca la influencia de la herencia y del ejercicio en el desarrollo del ser humano, en donde se afirma que el sistema nervioso central está diseñado y organizado para la acción y esto, gracias al movimiento, por lo que se afirma que *El movimiento es condición esencial del desarrollo, siendo además el único recurso que puede ser utilizado desde la vida intrauterina hasta la vejez.*

Por otro lado, los trabajos realizados por Da Fonseca (2004), vienen a reafirmar lo aquí expresado y no sólo eso, sino que sus aportaciones son enormes, respecto de la importancia del movimiento o ejercicio dentro el propio desarrollo que como especie tuvo el ser humano al afirmar que cambios tan dramáticos como son el paso de la postura en cuadrupedia a la postura bípeda, la liberación de la mano de sus funciones locomotoras a funciones manipulativas y el cambio en el ajuste postural y del equilibrio al adquirir la posición de pie, fueron los desencadenantes principales para el desarrollo del cerebro hasta alcanzar sus características actuales.

En otro orden de ideas y siempre considerando la fundamentación biológica de la que estamos tratando, podemos afirmar de acuerdo con Absialimov (1977), que para solucionar una de las formas fundamentales de la Educación Física: *la enseñanza de las acciones motoras*, es conveniente diseñar el proceso de la Educación Física de tal forma, que se asegure por espacio de un tiempo prolongado. Además, en las etapas iniciales de



la enseñanza debe tener lugar la repetición regular de cada clase, después, cuando se le da solución a la tarea de consolidar la acción ya estudiada, con menos frecuencia, pero al mismo tiempo se iniciará con la enseñanza de nuevas acciones motoras y así sucesivamente.

Además de esto, en el proceso de la Educación Física se puede garantizar en determinadas etapas, la ejecución de acciones motoras en condiciones estándar y en condiciones variables. También se debe asegurar la sucesión vital de la enseñanza de las acciones motoras.

La efectividad para solucionar una de estas tareas principales disminuirá e inclusive el cumplimiento de la misma resultará simplemente imposible si no existe cualquiera de estas condiciones.

De aquí se deduce que la efectividad de la Educación Física sólo se puede lograr cuando existe un sistema complejo y estricto para realizar el trabajo docente-educativo. Aparte de esto, la necesidad de esta realización sistematizada de la Educación Física está dictada por regularidades objetivo-fisiológicas para dominar acciones motoras nuevas.

Retomando el tema de la Adaptación, es Platonov (1994, p. 12), quien comenta: *Se suele distinguir una adaptación genotípica y una adaptación fenotípica. La primera, se basa en la evolución y comprende un proceso de conformación a las condiciones del medio de la población mediante transformaciones hereditarias y de selección natural. La segunda, la adaptación fenotípica, es un proceso que se desarrolla en el individuo durante su vida como respuesta a la acción de los distintos factores del medio exterior.*

Este concepto para Platonov, es el proceso y resultado durante el cual el organismo se adapta (modifica o cambia) debido a factores de los medios interno y externo; y está



vinculado al concepto de estrés; es decir, a un estado de tensión del organismo que aparece bajo la acción de un excitante (estímulo) capaz de provocar una respuesta del propio organismo. Dicha respuesta puede ser temporal (aguda) o permanente (crónica), dependiendo de la duración del estímulo y los cambios o reacciones que el mismo provoque.

Lo anterior, en el caso de la educación física y el entrenamiento deportivo se representa por lo que se conoce con el nombre de *cargas de trabajo o entrenamiento*, mismas que son consideradas como *el estímulo que desencadena-intencionalmente en nuestro caso- toda la serie de reacciones o respuestas (ya biológicas [funcionales y/o morfológicas], ya psicológicas o conductuales)* que al paso del tiempo representan los cambios que se conocen con el nombre de *Adaptación*.

Abundando más sobre el tema de las cargas (y debido a la importancia que estas representan en el tema de estudio de este trabajo <el incremento del número de sesiones o clases de educación física a la semana>, debe señalarse que las mismas se definen como estímulos o cantidad y calidad de trabajo que realiza el sujeto durante un tiempo determinado, y que pretende provocar una respuesta o reacción dentro del organismo al momento de haber roto el estado de reposo o equilibrio que este guardaba antes de su aplicación. Lo anterior con el propósito de elevar su capacidad de respuesta y mejorar el estado de salud y condición física del individuo.

Aunado a lo anterior, se debe enfatizar acerca de la importancia de la regularidad entre la aparición de uno y otro estímulo, el tiempo de descanso o intervalo entre un estímulo y otro y la cantidad o intensidad con que se ejecute dicha acción o movimiento (léase estímulo), ya que de esto dependerán los efectos o beneficios que se puedan lograr. Ello, debido a lo que expresa Forteza [1999, p.7] *Hoy día, el entrenamiento deportivo ha sido invadido por una biologización en su metodología, no obstante se ha*



generalizado la definición de que... “El Entrenamiento deportivo es en términos generales, un proceso permanente de adaptación a la carga de trabajo” *Weineck (1978)*.

Y continua Forteza (1999) diciendo:

Todos los contenidos de preparación que se aplican en el elemento deportivo están enmarcados en el concepto que se tiene como Carga de entrenamiento... La carga, sintetiza el contenido de preparación. Los contenidos, así vez, ejercen un efecto biológico de carácter generalmente funcional en el organismo del deportista que los recibe, lo que significa que la llamada Ley básica del entrenamiento es insustituiblemente la Ley de adaptación biológica, o Ley de la Bioadaptación.

Sabemos que la adaptación es una posibilidad que tiene el organismo para sobrevivir. Un organismo en estado de adaptación, significa que ha alcanzado un equilibrio entre los procesos de síntesis y degeneración, y permanece en esta situación hasta en tanto no se interrumpan las exigencias que demanda el equilibrio. A este equilibrio biológico (entre síntesis y degeneración) que caracteriza al organismo en estado de adaptación se le da el nombre de Homeostasis. Si algún agente (carga de entrenamiento) interrumpe la homeostasis, el organismo tratará de buscar nuevamente el equilibrio funcional.

Si este agente estresante (carga de entrenamiento) es desconocido por el organismo, la interrupción de la homeostasis estará determinada por un aumento de los procesos catabólicos o degenerativos, los cuales se mantendrán hasta que dure la influencia de la carga. Casi de forma inmediata, el organismo responderá a la agresión con un aumento de los procesos constitutivos, generativas o anabólicos (lo que llamamos recuperación) a fin de dar protección al organismo por las pérdidas energéticas sufridas ante el esfuerzo por la carga de entrenamiento.

Estos procesos recuperatorios que suceden al ser interrumpida la homeostasis, no solo procuran volver al punto de partida ante el esfuerzo, sino más bien, tienden a sobrepasar los niveles iniciales de capacidad, lo que parece ser una predisposición del organismo ante una nueva agresión, fenómeno que conocemos con el nombre de Supercompensación. (p8)

Lo anterior resume en poca palabras, lo que se pretende y requiere para lograr los efectos de salud y mejora física que la educación física persigue; y para ello, como ha



podido apreciarse, se hace necesario incrementar el número de estímulos (cargas de trabajo) que permitan desencadenar todas esas reacciones, y ello se logrará sólo con el aumento del número de sesiones (y de estímulos o cargas de trabajo), es decir, las Clases de Educación Física a la semana.

Con la intención de fundamentar con mayor profundidad este tema, retomamos un extracto adaptado por nosotros del libro de Josef Nöcker (1980), titulado *Bases biológicas del ejercicio y del entrenamiento*:

“Una de las leyes fundamentales de la naturaleza viva dice que se requieren estímulos permanentes para desarrollar la estructura, forma y rendimiento de los órganos y para mantener éstos en un determinado nivel de rendimiento...Los estímulos permanentes, dirigidos de una manera determinada, provocan cambios de la función que finalmente, influyen en la estructura.

El efecto que produce el estímulo depende de numerosos factores; uno de ellos, es la edad de los tejidos. Cuanto más joven es el organismo,, tanto más rápida es la reacción.

...De todos los estímulos que influyen sobre el organismo, el más importante es, sin duda, el estímulo de movimiento...De particular importancia es el estímulo de movimiento para el organismo en crecimiento. Es imprescindible para lograr el pleno desarrollo estructural y funcional de los órganos. Sólo el esfuerzo conduce al desarrollo óptimo.

...El impulso a moverse que tiene el niño debe verse como algo necesario que la naturaleza introduce para producir los estímulos de crecimiento indispensables para el desarrollo orgánico, óseo, muscular, etc.

...el estímulo de movimiento es necesario también para la preservación de la función y de la estructura de la sustancia viva...Sobre esos estímulos de crecimiento y desarrollo se basa toda la Educación Física.

Nöcker (1980)

Parfraseando a Nöcker (1980), podemos decir que las posibilidades de multiplicar las fuerzas de reserva y cualquiera otra de las capacidades físicas -y por ende, de lograr una mejor adaptación funcional-, dependen de ciertas leyes biológicas cuyo conocimiento



parece imprescindible para alcanzar el éxito. Constituyen la explicación teórica de las experiencias hechas por las generaciones anteriores: sus bases se reconocieron y describieron ya en la antigüedad clásica. Las revisaremos brevemente a continuación.

En la época moderna, Lamark, (1809) expresó en su teoría de la evolución de las especies lo siguiente:

Las variaciones de las condiciones del medio ambiente provocan cambios en las funciones vitales de los seres vivos, lo cual conlleva que unos órganos se desarrollen y otros se atrofien. Es decir, las variaciones medioambientales causan las adaptaciones de los organismos.

Desarrollo de adaptaciones al medio: «la función crea el órgano».

Años más tarde, Roux (1881), vuelve a ocuparse del fenómeno de la adaptación: *“Mediante el funcionamiento, la organización de los tejidos se hace más apta para el funcionamiento futuro”.*

Y en otro lugar escribe: *“La mayor intensidad de la función modifica el estado cualitativo de los órganos aumentando su capacidad específica de rendimiento”.*

Así expresó con toda claridad que sólo mediante estímulos ambientales suficientemente fuertes (y uno de los estímulos ambientales decisivos es el movimiento –léase ejercicio-) pueden desarrollarse la estructura y la función de los sistemas orgánicos.

Posteriormente, importantes hechos aislados enriquecieron y ampliaron nuestros conocimientos, pero las leyes fundamentales ya fueron reconocidas y definidas claramente por Roux (1881): *La adaptación sólo es posible mediante estímulos ambientales suficientemente fuertes (y uno de los estímulos ambientales decisivos es el movimiento –léase ejercicio-), pueden desarrollarse la estructura y la función de los sistemas orgánicos.*



Según palabras de Driesch (s/f, citado por Nöcker, 1980)

Es necesario que las condiciones funcionales del organismo se modifiquen realmente para que haya adaptación. Una de las leyes fundamentales de la naturaleza viva dice que se requieren estímulos permanentes para desarrollar la estructura, forma y rendimiento de los órganos; y para mantener éstos en un determinado nivel de rendimiento.

*De todos los estímulos que influyen sobre el organismo el más importante es sin duda, **el estímulo de movimiento (Ejercicio)**. Su ausencia es causa de subdesarrollo o hipofunción. De particular importancia es el estímulo de movimiento para el organismo en crecimiento. Es imprescindible para lograr el pleno desarrollo estructural y funcional de los órganos. Sólo el esfuerzo conduce al desarrollo óptimo.*

El impulso a moverse que tiene el niño debe verse como algo necesario que la naturaleza introduce para producir los estímulos de crecimiento indispensables para el desarrollo orgánico, muscular, óseo, etc. El estímulo de movimiento es necesario también para la preservación de la función y de la estructura de la sustancia viva.

Thörner expresa lo mismo diciendo: “A diferencia de la fatiga, el entrenamiento constituye una secuencia de trabajo positivo que de alguna manera puede concebirse como una continuación de los procesos de recuperación más allá de la situación normal de reposo”.

Es pues una característica de la sustancia viva adaptarse a mayores rendimientos con un aumento de su capacidad. La adaptación puede ser consecuencia de un cambio de función, de estructura o de ambas.

A este respecto, se amplía la ley de adaptación con la regla de Schultz-Arndt:

Los estímulos débiles aumentan la vitalidad, los estímulos fuertes desencadenan los procesos de adaptación y los estímulos exagerados paralizan y perjudican al órgano; los estímulos subliminares, en cambio, no surten efecto alguno. Por lo tanto, el incremento de la capacidad sólo puede lograrse aumentando la carga de trabajo (volumen e intensidad del estímulo), o sea, aumentando paulatinamente las exigencias de rendimiento.

Por otra parte, para el programa de Aprendizajes Clave en la Educación Física (2017):



La edificación de la competencia motriz, principal aportación pedagógica de la Educación Física, es una adquisición o una construcción, y no necesariamente un producto de la carga genética de las personas. Ser competente significa aprender e identificar nuestras posibilidades y límites al momento de realizar una acción motriz o resolver una tarea; tiene que ver con la generación, actualización y aplicación de tres tipos de conocimientos: declarativo, procedimental y estratégico, implicados en el saber hacer, saber actuar y saber desempeñarse.

Para impulsar la edificación de la competencia motriz es preciso que la intervención docente motive a niñas, niños y adolescentes a tomar decisiones, resolver problemas, e implicarlos en una variabilidad de la práctica. Por ejemplo, una actividad lúdica —circuito de acción motriz— contiene una lógica de realización —un procedimiento— y unas reglas que determinan el tipo de acciones que requieren realizar.

Para ese Plan de Estudios, La Educación Física en la educación básica requería de una propuesta que consideraba las características del desarrollo y crecimiento de los alumnos y, al mismo tiempo, pretendió orientar la intervención pedagógica de los docentes en cada uno de los niveles educativos. Por ello, este programa delimitaba, con fines didácticos, un eje curricular: “Competencia motriz”; y tres componentes pedagógico-didácticos: “Desarrollo de la motricidad”, “Integración de la corporeidad”, y “Creatividad en la acción motriz”, (sin que estos estuvieran perfectamente definidos y delimitados el uno del otro, lo que impidió su adecuada aplicación en la práctica educativa) y que pretendían favorecer la articulación de los conocimientos, habilidades, actitudes y valores que proponían se adquirieran desde preescolar hasta secundaria.

Para su desarrollo, dicho Programa se compuso con los siguientes Organizadores curriculares:



Actualmente, con las modificaciones a la denominada Reforma Educativa 2019, se pretende reorientar algunos de los puntos aquí revisados, de acuerdo a lo que será el nuevo Enfoque de la Educación Física, por lo que a continuación se presentan dos propuestas que se han presentado ante las autoridades educativas para su consideración. La primera de ellas es denominada Modelo Mexicano de Educación Física de Excelencia y cuya autoría es del Colegio Mexicano de Educadores Físicos A. C. de la Ciudad de México y el segundo fue presentado por el Colegio Colimense de profesionales de la Educación Física A. C. y de los cuales se presentan a continuación los esquemas respectivos.

		COLEGIO MEXICANO DE EDUCADORES FÍSICOS. AC. "MODELO MEXICANO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE EXCELENCIA".														
		PREESCOLAR			PRIMARIA						SECUNDARIA			BACHILLERATO		
NIVELES		1°	2°	3°	1°	2°	3°	4°	5°	6°	1°	2°	3°	1°	2°	3°
EJES DE DESARROLLO	MOTRICIDAD FUNCIONAL	CARACTERIZACIÓN MOTRIZ Y FACILITACIÓN DE LA FORMA Y EFICIENCIA. DOSIFICACIÓN DE ACUERDO AL GRADO Y MADUREZ														
		PATRONES BÁSICOS INDEPENDIENTES			PATRONES COMBINADOS			INICIACIÓN DEPORTIVA Y DEPORTE ESCOLAR FORMATIVO						DEPORTE RECREATIVO PARTICIPATIVO, COMPETITIVO		
		SESION DIARIA												3 SESIONES POR SEMANA		
	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	MANIFESTACION VIVENCIAL DEL ESTADO SALUDABLE REFLEJADO EN EL % DE GRASA Y EL ESTADO CONDICIONAL														
		CONOCIMIENTO FUNCIONAL DEL CUERPO. CULTURA DE LA SALUD. PERFIL ACTIVO PERMANENTE														
		INDICADORES METABÓLICOS EN NIVELES SALUDABLES: GLUCOSA, COLESTEROL TRIGLICÉRIDOS														
		METODOLOGÍA APLICADA DE LAS CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA BIOENERGÉTICA														
	LUDOSOCIO MOTRICIDAD	VALORACIÓN FUNCIONAL CON FUNDAMENTO CIENTÍFICO														
		RECREACIÓN FORMATIVA CENTRADA EN EL ALUMNO, DIVERTIDA, DINÁMICA, INCLUYENTE Y PARTICIPATIVA														
		MANIFESTACIÓN DE LA ACTITUD CON VALORES. SATISFACCIÓN POR EL ESFUERZO														
ESTÍMULO, FOMENTO Y PRACTICA DE LOS JUEGOS AUTÓCTONOS Y TRADICIONALES																
		ACTIVIDADES ALTERNATIVAS: DANZA, CAMPAMENTOS, EXCURSIONES, ACANTONAMIENTOS														

Figura 3. Modelo Mexicano de Educación Física de Excelencia, Colegio Mexicano de Educadores Físicos A. C. de la Ciudad de México



Propuesta del Colegio Colimense de Profesionales de la Educación Física, la Recreación, el Deporte y Ciencias Afines A. C.

ENFOQUE	OBJETO DE ESTUDIO	EJES TEMÁTICOS	COMPONENTES Y ELEMENTOS	CONTENIDOS												
F O R M A T I V O A LA SALUD	E J E R C I C I O	APRENDIZAJE DE LAS ACCIONES MOTRICES	Patrones Básicos de Movimiento Ubicación espacio-temporal Esquema Corporal, Lateralidad	Juegos, Cantos, Rondas, Formas Jugadas, Actividades rítmico-corporales												
		DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS	Capacidades Condicionales Capacidades Coordinativas	<i>Condicionales:</i> Fuerza, Resistencia, Flexibilidad y Velocidad. <i>Coordinativas:</i> Orientación, Ritmo, Adaptación, Equilibrio, Sincronización, Reacción y Diferenciación												
		DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS	Habilidades y Destrezas Simples, Complejas y Específicas	Iniciación Deportiva y Deporte Escolar, Expresión Corporal, Danzas y Bailes Regionales												
		FOMENTO Y TRANSMISIÓN DE ACTITUDES Y VALORES	<table border="0"> <tr> <td><u>ACTITUDES</u></td> <td><u>VALORES</u></td> </tr> <tr> <td>Amistad</td> <td>Compañerismo</td> </tr> <tr> <td>Cooperación,</td> <td>Alegria</td> </tr> <tr> <td>Solidaridad</td> <td>Salud</td> </tr> <tr> <td>Empatía</td> <td>Humildad</td> </tr> <tr> <td>Esfuerzo</td> <td>Autocontrol</td> </tr> </table>	<u>ACTITUDES</u>	<u>VALORES</u>	Amistad	Compañerismo	Cooperación,	Alegria	Solidaridad	Salud	Empatía	Humildad	Esfuerzo	Autocontrol	Juegos, Cantos, Rondas, Formas Jugadas, Actividades rítmico-corporales, Iniciación Deportiva y Deporte Escolar, Expresión Corporal, Danzas y Bailes Regionales.
		<u>ACTITUDES</u>	<u>VALORES</u>													
Amistad	Compañerismo															
Cooperación,	Alegria															
Solidaridad	Salud															
Empatía	Humildad															
Esfuerzo	Autocontrol															
PROMOCIÓN DE LA SALUD	Hábitos de vida saludable Estilos de Vida Saludables Calidad de Vida Bienestar integral	Juegos, Cantos, Rondas, Formas Jugadas, Actividades rítmico-corporales, Iniciación Deportiva y Deporte Escolar, Expresión Corporal, Danzas y Bailes Regionales.														

Figura 4. Propuesta de Modelo curricular de Educación Física para la Educación Inicial, Básica y Media Superior del Colegio Colimense de Profesionales de la Educación Física, la Recreación, el Deporte y Ciencias Afines A. C.

Es un Enfoque Formativo porque, la Educación Física *toca importantes dominios de la educación ya que la actual pedagogía no considera cuerpo y espíritu como dos entidades separadas y tiene ante sí la fundamental tarea de ver realizados en el educando los valores vitales de salud física y mental y el vigor. Además, la formación*

En Educación Física, no es el cuerpo lo que se pretende educar, sino el hombre en toda su integridad.
Del Río y Rosa (1989) **M.E. HÉCTOR MANUEL ICAZA CAMPA Y M. E. MARCELA E. HEREDIA REYES**



implica la competencia en el hacer, pensar y valorar; pero ésta sólo se adquiere en virtud de que el educando entra en comunicación con los bienes de la cultura, en virtud de informarse de ellos. por lo que, la *formación* es la educación como resultado; es el estado alcanzado por cada cual, y Larroyo (1973), lo dice de esta manera:

“La formación humana (El subrayado es nuestro) describe el trascender permanente de la vida del hombre. Quien tiene voluntad de cultura, quien, con renovado interés, se proyecta hacia adelante, está viviendo más en cada lapso de su existencia; pero, al superar el nivel de vida en que se halla ahora, adquiere una forma superior de ella, o sea, logra algo más que vivir, alcanza una nueva forma de vida, bien que por la vida misma”.(pág. 215).

“El término formación humana El subrayado es nuestro) (tiene un claro uso axiológico. Quien lo emplea debidamente, emite una apreciación, un juicio de valor... No hay formación humana sin contenido cultural. Hay más: sólo por la asimilación de contenidos se va formando el educando. La formación humana es obra personal: cada cual la realiza por sí mismo. La formación humana es, así, autoformación... la cual no excluye la colaboración de otros, sino que, a la inversa, la supone”.(págs. 215 y 216)

De esta manera, la *Formación* como valor pedagógico fundamental, es tarea de la educación en la que se busca plasmar toda una serie de valores pedagógicos derivados tales como aptitud, destreza, eficiencia, vitalidad y muchos otros de la cultura pero que, en cada acto formativo, figuran unos u otros, lo importante es que dichos valores se convierten en bienes culturales que son promovidos y desarrollados a través del acto educativo.

Por otro lado, Villapando (1969), señala que *La educación no es un simple actuar, sin metas, sin sentido, sin dignidad; sino que esta pedagogía y la educación, tratan de explicar y **dar el sentido valioso de la formación humana**, así como la finalidad que se persigue a través de esta formación...*

En ese mismo sentido Yurén (1999), agrega:

“En la historia de la pedagogía, el proceso educativo ha sido frecuentemente entendido como Formación. Sin embargo, el término “Formación” no es unívoco...Con base en esta idea, se



determinaron los principios fundamentales que debieran orientar a una relación pedagógica de carácter formativo y se propone una vía metódica para analizar los sistemas de formación: la formación como paideia (es algo que se tiene en potencia y que es necesario hacer salir) y la formación como bildung (es un proceso de “apropiación” de la cultura [enculturación] que se logra gracias a la educación. De ahí que la relación pedagógica entendida como el conjunto de interacciones que realizan educando y educador en el marco de una institución educativa con la finalidad de facilitar la adquisición de determinadas competencias, motivaciones, aptitudes y cualidades que requiere el primero para avanzar en su proceso formativo, es lo que determina que la *Formación* sea la que le dé razón de ser y sentido a la propia relación pedagógica.”

Está Orientado a la Salud, porque la educación física es la única asignatura del currículum escolar que trabaja el aspecto psicomotriz de los alumnos y que promueve y favorece su desarrollo físico, empleando al ejercicio como su contenido fundamental en todas sus manifestaciones tales como juego, formas jugadas, cantos y rondas, iniciación deportiva, deporte, bailes y danzas, expresión corporal; tal y como se establece dentro de la fundamentación biológica que se acompaña en este libro, así como de las tareas específicas a desarrollar (Aprendizaje de las acciones motoras, Educación de las capacidades motoras y Formación de las cualidades volitivas), la educación física, además, se orienta a la salud porque las condiciones de sedentarismo, sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles derivadas de lo anterior, sólo pueden ser combatidas gracias a la práctica sistemática del ejercicio físico y a una mejor educación alimentaria, contenidos centrales y propios de la educación física, contando además con la ventaja de tener a los alumnos disponibles dentro del horario escolar para la realización de este tipo de actividades y bajo la dirección del especialista en la materia.

Su Objeto de Estudio es el *Ejercicio*, mismo que se ha determinado luego de una exhaustiva investigación que nos ha permitido definir con toda precisión entre el objeto material (cuerpo y movimiento) y el objeto formal (ejercicio) de la educación física, llegando a la conclusión de que este objeto es el resultado de una construcción epistemológica y de una investigación histórico-cultural que le dan el sustento científico necesario, definiendo así al *Ejercicio* como el Objeto de Estudio de la Educación Física.



Ejes temáticos (*aprendizaje de las acciones motrices, desarrollo de las capacidades físicas, desarrollo de habilidades y destrezas, fomento y transmisión de actitudes y valores y promoción de la salud*).- En este apartado, se presentan los 5 elementos o aspectos en que se han organizado o estructurado los contenidos a desarrollar y que más adelante se irán desglosando a detalle para cada uno de ellos, por el momento, baste saber que cada uno de ellos en conjunto, comprenden las principales acciones o tareas a desarrollar a lo largo de los distintos grados y niveles escolares, buscando con ello darle un sentido y coherencia sistematizada de las actividades, promoviendo con ello una formación integral.

COMPONENTES Y ELEMENTOS

Aprendizaje de las acciones motrices (*patrones básicos de movimiento, ubicación espacio-temporal, esquema corporal y lateralidad*). Cada uno de estos componentes por sí mismo representa un conjunto de contenidos por sí mismo, pero que, al unirse con el resto de ellos, es lo que le viene a dar la integración necesaria para alcanzar los objetivos o competencias a desarrollar a lo largo de la vida escolar de los alumnos.

Desarrollo de las capacidades físicas (*capacidades condicionales y coordinativas*), con esto, se logra el componente de la condición física en general y sirve de cimiento para el posterior desarrollo de las capacidades físicas específicas para el deporte u otras actividades que requieran de un determinado grado de capacidad física, tales como el ballet, la danza y algunas actividades propias de la vida laboral por citar solo unos ejemplos, además, este componente incide directamente en los aspectos relacionados con la promoción y el fomento a la salud como se verá más adelante.

Desarrollo de habilidades y destrezas (*habilidades y destrezas simples, complejas y específicas*), este componente permite -con base en los dos elementos antes referidos-, desarrollar en el alumno la competencia motriz necesaria para desempeñarse con eficiencia tanto en actividades de la vida cotidiana como en actividades de naturaleza



más específica como las mencionadas con anterioridad, deporte, danza, actividad laboral, etc.

Fomento y transmisión de actitudes y valores (actitudes y valores). Cuando se mencionó que el concepto de hombre que pretendemos formar es una totalidad o unidad, estábamos haciendo referencia a que no sólo se trata de promover el desarrollo físico del alumno, sino de su personalidad toda y es en este sentido que al presentar este componente, lo que se pretende es precisamente eso, lograr que a través de los ejercicios y contenidos propios de la educación física, se incida en las actitudes y valores que puede desarrollar el alumno durante sus actividades prácticas y en las que como se verá más adelante, se alcanza toda una gran variedad de aspectos a desarrollar, favoreciendo al mismo tiempo la seguridad y confianza en sí mismos por parte de los alumnos.

Promoción de la salud (hábitos de vida saludables, estilos de vida saludables, calidad de vida y bienestar integral). Este componente como su nombre lo indica, busca el fomentar y promover estilos de vida que preserven la salud del alumno y no sólo en la inmediatez, sino que estos se prolonguen a lo largo de toda su existencia, a la vez que se pretende rescatar o retomar los aspectos más actuales en lo que a una salud integral se refiere y que para algunos autores se rebasa lo meramente físico hasta alcanzar aspectos psicológicos, sociales, económicos, ecológicos y de percepción individual, por lo que se le denomina bienestar personal y no simplemente salud.

CONTENIDOS

Aprendizaje de las acciones motrices: patrones básicos de movimiento, ubicación espacio-temporal, esquema corporal y lateralidad (juegos, cantos, rondas, formas jugadas y actividades rítmico-corporales). Estos son propiamente los contenidos a través de los cuales se van a alcanzar los objetivos, propósitos o aprendizajes esperados en el alumno que le permitirán ser motrizmente competentes y los cuales representan una variedad y gama casi infinita de formas de movimiento (ejercicios) en sus diferentes acepciones o formas de presentación y ejecución, mismos que se verán de manera más



clara en las guías didácticas que se ofrecen más adelante, lo cual no significa que sean las únicas o las mejores, sino las que en la práctica han resultado más efectivas en los grupos en que se ha aplicado y bajo un contexto específico, por lo que se podrán encontrar o crear tantas más como el maestro con su experiencia pueda desarrollar.

Desarrollo de las capacidades físicas: capacidades condicionales y coordinativas (fuerza, resistencia, flexibilidad, rapidez, orientación, ritmo, adaptación, equilibrio, sincronización, diferenciación y reacción). Estos contenidos son los que como se había mencionado antes, permitirán al alumno la capacidad de realizar cualquier tipo de movimiento y desarrollar sus habilidades y destrezas para desempeñarse eficientemente ante cualquier situación de la vida o en situaciones especiales como los deportes y otro tipo de actividades, siendo la base de la determinante de condición física que generalmente se emplea para evaluar la capacidad física de una persona y determinar en mayor o menor medida sus estado de salud física y que al igual que los otros componentes, contribuyen a la formación integral del alumno.

Desarrollo de habilidades y destrezas: habilidades y destrezas simples, complejas y específicas (iniciación deportiva, deporte escolar, danzas y bailes regionales, expresión corporal). Estos contenidos son los que permiten al alumno concretar o materializar gran parte de lo practicado en los componentes anteriores y darle una aplicación práctica y real de acuerdo a su desempeño en la vida cotidiana, además de también permitirle acceder a la práctica sistemática y formal de otras actividades que en un momento determinado le permitirán adquirir los estilos de vida saludable de los que ya se ha hablado anteriormente; por otro lado, también son los que dotan al alumno de las herramientas de desempeño físico que favorecerán su socialización y desarrollo de valores como la seguridad en sí mismos, la autoconfianza y valorización de sus propias capacidades o posibilidades de desempeño motriz.



Fomento y transmisión de actitudes y valores: *actitudes y valores (juegos, cantos, rondas, formas jugadas, actividades rítmico-corporales, fuerza, resistencia, flexibilidad, rapidez, orientación, ritmo, adaptación, equilibrio, sincronización, diferenciación y reacción iniciación deportiva, deporte escolar, danzas y bailes regionales, expresión corporal).* Como es posible apreciar en estos contenidos, los mismos representan la aplicación de todos y cada uno de los contenidos antes descritos en el sentido de integración hacia los aspectos del desarrollo de una personalidad plena de los alumnos en donde, a través de la práctica misma, se desarrolla el sentido de responsabilidad, disciplina, autorregulación, empatía, valor, humildad, apreciación de los demás, autoconocimiento y toda la gama de valores que muchos autores atribuyen a la práctica de la educación física dentro de la vida escolar.

Promoción de la salud: *hábitos de vida saludables, estilos de vida saludables, calidad de vida y bienestar integral (juegos, cantos, rondas, formas jugadas, actividades rítmico-corporales, fuerza, resistencia, flexibilidad, rapidez, orientación, ritmo, adaptación, equilibrio, sincronización, diferenciación y reacción iniciación deportiva, deporte escolar, danzas y bailes regionales, expresión corporal.* Finalmente, al igual que en el apartado anterior, estos contenidos adquieren relevancia a la luz de la imperiosa necesidad de promover hábitos y estilos de vida saludable a través de la práctica sistemática del ejercicio, lo que redundará en una mejor y mayor calidad de vida hasta alcanzar el bienestar integral que la vida moderna demanda para toda la población y que a través de esta actividad se favorece y promueve de la mejor forma posible, siendo además la más económica y efectiva de las alternativas de solución a los problemas del sedentarismo, el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles.



IV. FUNDAMENTOS LEGALES Y ORGANIZATIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN MÉXICO

En este punto, se hace referencia a las leyes, normas y reglamentos, así como a las organizaciones y estructuras administrativas de la sociedad mexicana para dar respuesta a las necesidades de atención de la niñez y juventud respecto de su desarrollo físico como elemento o componente de su formación integral. En ese sentido, se revisarán los antecedentes que en esta materia se han tenido a partir de mediados del siglo XIX, hasta nuestros días, en que encontramos cambios en las instituciones responsables de la organización y operación de la Educación Física en nuestro país.

ANTECEDENTES

Una de las primeras formas organizativas o directrices que se publicaron en nuestro país respecto de la enseñanza de la EF como tal, de acuerdo a las investigaciones del maestro Santoyo (2000), aparece en las Leyes de Instrucción Pública a partir de 1844, 1856 y posteriormente de 1867 y 1869 en donde se precisó que *el objetivo de la educación integral era proporcionar una cultura general lo más amplia posible, sin*



descuidar ninguno de los aspectos de formación del ser humano. Por eso figuraban en los planes de estudio materias humanísticas, asignaturas de especialidad y actividades que, como la educación física y las de formación estética, propiciaban el desarrollo integral del hombre. Es decir, que a partir de esas fechas, el gobierno mexicano se preocupó por normar y organizar la enseñanza de la Educación Física en el país. Asimismo, el Ministerio de la Guerra y Marina publica en 1849 un *Decreto e Instrucción para la Enseñanza de la Gimnástica en los cuerpos del Ejército y Guardia Nacional*, más tarde, Díaz Covarrubias (1870) como Ministro de Instrucción Pública, interesado en *fortalecer la educación integral, señaló la necesidad de incluir los ejercicios gimnásticos en las instituciones en las que se atendía la instrucción elemental.* Más adelante, en 1882, se organiza en la capital de la república el *Congreso Higiénico Pedagógico* más importante hasta entonces y en el que participaron destacados maestros y médicos experimentados, en donde se abordaron temas específicos de la educación física y que fueron contemplados dentro de los Acuerdos alcanzados al respecto, entre otros, *la necesidad de que existieran espacios abiertos (patios de juego), métodos de enseñanza que contemplaran cultivar todas las facultades físicas, intelectuales y morales del niño, el que la distribución diaria del trabajo escolar considerara el crecimiento anímico y corporal de los niños.* De igual forma, para 1885, Enrique Laubscher, fundador de la *Escuela Modelo de Orizaba*, como la primera Escuela Normal del país (encargada de la formación de los docentes que impartirían las clases en las escuelas públicas), que ya contaba en su plan de estudios la asignatura de Gimnasia (Forma en que se denominaba a la Educación Física por ese entonces). Del mismo modo, el profesor Laubscher invita al profesor Enrique Rébsamen a que se incorpore a su equipo de trabajo y se encarga de crear dentro de la Normal de Jalapa, una *Academia*, la cual se encargó de formar a los primeros especialistas en lo que se denominaba *Dietética Deportiva* y que venía a ser lo que hoy conocemos como Educación Física, y donde se formaron esos primeros especialistas en el área. Para 1890-91 y 1891-92, se organizaron dos congresos nacionales sobre Instrucción Pública y de los trabajos y conclusiones que allí se obtuvieron, se alcanzaron las siguientes



Conclusiones: se unifica el sistema educativo nacional -como uno de los fundamentos organizativos más importantes de la educación en México y que por ello se denominó al primero de ellos como el -*Congreso Constituyente de Educación*- y entre otras cosas, se establece en el programa general de la enseñanza primaria elemental como obligatoria la materia de gimnasia, asimismo, en la escuela de párvulos se indicaba la necesidad de favorecer el desenvolvimiento físico, intelectual y moral de los niños, así como también se impartieran las asignaturas de juegos libres y juegos gimnásticos entre otras. De igual forma, en la escuela primaria superior se incluyó también la enseñanza de la gimnasia y ejercicios militares y la educación física. De esta forma, surgen los primeros documentos normativos y legales para la impartición de la educación nacional.

Posterior a estos hechos, se tienen noticias de que algunos profesores viajaron a Europa para formarse en las corrientes pedagógicas más actuales, entre ellas la educación física, las que a su regreso impulsaron se desarrollaran dentro de los planes de estudio oficiales y posiblemente algunos de ellos lograron incidir en la decisión del presidente Porfirio Díaz para que en el año de 1907 se fundara la Escuela Magistral de Esgrima y Gimnasia a través del campeón mundial de florete Luciano de Merignac y de esta forma, surgir a partir de entonces casi de forma ininterrumpida diversas escuelas formadoras de los especialistas de la educación física nacional (Escuela Magistral, Elemental, Universitaria, Militar, Normal, Nacional y hoy Superior de Educación Física). Además, en las últimas tres décadas, esto se ha visto fortalecido por la creación de carreras universitarias en los diversos estados de la república.

Algunos años más tarde (1921), se crea la Secretaría de Educación Pública y con ella, el Departamento de Bellas Artes y dentro de éste, la primera institución rectora de la educación física en el país, al conformarse la Dirección de Ejercicios Físicos y deporte escolar (y dentro de esta se nombra a los primeros inspectores técnicos de los ejercicios físicos, inspectores de gimnasia, médico-inspector de educación física, inspector general de educación física, Dirección de Educación Física y ese mismo año, la Dirección de



Cultura Física, lo que nos permite identificar las primeras estructuras organizativas y el personal responsable de dirigir las, además de los profesores de educación física frente a grupo); para que un par de años después (1923), se creara la Escuela Elemental de Educación Física y el Departamento Autónomo de Educación Física a cargo del Teniente Tirso Hernández, egresado de la Escuela Magistral de Esgrima y Gimnasia y en el año de 1926 se publicara el primer *Manual de Terminología de Gimnasia Calisténica* por parte del Departamento de Bellas Artes a través de la Dirección de Educación Física; al siguiente año, se crea la Escuela Universitaria de Educación Física (1927) que como su nombre lo indica, dependía de la Universidad; posteriormente, en el año de 1936, se crea la Escuela Normal de Educación Física, que después de la segunda guerra mundial pasa a denominarse Escuela Nacional de Educación Física y continúa la rectoría de la Dirección General de Educación Física, que era la institución rectora a nivel nacional en materia de educación física, misma que desaparece en 2013, -conforme lo publicado por Rivera ese mismo año- para desmembrar a la educación física a nivel nacional, quedando solamente en los estados como oficina, departamento o dirección en algunos casos, pero sin una rectoría como la que se tenía.

Cabe aquí señalar, que estamos hablando tanto en lo referente a la organización e impartición de las clases de educación física en los patios escolares, como de la creación de instituciones rectoras administrativa y organizacionalmente, así como de las diversas escuelas formadoras de los docentes del área.

Respecto de los planes y programas de estudio, estos se elaboraban en dicha dirección general, pero al desaparecer, se le asigna esta función a la Dirección General de Desarrollo Curricular, para llegar entonces a lo que ahora conocemos y que ha generado una serie de problemáticas que no han podido ser superadas.

En este orden de ideas, encontramos que a lo largo del tiempo en estos últimos 96 años o un poco más, han sido diversos los enfoques que ha tendido la educación física



en México, considerando que cada uno de ellos ha sido producto de diversas razones y de acuerdo al momento histórico y las tendencias sociales respectivas, por lo que inicialmente, a fines del siglo XIX, se le dio un gran impulso desde el enfoque pedagógico que se debatía en los Congresos ya mencionados y que como se pudo observar, fueron muchos los aspectos que se tomaron en cuenta, un tiempo después, a causa de la situación social del país, se manejó un enfoque eminentemente militar durante la creación de la Escuela Magistral, dando paso posteriormente a un nuevo enfoque de tipo pedagógico con las escuelas elemental y universitaria y normal, no siendo sino hasta los años de 1940 y debido a los problemas que desembocaron en la Segunda Guerra Mundial, que adquirió nuevamente un enfoque militar, una vez concluida esta etapa, por los años 60's del siglo pasado, se le dio un enfoque deportivo a causa del otorgamiento de la sede de los Juegos Olímpicos del 68, se da un enfoque deportivo; un poco después y como una influencia de Francia, se trajo en enfoque psicomotriz, que había surgido como una respuesta a los problemas de niños con discapacidad y con las nuevas corrientes psicológicas del momento, posteriormente, se orienta la educación física hacia la salud y la condición física con el enfoque orgánico funcional (1988), para después en el año de 1993 y con influencia de la corriente alemana traída por Rodríguez, surge el enfoque motriz de integración dinámica y a partir del año 2002 con motivo del cambio del plan de estudios de las escuelas normales de educación física, se promueve el cambio del programa de educación física que se hizo entre los años de 2004 y 2008 en secundarias y primarias, omitiendo el programa de preescolar, para que a partir del 2011, 2016, 2017 y 2018 se hicieran nuevas modificaciones, dándole un enfoque denominado pedagógico, sin haberse podido consolidar este último enfoque por la serie de cambios que se han venido dando y por el gran rechazo que este ha tenido por parte de los docentes encargados de aplicarlo.



Enfoques de la Educación Física a lo largo de la Historia en México

Enfoque	Año	Institución	Características
Pedagógico	1885	Academia de la Escuela Modelo de Orizaba	Proveniente de la influencia de sus fundadores Enrique Laubscher y Enrique Rébsamen, de origen suizo este último y quien traía la influencia de Pier Ling
Militar	1908	Escuela Magistral de Esgrima y Gimnasia	Basado en la Escuela Francesa traída a México por su fundador y director, Luciano de Merignac.
Deportivo Pedagógico	1923	Escuela Elemental de Educación Física	Su impulsor y fundador fue el recién nombrado Director de Educación Física el Prof. José F. Peralta y como primer Director de la Escuela fue el Prof. José V. Escobar, el plan de estudios fue una adaptación de una Escuela de USA.
Pedagógico	1927	Escuela universitaria de Educación Física	Se crea gracias a la gestión del Prof. Roberto Velasco, quien posteriormente sería su director, siendo adecuada a las normas universitarias y habiendo organizado en 1928 el Primer Congreso Nacional de Educación Física
Pedagógico	1936	Escuela Normal de Educación Física	De acuerdo a los criterios establecidos por las autoridades educativas de la época
			Caracterizada por la rigidez del trabajo docente, la búsqueda de uniformidad de

En Educación Física, no es el cuerpo lo que se pretende educar, sino el hombre en toda su integridad.
Del Río y Rosa (1989) **M.E. HÉCTOR MANUEL ICAZA CAMPA Y M. E. MARCELA E. HEREDIA REYES**



Militar	1940	Escuela Militar de Educación Física	movimientos, dando énfasis a los ejercicios de orden y control conforme a la situación social que se vivía con motivo de los inicios de la 2ª. Guerra Mundial
Deportivo	1960	Escuela Nacional de Educación Física	Surge por el otorgamiento de la Sede de los XIX Juegos Olímpicos a celebrarse en México en 1969 y caracterizándose por la enseñanza de los fundamentos deportivos, selección de talentos con una finalidad competitiva pero complementada con actividades recreativas
Psicomotriz	1973	Escuela Nacional de Educación Física	Elaborado de acuerdo a la tecnología educativa del diseño de programas por objetivos y estableciendo una relación indisoluble entre desarrollo psíquico y motor y donde su aplicación óptima implicaba un conocimiento profundo sobre técnicas psicomotrices y deportivas
Orgánico Funcional	1988	Escuela Superior de Educación Física	Programación por objetivos, considerando a las habilidades motrices y de condición física como su contenido general y con una clara orientación a la salud de los alumnos, realizando un trabajo coordinado entre órganos, aparatos y sistemas, organizado en 8 unidades didácticas y dejando en el alumno la responsabilidad de construir,

En Educación Física, no es el cuerpo lo que se pretende educar, sino el hombre en toda su integridad.
Del Río y Rosa (1989) **M.E. HÉCTOR MANUEL ICAZA CAMPA Y M. E. MARCELA E. HEREDIA REYES**

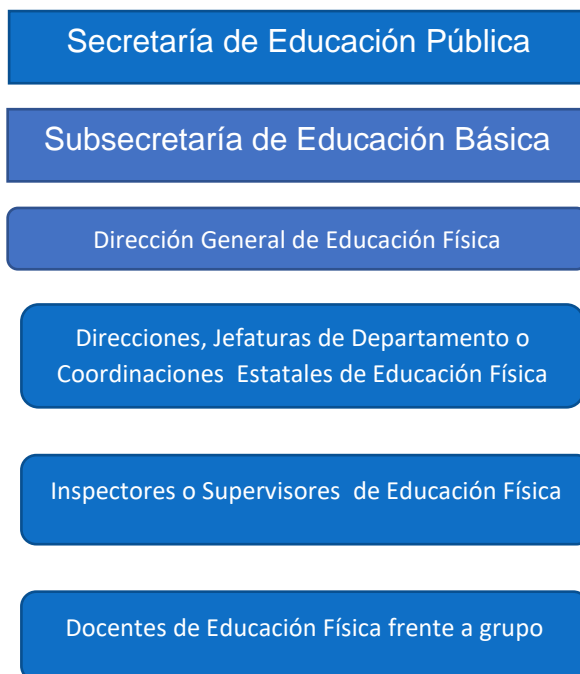


			organizar e integrar la información de los contenidos programáticos
Motriz de Integración Dinámica	1993	Escuela Superior de Educación Física	Tomando como eje rector al movimiento corporal y a través de esto se formularon los propósitos en relación directa con la solución de problemas , planteándose de manera general, a la vez que presentando los beneficios de la actividad física para el desarrollo de las habilidades, hábitos y actitudes relacionadas con el movimiento corporal, posibilitando al alumno de participar integralmente de toda situación motriz, dando un sentido pedagógico a las situaciones que generan alrededor de las actividades físicas, permitiendo que el docente conjugue los conocimientos teóricos con su propia experiencia.
Pedagógico	2004 hasta el 2018	Escuela Superior de Educación Física y en todas las escuelas normales del país	Toman como base lo que se denomina como un Enfoque Pedagógico, sustentado en la Corporeidad, la motricidad y la Competencia motriz como sus bases principales, sin llegar a esclarecer o definir con precisión las diferencias y semejanzas entre los dos primeros conceptos, creando una cierta incertidumbre entre los profesores que trabajan en el patio.

Figura 1.- Elaboración propia a partir de la presentada por la Dirección General de Educación Física, (1994).

A finales del 2018 con motivo del cambio presidencial y las nuevas políticas que en materia educativa se están promoviendo, ha surgido un gran interés y participación por hacer las modificaciones y ajustes que se consideran necesarios para rescatar el carácter formativo de la educación física, así como su gran valor para el campo de la salud y que hoy en día afecta a una gran parte de la población mexicana debido a los problemas de sedentarismo, sobrepeso y obesidad y a las enfermedades derivadas de ello.

ESTRUCTURA ORGANIZATIVA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, PREVIA A LA DESAPARICIÓN DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



Además de lo anterior y como ya se mencionaba brevemente en párrafos anteriores, esto ha venido acompañado de la elaboración y promulgación de diversos cambios normativos y legales respecto de los contenidos que aparecen en el documento constitucional como en la ley general de educación con las diversas modificaciones que ha sufrido a lo largo de este tiempo -desde la Constitución de 1867, 1917, 1973, 2013 y



la más reciente de este 2019- que son los documentos legales que regulan y norman la impartición de la educación física nacional, así como sus reglamentos respectivos, sin olvidar también la participación de otras dependencias del gobierno federal que también tienen participación en algunos aspectos de esta, tal es el caso de la Comisión del Deporte o de la Actual Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE) y de sus leyes y reglamentos respectivos que aunque marginalmente, tienen injerencia en algunos aspectos como lo son el deporte escolar, los juegos deportivos escolares y el denominado Concurso de la Clase de Educación Física.

Por otra parte, existen diversos organismos internacionales que también han influido en la organización y la impartición de la Educación Física nacional, tal es el caso de la Federación Internacional de Educación Física (FIEP), que durante más de noventa años ha influido en nuestro país con la publicación de la Carta Internacional de Educación Física en los años de 1975 y 2015 y del Manifiesto Mundial de Educación Física en el año 2000, asimismo, también la UNESCO ha promovido y fomentado la educación física y en el año de 2015, publicó un libro denominado Educación Física de Calidad, guía para los responsables políticos, del cual se derivó que en México -como uno de los países en donde se empezó a aplicar como programa piloto- se publicara en 2018 por parte de Instituto Nacional de Salud Pública el documento titulado *Hacia una estrategia nacional para la prestación de Educación Física de Calidad en el nivel básico del Sistema Educativo Mexicano*, en el cual se presentan una serie de propuestas sobre varios aspectos relacionados con la educación física y particularmente para el punto que estamos tratando aquí, algunas propuestas para mejora la organización de la educación física, al señalar la necesidad de crear una serie de organizaciones rectoras, asesoras y supervisoras de la aplicación efectiva de la educación física.

Antes de continuar con este tema, queremos reproducir a continuación un párrafo que consideramos muy ilustrativo de los problemas que enfrentaba la educación física mexicana en 2006 respecto del papel del Estado en la administración de la Educación



Física y que al parecer, no dista mucho de lo que hoy vivimos, este párrafo proviene de la pluma del Dr. Ferreiro, quien lo expresaba de este modo:

La inestabilidad de las instituciones encargadas de la promoción, dirección y ejecución de los programas de educación física, deporte y recreación, provoca que lo planificado no tenga desarrollo ni pueda concretarse en virtud de los problemas de desconocimiento profesional, de carácter económico o de interpretación inadecuada de la política educativa, que detiene o retarda la acción. Esto, provoca que el tiempo para la ejecución de un plan determinado, se consuma y como consecuencia, frecuentemente la confunden.

...El desarrollo permanente del país, como consecuencia del avance científico y tecnológico, genera requerimientos cada vez mayores desde el punto de vista técnico y profesional en todos los aspectos que influyen en la administración, organización y dirección del deporte. La complejidad que existe en todo tipo de actividades deportivas y de los servicios que recibe, requieren con urgencia la participación de profesionistas especializados que tipifiquen científica y técnicamente cada una de las áreas del deporte, enmarcándolas dentro de los principios de la administración.

Esta situación plantea problemas trascendentes tanto en la enseñanza como en la dirección y la ejecución de la administración de la Educación Física y el Deporte, cuya solución real es muy compleja. Adicionamos a lo anterior la permanente y cada vez mayor demanda de práctica deportiva. Este incremento tiene proporciones incalculables, producto del crecimiento demográfico, de promociones por conducto de los medios de comunicación y del aumento de la población escolar participante que el propio desarrollo genera, como un complemento natural de la educación.

...Asimismo particularmente importantes, son las inquietudes de la juventud que ha tomado conciencia de los problemas y desajusten que provocan las actuales condiciones de orden deportivo, como consecuencia directa de la desatención en las instituciones educativas y en los programas de deporte para todos. La resultante, es el deseo de participar en la solución de problemas de carácter social, analizando y buscando corregir esas deficiencias.

Lo complejo y variado de los problemas en los campos de la Educación Física y el Deporte, no es difícil expresarlo; lo realmente complicado es encontrar la respuesta para resolverlos, porque si bien es cierto que se han presentado buenos intentos de solución, lo real es que no han tenido aplicación continuada, por situaciones de carácter político. (Ferreiro, págs. 635 y 636)



De acuerdo con lo expresado por Ferreiro hace ya 13 años y bajo las situaciones a las que se ha enfrentado la Educación Física en los años recientes (2008 a la fecha) con los cambios de planes y programas de estudio, es NUESTRA CONSIDERACIÓN que ahora se enfrenta un nuevo reto al iniciar una nueva administración y la elaboración de nuevos planes y programas de estudio que está proyectado se publiquen en el año 2020-21 para operar en el ciclo escolar 2021-22 , teniendo el desafío de en ese periodo formar a las nuevas generaciones de profesores y de capacitar a los que ya están en servicio, aunque -de acuerdo con las experiencias que hasta el mes de diciembre de 2019 se han alcanzado y luego de haber visto los resultados obtenidos en la serie de foros, congresos, consultas y demás actividades político-académicas realizadas, las expectativas son pocas y al parecer no quedará más remedio que -como se hace normalmente-, cada profesor frente a sus grupos tendrá que arreglárselas como mejor pueda ya que las tendencias son desalentadoras, pese a las promesas hechas, pero las evidencias y resultados demuestran lo contrario.



.FUENTES DE INFORMACIÓN Y CONSULTA

- Abbagnano, N. (1998), “*Diccionario de Filosofía*”, Edit. Fondo de Cultura Económica, México.
- Absialimov, g. Calderón, c, Navarro, s, *et al.* (1977), *Fundamentos Generales de la Teoría y Metodología de la Educación Física, Capítulos I al VI*, Instituto Superior de Cultura Física, Cuba.
- Aguayo, B. (1994), “*La investigación en el campo de la Educación Física*”, Tesis de Maestría, ENEP Aragón, UNAM, México
- Álvarez, E. (1993), “*La Educación Física en la pedagogía humanista italiana e inglesa de los siglos XV y XVI*”, Universidad de León, recuperado de: <https://studylib.es/doc/4625151/la-educaci%C3%B3n-f%C3%ADsica-en-la-pedagog%C3%ADa-humanista-italiana-e-inglesa-de-los-siglos-xv-y-xvi>
- Arena Pública (2018), *Sistema de educación física escolar: Sin profesores, materiales, ni rumbo claro*, Revista digital, recuperado de la página electrónica: <https://www.arenapublica.com/articulo/2018/06/18/12032/sin-profesores-sistema-educacion-fisica-mexico-escuelas-primarias>. <https://concepto.de/cultura/#ixzz5lm0D1QNj>
- Baena, (2006), *La Educación Física en el sistema educativo actual. estudio de los principales elementos del currículum: los contenidos*
- Boleta de Calificaciones Mexicana (2018), *Sobre la Actividad Física de niños y Jóvenes*, recuperado de la página electrónica: <https://www.boletamexicana.org>
- Bolívar, C. (2004), *Didáctica de la Educación Física de Base*, Edit. Kinesis, Colombia
- Bunge, M. (1983), *La investigación científica*, Edit. Ariel, Barcelona
- Bunge M. (1980), *Epistemología*, Edit. Ariel, Barcelona
- Bunge, M. (2007), *La ciencia, su método y su filosofía*, Tesis Argentina recuperada de: <http://www.tesisargentina.com.ar/bunge1.html>
- Cagigal, J. (1979), “*Cultura Intelectual y Cultura Física*”, Edit. Kapelusz, Buenos Aires



- Camacho, H (2003), *Pedagogía y Didáctica de la Educación Física*, edit. Kinesis. Colombia.
- Casamort, A. (2014), *Epistemología de la Educación Física. Evolución y desarrollo de las distintas concepciones*, Edit. España
- Cecchini E.; Fernández, J. y cols.; dirigido por García Hoz, V. “*Personalización en la Educación Física*”. Ediciones Rialp. Madrid, (1996).
- Contecha, L. (s/f), *Los conceptos de Educación Física: Una perspectiva histórica*, recuperado el 30 de julio de 2012 de la página electrónica: aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/funambulos/article/viewfile/11015/10088, Colombia.
- Contreras, O. (s/f), *Tendencias actuales: variables epistemológicas a tener en cuenta en la fundamentación científica de la Educación Física*, **tomado de la asignatura** Bases teóricas de la educación física de España y Recuperado de la página electrónica:
https://www.uclm.es/Ab/educacion/paginasinternas/diplomaturas/programas_asignaturas/45402.pdf, el día 10 de Mayo de 2012
- Chaverra, B. et al, (2010), *Estándares básicos de competencia para el área de educación física, recreación y deporte en el departamento de Antioquia, universidad de Antioquía, Colombia*
- Da Fonseca, (2004), *Psicomotricidad, paradigmas del estudio del cuerpo y de la motricidad humana*, Edit. Trillas, México
- Dapuetto, j. (2016), *Campo disciplinar y campo profesional de la psicología médica. enfoque biopsicosocial de la medicina: 30 años después*, Rev. Méd. Urug. vol.32 no.3 Montevideo set. 2016, revista médica, Uruguay,
http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1688-03902016000300009
- Díaz, J. (2002), *El Currículum de la Educación Física en la Reforma Educativa*, INDE, España



- Diccionario de las Ciencias de la Educación, Volumen I (1985), *Concepto de Educación Física*, Edit. Diagonal Santillana, México.
- 2.- Diccionario Enciclopédico de la Educación Especial, Volumen II (1985), *Dimensiones de la Educación*, Edit. Diagonal Santillana, México.
- DGEF, México (1988), *Programa de Educación Física, Orgánico Funcional*, SEP, México
- Escudero, d. (2009), “*La educación física y su influencia en la formación integral del hombre para la vida*”, facultad de cultura física, matanzas, recuperado de <http://www.efdeportes.com/> revista digital - buenos aires - año 14 - n° 131 - abril de 2009
- *El Objeto de estudio de la Física*. Recuperado el 14/X/2013 de la página electrónica:
http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/udg/ord/documentos/curriculo08/bachillerato/Fisica_SGT.pdf
- Esparza, M. (2010), “*El deporte moderno y el ejercicio físico antiguo*. Comentarios sobre sus diferencias” Universidad de Guadalajara, (México) y recuperado de: <http://www.EFdeportes.com/> Revista Digital-Buenos Aires-Año 15-N° 144- mayo de 2010.
- Esteban, I. (2014), *¿Por qué la actividad física mejora el rendimiento?* publicado en el Journal of Pediatrics. recuperado de uni>ersia educación. Universidad Autónoma de Madrid.
- Frade, I. (2008), *Desarrollo de competencias en educación: desde preescolar hasta el bachillerato*, edit. inteligencia educativa, México
- Frade, I. (2009), *Planeación por competencias*, edit. inteligencia educativa, México
- Frade, I. (2009), *La evaluación por competencias*, edit. inteligencia educativa, México
- Ferreiro, A. (2006), *Desarrollo de la Educación Física y el Deporte en México en el siglo XX (1889-2000), Tomo II*, Comité Olímpico Mexicano, México.



- FULLAT, O. (1997), “Antropología Filosófica de la Educación”, Edit. Ariel-Educación, Barcelona.
- Galaviz KI, Argumedo García G, et al, (2018) *¿Es hora de hacer la tarea! Por una educación física de calidad en México. Boleta de Calificaciones Mexicana sobre la Actividad Física de Niños y Jóvenes 2018*. Guadalajara, Jal, México
- García, M. (2018), *¿Por qué se aprende mejor en movimiento? La neurociencia tiene la respuesta*, recuperado el 10 de septiembre de 2019 de la página electrónica: <https://www.educaciontrespuntocero.com/noticias/neurociencia-movimiento-cerebro/92733.html>
- Gil, C. (2014), *Rúbrica: Instrumento de evaluación en Educación Física*, Universidad Francisco de Vitoria, Madrid.
- Glaser, B y Strauss, A. (1967) *El Desarrollo de la Teoría Fundada*. Chicago, Illinois: Aldine.
- GIRALDÉS (2008), El Humanismo, ayer y hoy, recuperado de la página electrónica:<http://marianogiraldes.blogspot.com/2008/01/el-hombre-aparentemente-no-puede.html>
- Grupe, O. (1976), *Teoría pedagógica de la Educación Física*, Edit. INEF, Madrid
- Guerrero, M. (2014), *El tiempo de práctica motriz en la clase de educación física*, XXIII Congreso Mundial de Educación Física, FIEP, Morelia.
- Heredia, M. (2010), “*Identificación de rasgos y fortalecimiento de los procesos de profesionalización del Educador Físico*”, Tesis de Grado de Maestría, YMCA, México
- Heredia, M. (2019), *Organización de Contenidos de la Clase de Educación Física*, documento de trabajo, Colima.
- Horas, P. (2002), “*El hombre total como motivo de la psicología contemporánea*”, Recuperado De la página electrónica: http://www.elseminario.com.ar/biblioteca/Horas_Hombre_total.pdf; cuya fuente original es: Horas, P. (1955). El hombre total como motivo de la psicología



- contemporánea. En, Actas del Primer Congreso Argentino de Psicología (vol. 1, pp. 245-254). San Miguel de Tucumán: Universidad Nacional de Tucumán.
- Ibáñez, J. (2015), “*Educación Física humanista*”, recuperado de <http://www.las2orillas.co/educacion-fisica-humanista>
 - Icaza, H. (2015), *El Objeto de Estudio en la Educación Física*, Tesis Doctoral, Universidad de Baja California, México
 - Icaza, h. (2016), *La contribución de la educación física al aprendizaje escolar*, Colima, México, inédito
 - Instituto Nacional de Salud Pública (2018), *Hacia una estrategia nacional para la prestación de Educación Física de Calidad en el nivel básico del Sistema Educativo Mexicano*, México
 - Kirk, D. (1990), *Educación Física y Currículum*, Universidad de Valencia, España.
 - Lagardera, F. (1993), “*Bases epistemológicas de la Educación Física*”, en 1er. Simposium Internacional de Educación Física Escolar y Deporte de Alto Rendimiento”, Actas, Universidad de las Palmas de la Gran Canaria
 - Le Boulch, J. (2001), *El Cuerpo en la Escuela en el Siglo XXI*, Edit. INDE, España
 - Le Boulch, J. (s/f), *El movimiento en el desarrollo de la persona*, Edit. Paidotribo, Barcelona
 - Le Boulch, J. (1996), *La educación por el movimiento en la edad escolar*, Edit. Paidós, México
 - Le Boulch, J. “*Hacia una ciencia del movimiento humano*”, Paidós, Buenos Aires
 - Logatt, (2014), *Actividad física y salud cerebral*. publicado por la asociación educar: ciencias y neurociencias aplicadas al desarrollo humano, <http://asociacioneducar.com/>
 - López, A. y Vega, C. (1995), *La Clase de Educación Física: Actualidad y Perspectivas*, Ediciones Deportivas Latinoamericanas, México
 - López, A. y Vega, C. (2000), *Tendencias contemporáneas de la Clase de Educación Física*, Instituto Michoacano de Ciencias de la Educación, México



- Martínez, L. y Gómez, R. *et al* (2009), *La Educación Física y el Deporte en la Edad Escolar: el giro reflexivo de la enseñanza*, Edit. Miño-Dávila, España
- Merlau-Ponty (1997), *Fenomenología de la Percepción*, Barcelona, Ediciones Península
- Meinel, K. y Schnabel (2004), *Teoría del Movimiento, Motricidad Deportiva*, Argentina, Edit. Stadium
- Molina, M. (2003), “El cuerpo como objeto de la Educación Física”, en Revista EDUCAR, Educación Física y Deportiva, Tercera Época, N° 26, Julio/Septiembre, Guadalajara, Jalisco, México.
- Moreno, C. *et. al.* (1987), *Compendio La Escuela Superior de Educación Física*, orígenes y desarrollo, México. Inédito
- Navarro y Osses (2015), *Neurociencias y actividad física: una nueva perspectiva en el contexto educativo*. Rev. médica chile, vol. 143 no.7, Santiago jul. 2015 <http://dx.doi.org/10.4067/s003498872015000700019>. http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0034-98872015000700019
- Nöcker, J. (1980), *Bases biológicas del ejercicio y del Entrenamiento*, Edit. Kapelusz, Argentina.
- Nóvikov y Matveev, I. p. (s/f), *Fundamentos Generales de la Teoría y Metodología de la Educación Física*, capítulos I, II y III, Instituto Superior de Cultura Física, Cuba.
- Nóvikov (1977), *teoría y metodología de la educación física*, Instituto Superior de Cultura Física, Cuba
- Pérez, I. (2016), *El ejercicio mejora el rendimiento académico*, recuperado de <http://blogs.funiber.org/deportes/2016/06/17/funiber-ejercicio-mejora-rendimiento-academico>. fuentes: <http://fnbr.es/30k>, <http://fnbr.es/30l>, <http://fnbr.es/30m>
- Pierón, M. (1999), *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*, INDE, España
- Pimienta, J. (2005), “*Metodología Constructivista: Guía para la planeación docente*”, Edit. Pearson/Prentice Hall, México



- Puig, A. (1984), *Los planes y programas de educación física escolar en la república de Cuba*, recuperado de la revista Educación Física y Deportes, vol. 6 páginas 2-3, de la página electrónica: <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/4718>
- Portela, H. (2001), *Fuentes epistemológicas de la Educación Física*, Recuperado de: <http://www.EFdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 37 - Junio de 2001.
- Portela, H. (2006), *Los conceptos en la educación física: conjeturas, reduccionismos y posibilidades*, Colombia, edit. Kinesis.
- Punset, E. (2010), *Redes 72- Neurociencias, deporte para un cerebro más sano*, entrevista con Fernando Gómez Pinilla, neurocientífico de la Universidad de California, USA
- Ramírez, J. (2008), *Antropología Filosófica, diferentes visiones antropológicas*, recuperado de <https://www.monografias.com/trabajos15/antropologia-filosofica/antropologia-filosofica.shtml>
- Revista archives of pediatrics & adolescent medicine (12/04/2012), *El ejercicio mejora el rendimiento escolar de niños y adolescentes*
- Richmond, P. (2000) *Introducción a Piaget* edit. fundamentos, colección ciencia, España
- Rivera, R. (2013), *La desaparición de la Dirección General de Educación Física de México*, recuperado de EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 184, Septiembre de 2013. <http://www.efdeportes.com/>
- Rodríguez, J (1989). "Apuntes y ensayos de teoría de educación física y el deporte". Club deportivo I.N.E.F.
- Rosler, R. (2014), *¿Por qué el ejercicio y el cerebro son aliados en el aprendizaje?*, Universidad de Buenos Aires y recuperado de la página electrónica: asociación educar: ciencias y neurociencias aplicadas al desarrollo humano, <http://asociacioneducar.com/ejercicio-aliado-aprendizaje>



- Ruiz, j. et al (2009), *Los contenidos de la Educación Física en el sistema educativo y su evolución histórica en España hasta nuestros días*, recuperado de la página electrónica: <http://www.efdeportes.com/efd129/los-contenidos-de-la-educacion-fisica-en-el-sistema-educativo.htm>
- Rozengardt (2006), *Acerca de los contenidos de la educación física escolar*, recuperado de www.efdeportes.com/efd100/efe.htm
- Rozengardt, R. (2001), “*El sujeto pedagógico de la educación física. teoría, práctica y crítica en “La Educación Física: ciencia, ética, política y pedagogía”*”, en Revista Perspectivas metodológicas, N°1, U.N. de Lanús
- Sáez, F. y Gutiérrez, A. (2007), “*Los contenidos de las capacidades condicionales en la educación física*”, Revista de Investigación en Educación, nº 4, Facultad de Ciencias da Educación e do Deporte. Pontevedra Universidade de Vigo
- Sandoval, I. (2015), *Campo disciplinario de la comunicación: tensiones en su definición y enseñanza*, revista científica de la red.com, Venezuela universidad nacional de la Patagonia san Juan Bosco
- Santoyo, R. (2000), *Historia de la Educación Física en México*, Revista Azul y Blanco N°. 1 a 5, publicación periódica individual, México
- Savater, F. (1997), “*El Valor de Educar*”, Edit. Instituto de Estudios Educativos y Sindicales de América”, México.
- Sierra, E. (2015), “*Hombre total, filósofo total: George Bataille*”, recuperado de la página electrónica: <http://www.uaemex.mx/plin/colmena/Colmena%2061-62/Aguijon/ESM.html>; el 11 de junio de 2015.
- 4.- Solana, Bolaños y Cardiel (1999), *Historia de la Educación Pública en México*, Fondo de Cultura Económica, México.
- Sánchez, F. (2005) *Didáctica de la Educación Física*, Edit. Pearson-Prentice Hall, España
- Savin, n. v. (1990), *Pedagogía*, edit. pueblo y educación, tercera reimpresión, cuba
- SEP,(2019), *El Sistema Educativo Mexicano*, recuperado 16 de septiembre de 2019 de la página electrónica: <https://www.mexterior.sep.gob.mx/sisedMEX.html>



- Subsecretaría de Educación Básica y Subsecretaría de Servicios Educativos para el D. F. (1994), *Programa de Educación Física, Enfoque Motriz de Integración Dinámica*, SEP, México
- Subsecretaría de Educación Básica (2004), *Programa de Educación Física, Enfoque Pedagógico*, SEP, México
- Subsecretaría de Educación Básica (2017), *Programa de Educación Física*, SEP, México
- Torres, A. (1998) *Didáctica de la ciencia de educación física*, edit. trillas, México
- UNESCO (2015), *Educación Física de Calidad, Guía para Políticos*
- Universidad de **strathclyde** y **dundee**, en el reino unido (2013) y recuperado el 8 de agosto de 2016 de la página electrónica: <http://www.mercadofitness.com/blog/noticias/hacer-actividad-fisica-mejora-el-rendimiento-escolar/>
- Vázquez, B, et al (2001), *Bases Educativas de la Actividad Física y el Deporte*, Edit. Síntesis, España
- Vázquez, B. (1989), *La Educación Física en la Educación Básica*, Ed. Gymnos, España
- Vicente, M. (1987), *Teoría Pedagógica de la Actividad Física: Bases epistemológicas*, Edit. Gymnos, España Web sobre Pedagogía.
- Yurén, M. /s/f), “*Formación, eticidad y relación pedagógica*” en, *Quehacer educativo, formación y distancia en busca de la eticidad*. http://www.suafyl.filos.unam.mx/lic_pedagogia.PedagogíaMx
<http://pedagogia.mx/concepto/>
- 6.- Zagalaz, M. (1993), “Tema 1º.- *Concepto de Educación Física: evolución y desarrollo de los distintos conceptos* (BOE nº 226 de 21 de septiembre de 1993)”. Junta de Andalucía, España. Recuperado de la página electrónica: <http://www4.ujaen.es/~lzagalaz/private/Tema%201.pdf>, el día 20 de abril de 2009.



- Zamora, J. (2009), “Epistemología de la Educación Física”, Dirección General de Educación Física, Guatemala
- Zubiri, X (1974), “*El hombre y su cuerpo*”, recuperado de la página electrónica el día 11 de junio de 2015.
<http://www.zubiri.org/works/spanishworks/hombrecuerpo.htm>
- página electrónica <https://concepto.de/cosmovision/>, recuperado el 12 de noviembre de 2018