



FUNDAMENTOS BÁSICOS DE E.F.

6°

FICHA 03

HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA



¿Qué aprenderemos?

Los estudiantes aprenderán la historia de la E.F. y su desarrollo a través de las diferentes épocas.

La práctica de actividades físico-deportivas ha sido, y sigue siendo, una de las constantes del comportamiento humano. La manifestación cultural de la actividad física se ha producido de diferentes formas, en función de las necesidades sociales y los objetivos planteados en cada civilización y periodo histórico. Así, se ha visto como actividad utilitaria que posibilita la supervivencia, como preparación para la guerra, como medio de invocación religiosa, como juego a actividad recreativa y de ocio, como método de educación física en beneficio de la salud, o como deporte-espectáculo o de competición. En la actualidad, para poder entender el concepto de educación física es conveniente conocer la influencia de las diferentes civilizaciones han ejercido sobre ella a lo largo de los siglos. Cada cultura, dependiendo de su objetivo, ha establecido un modelo de educación física diferenciado que en muchas ocasiones aún perdura.

La educación física, el deporte y la recreación contemporánea no son más que el resultado de una gran variedad de eventos históricos, que a través de una continua transformación social, han ido evolucionando para satisfacer las necesidades propias de cada época. Sus metas y objetivos no son otra cosa que el

reflejo de esa cambiante naturaleza social, y en la que la actividad física han sido protagonistas importantes. En una época la educación física servía para preparar al ser humano para adaptarse y confrontar los peligros de un ambiente físico hostil, de manera que pudiera subsistir. En otra época, se utilizaba para desarrollar unas capacidades físicas y destrezas motoras específicas que ayudaban al individuo ejecutar efectivamente durante eventos bélicos.

Posteriormente, se empleaba el ejercicio como un medio de entrenamiento para participar en competencias atléticas y como una manera para desarrollar la cultura física y expresar la belleza del cuerpo.



En la época primitiva el mejoramiento de la capacidad física del ser humano era primordial, ya permitía desarrollar las destrezas de supervivencia y la adquisición de la habilidad para defenderse por sí solo y a otros, el desarrollo de destrezas que le sirvieran en la búsqueda de alimentos, albergue y abrigo.



En sociedades tan antiguas como la China, habían desarrollado una destreza motora gimnástica dirigida particularmente hacia la prevención de enfermedades y a mantener el cuerpo en buenas condiciones físicas, actividad que conocemos hoy en día como el "Kung Fu".



Pero fue en la Grecia Antigua, considerada como la cuna de la civilización occidental, quien más ha influenciado en la educación física y deportes actual. Los griegos veían en el deporte y la gimnasia un instrumento para la paz. La educación ateniense representó el primer sistema dirigido hacia el desarrollo general e integral del individuo, tanto mental como físicamente.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ROMÁN GÓMEZ

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



“Una mente sana en un cuerpo sano” expresa el balance esencial que representaba la mejor calidad de la educación ateniense. Este proceso enfatizaba el entrenamiento físico, el culto o veneración pública en el cual incluía música y el aprendizaje de tradiciones y costumbres del estado. Más tarde se incluyó en esta lista el “aprendizaje de libros”, puesto que la lectura y la escritura se convirtieron en destrezas vitales y necesarias para esta sociedad.



En Roma la educación física se entiende como una preparación para el soldado y no como educación (estaba muy influida por la cultura griega pero no se decanta por el utilitarismo dejando al margen las aspiraciones estéticas y culturales de los griegos). Mantiene los Juegos Olímpicos, pero con la participación de atletas romanos, se realizaban actividades como: luchas de gladiadores, carreras de carros tirados por caballos, entre otras.



En la Edad Media, con la aparición del cristianismo, el cuerpo no fue objeto de educación en los colegios y los juegos se prohibieron. La educación fue más

espiritual e intelectual, ya que la iglesia se oponía a la educación física por tres razones:

- No concebía el concepto romano de deporte y juegos.
- Consideraban que los juegos tenían un origen pagano y se alejaban de los principios religiosos. Además, eran considerados una pérdida de tiempo.
- Desarrollo un concepto de lo malo en el cuerpo (cuerpo y alma eran dos identidades separadas. Se debía fortalecer y preservar el alma, y negar los placeres carnales y beneficios derivados de los ejercicios físicos y del baile para asegurar la vida eterna -el cielo-).

Únicamente se practicaban actividades físicas en los torneos, justas, juegos de pelota y lucha; destinados a la formación de caballeros, que a la vez servían como medio de diversión para los nobles.



En el Renacimiento, época que representa el periodo en la historia entre la Edad medieval y el comienzo de los tiempos modernos, se comienza a darle de nuevo la importancia que tiene el ejercicio como medio terapéutico y como juego a nivel educativo. Representa una época que se conoce en la historia europea, es una época de exploración, del uso del método científico, de un renovado espíritu de nacionalismo.

Fue evidente para esta época que la educación física era de suma importancia para poder

una apropiada salud, para prepararse y entrenar físicamente en caso de surgir una guerra y como un medio para desarrollar efectivamente el cuerpo humano.

Posteriormente en la época de La Ilustración, la educación física y el deporte toman un gran auge, principalmente en Europa, en las que diferentes escuelas que marcaron tendencias que aún perdura hasta nuestros días.

Surgen dos momentos importantes para la educación física:

- La reacción de los ambientes médicos que intentan mejorar la salud física a través de una gimnasia higiénica o médica.
- Las ideas de J.J. Rousseau, quien concede a la educación física un papel importante en la pedagogía y considera que educar es volver a la naturaleza y que la actividad física es un buen medio para permitir el contacto con ella.

En los últimos años ha ido aumentado la preocupación por mejorar la calidad de vida. Esto ha hecho que surja una doble vertiente en la concepción de la educación física escolar:

- ❖ Educación para la salud. Esta debe fomentar:
 - ✓ Hábitos de higiene (física y mental).
 - ✓ Aprecio por el cuerpo y su bienestar.
- ❖ Educación para el ocio: a través del cual se enseñará al niño/a ocupar racionalmente su tiempo libre (La educación física es una alternativa).

Actualmente la educación física debe ser entendida como la ciencia y el arte de ayudar al individual en el desarrollo intencional de sus facultades (tanto de movimiento como personales).



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ROMÁN GÓMEZ

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

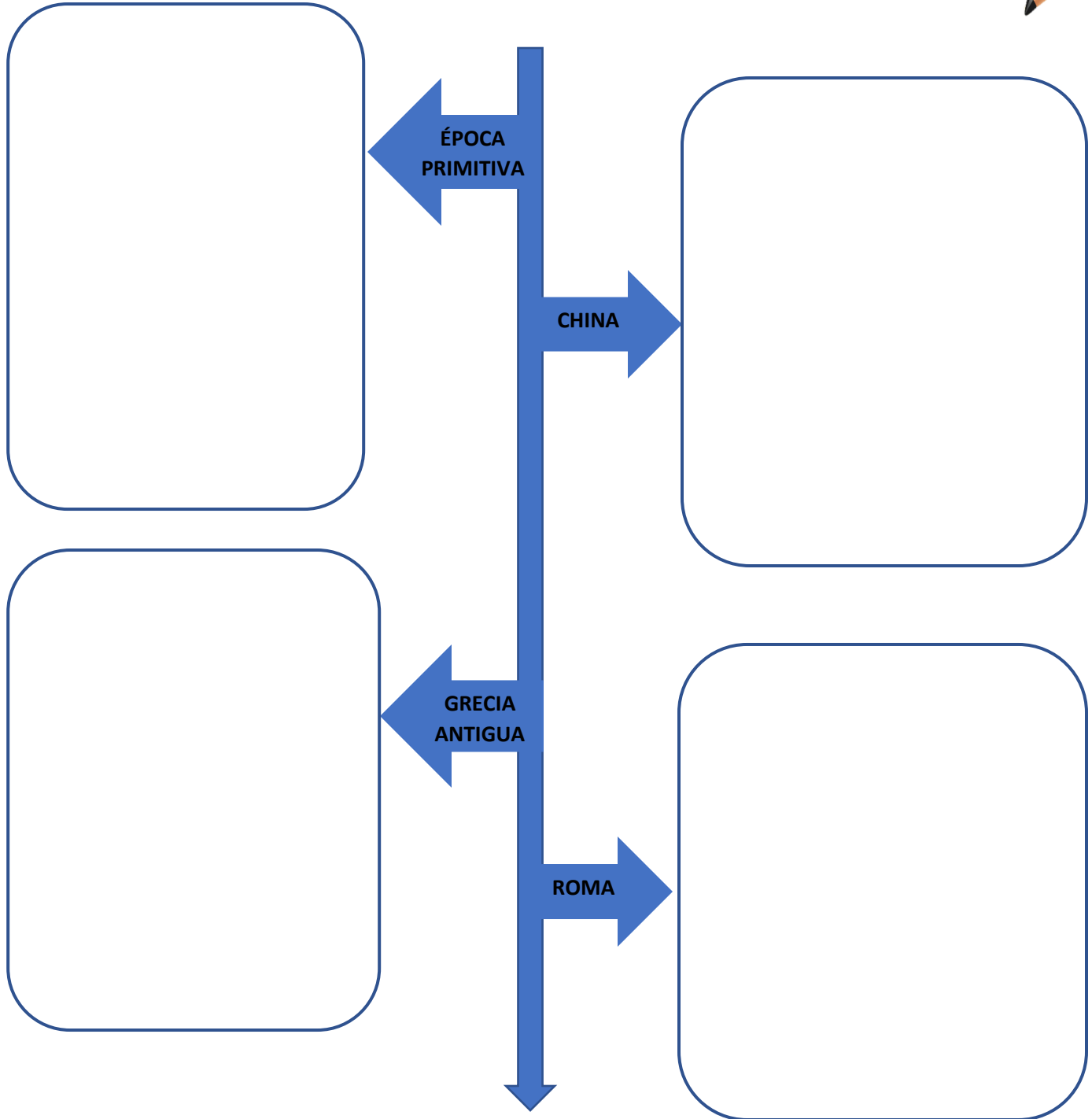


NOMBRE ESTUDIANTE: _____ GRADO: _____ FECHA: _____



Desarrollo de la actividad

De acuerdo a la lectura anterior, te propongo que completes la siguiente línea de tiempo, en donde describirás los aspectos más importantes de la Educación Física y/o actividad física a través del tiempo.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA ROMÁN GÓMEZ

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

