

TITULO: LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO FENÓMENO SOCIAL EN MEXICO Y EL TRATAMIENTO DE LAS CAPACIDADES MOTORAS.

AUTORES: M. Sc. Victoriano Rodríguez

Dr. C. José Enrique Carreño Vega

Asumir una concepción en estos tiempos del ser humano como un conjunto de partes sin la debida relación entre si, ha dado lugar también a una educación parcelada, que no atiende y comprende las diferentes esferas del ser humano en su debida interrelación; de tal forma que aún se habla, de educación intelectual, física, moral, política, etc. como tipos de conocimientos y actitudes separadas, situación que no debe manifestarse ni ejercerse en la labor docente y mucho menos en las tareas de la Educación Física.

No se puede hablar por tanto de una educación física, en contraposición a la educación intelectual, cuyo objetivo es simplemente educar el organismo o el aparato locomotor, el objeto de la educación física atiende al ser humano de forma global y en su unidad, donde su singularidad es que lo realiza mediante la motricidad humana.

Son innumerables las definiciones del término educación física atendiendo a su objeto de estudio y al papel social y biológico que esta realiza en el ser humano, retomando consideraciones de otras ciencias que cumplen funciones similares o tienen contenido común con ella. “La Educación Física se refiere al estudio de las conductas motrices susceptibles de poseer contenido educativo”.¹

Los autores consideran otros conceptos emitidos en el país de referencia; “...es la disciplina pedagógica que contribuye al desarrollo armónico del individuo mediante la práctica sistemática de la actividad física”; o “...una disciplina pedagógica formativa, que tiende a desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales armónicamente en el individuo, estimulando sus habilidades motrices y perceptivas con el fin de mantener en buen

¹ Autores varios. Manual de Educación Física y Deportes. Editorial Océano, Barcelona, 2002

funcionamiento órganos y sistemas, que darán como resultado la conservación de la salud y el mejoramiento del vigor físico” Ferreiro (1994)²

En su acepción más amplia la Educación Física es el componente pedagógico de la educación total, que garantiza el desarrollo armonioso de las formas y funciones del hombre en la evolución natural, de sus facultades de movimiento.

La Educación Física adquiere consecuentemente un carácter científico y se conforma dentro de un campo propio de conocimiento que se ha definido como la Teoría y Metodología de la Educación Física, que es la ciencia contemporánea más aceptada, de tal forma que Ciencias como la Teoría del Movimiento, Motricidad, Psicomotricidad y Sensomotricidad, son generalizadas en su contenido por la Teoría y Metodología de la Educación Física.

La Educación Física abarca un amplio espectro de actividades (desarrollo de habilidades perceptivas, habilidades y destrezas motrices, condición física, juegos motores, movimientos rítmicos y expresivos y actividades físicas en el medio natural) que han sido organizadas de manera diferente a través de la historia.

Esta atención a tan diversas tareas motrices adquiere gran importancia al entender que educar el cuerpo no es algo aparte, algo que se le añade a la educación, sino que es la educación misma. En este sentido el hombre no solamente “es cuerpo” sino que “tiene un cuerpo” (Gruppe, 1976), que construye día a día.

El olvido o abandono de la Educación Física por la educación de tipo formal o intelectual no esconde un desconocimiento de la verdadera naturaleza humana.

Concebir la educación Física sin retomar el valor del movimiento para generar salud y estados de desarrollo, integración y comunicación humana, podrían

² Autores varios. Antología de Educación Física. SEP, DGEF; México, 2003

llevar al ser humano a la atrofia inexorable de órganos, funciones y capacidades corporales, impidiéndole desempeñarse adecuadamente en la sociedad.

1.1.- LA EVOLUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN MÉXICO.

La Educación Física en México, en los últimos 60 años, ha transitado por diferentes enfoques. Cada uno de ellos, respondió a las exigencias socio-culturales y la política educativa del momento, siendo representativo de una determinada tendencia curricular.

A continuación una breve reseña de estos enfoques, que permite apreciar la evolución operada en este ámbito.

Enfoque militar (1940).

El profesor como conductor directo y único de la clase.

- Uniformidad de movimiento
- Marchas y evoluciones
- Ejercicios de orden y de control
- Rigidez para el trabajo

Enfoque deportivo (1970).

- Trabajo de los fundamentos
- Se auxilia del deporte
- La finalidad es la competencia
- Detección de talentos deportivos
- Actividades recreativas como complementarias.

Enfoque psicomotriz (1974).

- Elaborado por objetivos.
- Relación indisoluble entre el desarrollo psíquico y motor.
- Implico un conocimiento profundo de técnicas psico-motrices y deportivas.
- Centra sus actividades sobre el equilibrio y coordinación oculo manual y oculo pedial.

Enfoque Orgánico Funcional (1988).

- Busca el trabajo coordinado entre los órganos, aparatos y sistemas.
- Utiliza las habilidades físicas como el eje rector principal.
- Componente generador de cualquier dinámica del ser humano.
- Utiliza actividades de apoyo permanentes y complementarias.
- Sustentados en unidades programáticas.

En 1993 sale a luz el programa de Educación Física, denominado “Motriz de Integración Dinámica”, auspiciado por la SEP, que hasta la fecha se encuentra vigente³

1.1.1.- CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA “MOTRIZ DE INTEGRACIÓN DINÁMICA”.

Este programa utilizado a nivel nacional con un declarado enfoque MOTRIZ DE INTEGRACIÓN DINAMICA, se ajusta a las exigencias de la Educación Física contemporánea, al tiempo que retoma elementos positivos de los anteriores enfoques, sosteniendo como característica común el movimiento corporal como elemento generador y orientador de sus propósitos educativos, así como la tendencia curricular que responde a los intereses del tipo de sociedad, y se distingue por que:

- Concibe la formulación de los propósitos, en relación directa con la solución de problemas.
- La actividad física en pos del desarrollo de habilidades, hábitos y actitudes relacionadas con el movimiento corporal.
- Participación integral de toda actividad motriz.
- Evita la fragmentación del conocimiento e impulsa un sentido pedagógico de integración al tratamiento de la actividad física.
- Propicia un constante replanteamiento del quehacer docente, vinculando el fundamento teórico con la experiencia del docente.

³ Autores varios, Programa de Educación Física, SEP DGEF. México, 2002.-

Su definición como motriz, esta dada por tomar como base el movimiento corporal del educando para propiciar aprendizajes significativos en él, aprovechando las bondades de la actividad física para el desarrollo de habilidades, hábitos y actitudes relacionadas con el movimiento corporal; y es de integración dinámica por la constante interrelación que existe entre los ejes temáticos, en los que se han seleccionado y organizado los contenidos de la asignatura a partir de componentes y elementos.

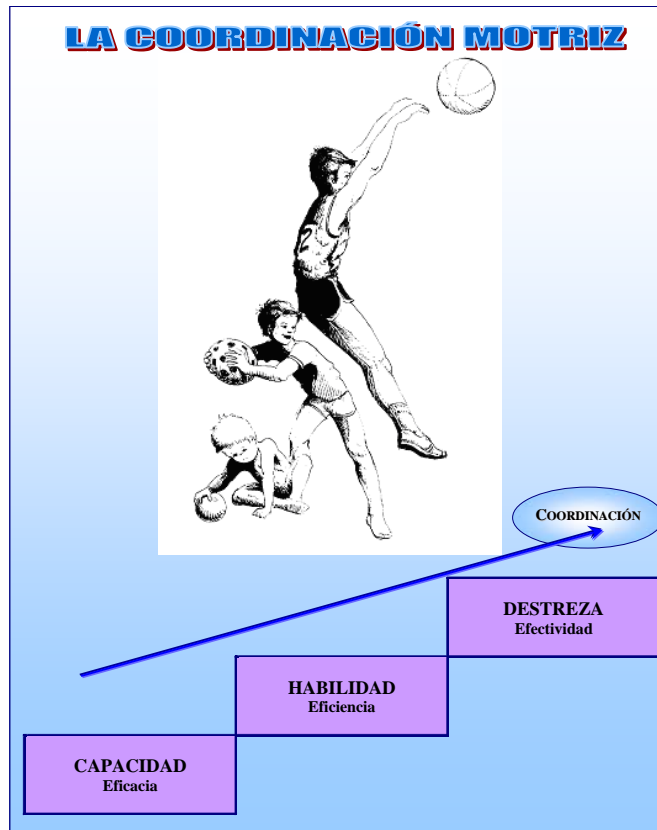
1.1.1.1. CONTENIDO PROGRAMÁTICO DE LOS EJES TEMÁTICOS.

- Estimulación perceptivo-motriz (conocimiento y dominio del cuerpo, sensopercepciones y experiencias motrices básicas).
- Capacidades físicas condicionales, (fuerza, flexibilidad, velocidad, resistencia).
- Formación deportiva básica (Iniciación deportiva y deporte escolar),
- Actividad física para la salud (formación de hábitos, descanso, higiene, alimentación, etc.)
- Interacción social (actitudes y valores).

1.1.2.- LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y SU ESTUDIO EN EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA VIGENTE.

En el marco del desarrollo motor, la educación física atiende y aspira en el desarrollo de las capacidades físicas tanto coordinativas como condicionales, al logro de propósitos bien definidos, en el marco del desarrollo integral del ser humano. La siguiente figura permite identificar de forma clara la forma como se manifiesta en el ser humano la escala del perfeccionamiento motor como elemento del desarrollo multilateral.

Cuando se logra el aprendizaje o la adquisición de alguna habilidad motriz, ascendiendo la escala del perfeccionamiento motriz, se puede inferir, que el tránsito de este proceso se manifiesta en cada sujeto de forma diferente aún cuando estos hayan sido sometidos al mismo proceso educativo. Son varios los elementos que inciden en estas diferencias en la adquisición de habilidades, autores como K. Zimmerman (1983),



Esquema 4. Coordinación Motriz. Sergio Narváz Medina (2003).

Roman de Armas (1987), Forteza de la Rosa (1988), Carreño Vega (1999)⁴, coinciden en el criterio de que resulta esencial el desarrollo de las capacidades motrices para la adquisición de habilidades.

En este sentido, la capacidad vista como potencialidad, existe independientemente de que esté presente o no la habilidad, pero también la capacidad se desarrolla en la medida que se desarrollan o se ejercitan las habilidades, la relación dialéctica entre el saber hacer y el poder hacer es permanente donde el desarrollo de una incidirá en el de la otra.

“Las capacidades físicas son el potencial de actitudes existentes en el ser humano de manera innata o bien adquirida, y se manifiestan al realizar un movimiento o trabajo físico. Están determinadas por diversos factores como son: Sexo, edad, estado de salud, energía, consumo de oxígeno, actitud, motivación, intensidad de trabajo y el medio ambiente.”⁵

⁴ Autores varios, Serie de Antologías, Maestría en ciencias y Juegos Deportivos, BUAP, Puebla 322

⁵ Autores varios, Programa de Educación Física, SEP DGEF. México, . 2002.-

Para Carreño (1999), "...son potencialidades fundamentadas en la eficiencia de los procesos energéticos (plásticos y metabólicos) y en las condiciones orgánico musculares del hombre".⁶ Por su parte, Mora (1986), señala a las capacidades físicas como "...los factores que establecen la aptitud del individuo, que le orientan y le clasifican para la realización de una determinada actividad y que, mediante el entrenamiento pueden posibilitar el desarrollo de su potencia.

Las capacidades físicas vistas como condición física de los sujetos evolucionan o se desarrollan en ciertos momentos de la vida (fases sensibles), y si bien estos procesos evolutivos resultan muy controvertidos y heterogéneos, debido a que ni las diferentes capacidades ni los sujetos evolucionan del mismo modo, está comprobado que el factor herencia condiciona las capacidades físicas, sin embargo no es menos cierto que el código genético se puede mejorar si se ejercita adecuadamente.

1.1.2.1.- CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.

Existen diferentes clasificaciones de las capacidades motoras, la más difundida y que coincide con el programa motriz de integración dinámica es la dada por M. Gundlach (1968), y que las clasifica en dos grupos:

- ✓ Las capacidades coordinativas y
- ✓ Las capacidades condicionales.

La clasificación de las capacidades condicionales según A. Ruiz (1987), V. M. Zatsiorskij (1989), Manno (1998) y otros autores dependen fundamentalmente para su desarrollo de un condicionamiento de tipo energético.

No debe tomarse como el único criterio la condición del tipo de sustrato metabólico como base energética, para clasificar una capacidad física como de

⁶ Autores varios. Citado en Antología de Educación Física y Juegos Deportivos

fuerza, de velocidad o de resistencia, debido esto a que siempre existen combinaciones que agrupan durante la ejecución el tránsito de un sistema energético a otro en constante búsqueda de la óptima relación entre ellos.

En opinión de los autores lo que si es preciso considerar son los denominados periodos sensibles (Guzhalovskij, A. A, 1984) o periodos críticos (Martín citado por H. Ehlenz, M. Grosser y E. Zimmermann, 1991) que delimitan los momentos en el tiempo que el organismo asimila con preferencia un tipo de carga característica de una capacidad motora dada.

En esta estampida por el desarrollo de dichas capacidades, quienes tienen la responsabilidad de conducir este proceso con los niños, adolescentes y jóvenes, lamentablemente, en algunas ocasiones desconocen las regularidades establecidas para ello como resultado de estudios longitudinales y asumen posiciones contrapuestas que suelen ser lesivas para el desarrollo de la motricidad en los grupos etareos referidos.

Sin embargo, los autores concuerdan con Rodríguez Díaz. (2004) quien asegura que el desarrollo de la fuerza, tarea fundamental como capacidad física condicional ha sido llamada por algunos autores como “la capacidad base”. Evidentemente, observando las prescripciones de este tipo de trabajo según la edad.

Para Manno (1998), fisiólogo alemán estudioso de las capacidades condicionales del hombre, los principales objetivos del entrenamiento de la fuerza con niños y adolescentes son:

- Alcanzar un desarrollo muscular armónico.
- Conseguir una correcta postura corporal.
- Lograr un desarrollo muscular que permita disminuir los riesgos de lesiones.
- Crear las bases condicionales que permitan acceder al deporte de rendimiento.

Seria lamentable desatender el desarrollo de esta capacidad por asociarla al trabajo con grandes pesos que sin dudas en edades tempranas no es recomendable; pero si se observa lo referido a los periodos sensibles podrá delimitarse manifestaciones y combinaciones de fuerza susceptibles de ser desarrolladas en estas etapas.

En base a los propósitos generales de este programa, los componentes y elementos de estos ejes temáticos deben ser abordados a lo largo de la

educación básica, en función de la interrelación e integración indisoluble de los mismos. Sin embargo, la fragmentación de los ejes temáticos aún se manifiesta en el desarrollo de las clases de Educación Física, originando vacíos de carácter formativo, al diseñar el docente estrategias acordes a su formación o a los intereses de las instancias oficiales, donde se atienden las actividades netamente deportivas, olvidando por momentos las tareas formativas como primer valor a largo plazo, sobre todo en las edades de 11 y 12 años correspondiente al 6º grado de primaria.

Es preciso revisar la atención brindada al eje temático II que versa sobre las capacidades físicas, percibiendo su desigual atención y de los elementos que la conforman. Resultando con esto una educación física de necesidades particulares, donde la participación en la gran diversidad de acciones motrices se ve limitada y en algunos casos se manifiesta en una especialización temprana sin sentido y sin origen, afectando el desarrollo multilateral o integral de los alumnos, tarea primordial que se propone en su conformación este programa "Motriz de integración Dinámica"; pero que sin embargo aun no consigue su estricto cumplimiento en la practica de la Educación Física en las escuelas.

Bibliografía.

Aguado, X. Eficacia y técnica deportiva, INDE, Barcelona 1993.

Programa de Educación Física, /et-al/ secretaria de Educación Publica, dirección general de Educación Física, 3ª. Edición, 2002.

Manual para el entrenador, /et-al/ Sistema de Capacitación y Certificación para entrenadores deportivos, Nivel I, II y III, SEP CONADE, 2004

Bayer, C. Juegos deportivos colectivos. Editorial Hispano Europea, S.A. Barcelona 1992.

Bean, A. [Guia Completa Del Entrenamiento de la Fuerza](#), Mc Millan Editores, México, 1999.

Blanco, A: 1000 ejercicios de preparación Física 2ª. Edición. Editorial Paidotribo Barcelona.

Blázquez, D. La iniciación Deportiva y el Deporte Escolar, INDE; Barcelona 1998.

Boeckh-Behrens, W.U..Buskies, W. Entrenamiento de la fuerza Editorial INDER, Barcelona, 1997

Bosco, C. La fuerza muscular. Aspectos metodológicos, Editorial INDER, Barcelona, 2003

Cortegaza, L. Hernández, C. Reflexiones en torno a los contenidos y medios básicos para el desarrollo de la preparación física BUAP Puebla, 2003.

Earle, R. Essentials of strength training and conditioning, Baechle Editors, Az. USA, 1997.

Ehlenz, H. Entrenamiento de la Fuerza / M. Grosser y E. Zimmermann.-- Barcelona: Ed Martínez Roca S.A., 1991.-- 174 p.

Fröhner, G. Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes Editorial Paidotribo, Barcelona, 2001.

García J. M. La Fuerza: Fundamentación, Valoración Y Entrenamiento. Gymnos Editorial, Madrid. 1999.

Gilles, Cometti, La pliometria, Editorial Paidotribo, Barcelona, 1995.

Gómez Guevara y otros. Antología de Educación Física Secretaría de Educación Pública, México 2003.

Gonzalez, J. Halterofilia, Comité Olímpico Español. Octubre 1991.

González, J; Gorostiaga, A. Fundamentos del entrenamiento de la fuerza, INDER Publicaciones, España 2002.

Grosser, Manfred. Desarrollo muscular: un nuevo concepto de musculación ("power stretch"), (ejercicios y programas de fuerza, estiramientos para entrenar los músculos correctamente). Editorial Diana, México, 1998.

Guzhalovskij, A. A. El problema de los períodos críticos de la ontogénesis y su significado para la teoría y la práctica de la educación física.-- p 211-214.-- En Resúmenes de teoría de la Cultura Física y deportes, 1984.-- (Texto en ruso).

Kaplan, Luise J, Adolescencia, el adiós a la infancia, Buenos Aires, Editorial Paidos, 1986.

Manno, R; El entrenamiento de la fuerza. Bases teóricas y prácticas Editorial Barcelona, 1999.

Mirilla, R. Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad Editorial Paidotribo, 1999.

Ortiz, V. Entrenamiento de la fuerza y explosividad para la actividad física y el deporte de competición, Editorial Trillas, México. 1992

Platonov, V y Bulatova, M. Preparación física, Editorial Paidotribo, España, 1998.

Pradet, M. La preparación física. Editorial INDER, España, 2000

Rivera, Joan. Aprendizaje de la Técnica y la Táctica deportiva, Editorial INDE Barcelona. 1998

Tanner, J.M. Growth at adolescence. 2a. Edición, Editorial Blackwell Scientific Publications. Oxford, 1962.

Verkhoshansky, Y. Todo sobre el método pliométrico, Editorial Gymnos, Barcelona, 2002