

LA EDUCACIÓN FÍSICA



La educación física tiene como objetivo el desarrollo de capacidades y habilidades físicas, la transmisión de conocimientos generales (nutrición, salud, anatomía básica, etc.) y el desarrollo de cualidades psíquicas de la personalidad; para ello cuenta con el ejercicio físico como medio fundamental. Los ejercicios de la clase de educación física son movimientos seleccionados pedagógicamente, que influyen positivamente en las capacidades físicas, el dominio de las habilidades motrices, la aplicación de los elementos técnicos deportivos y al desarrollo de esferas importantes de la personalidad. Las diversas formas y combinaciones de los ejercicios físicos han dado origen a las tres manifestaciones más generalizadas de la ejercitación: el juego, la gimnasia y el deporte.

1. El Juego

Dentro de la educación física los juegos ocupan un lugar preponderante, por su gran valor psicológico, biológico y pedagógico, lo que hace que se convierta en un medio necesario para el desarrollo integral de los niños. Mediante los juegos podemos contribuir al desarrollo de diferentes procesos psíquicos: Cognitivos (sensaciones, percepciones, pensamiento, lenguaje, memoria, atención, etc.), afectivos (emociones y sentimientos) y volitivos (valor, decisión, perseverancia, iniciativa, independencia, dominio, etc.).

Desde el punto de vista biológico, los juegos de movimiento actúan sobre el cuerpo en su conjunto, es decir, ayudan al desarrollo del sistema óseo, trabajan gran cantidad de grupos musculares, incrementan el metabolismo en el organismo, etc. Combinándolos inteligentemente se evita el ejercicio unilateral y se logra una influencia equilibrada sobre la constitución en general. También nos permiten desarrollar rasgos educativos como: disciplina, responsabilidad, trabajo en equipo y ayuda mutua.

Mediante los juegos podemos atender a los niños que presentan manifestaciones negativas en su conducta como distracción, timidez e indisciplina en el transcurso de la clase, orientando tareas concretas en cada caso, observando su actuación y solicitando la colaboración de los demás niños. Entre los tipos de juegos más significativos encontramos los juegos menores, los juegos pre-deportivos y los juegos deportivos.

1.1 Juegos menores

Son determinadas acciones motrices atractivas que se realizan sobre la base de una idea definida y que persiguen el desarrollo psicomotor y la recreación del niño. A diferencia de los juegos deportivos, no tienen una reglamentación oficial que determine el tiempo de juego, número de jugadores, medida del área, ni el volumen y peso del instrumento de juego. Por el contrario, las reglas y el curso del juego responden a los intereses

pedagógicos y/o motivación del grupo.

Un rasgo esencial de los juegos menores consiste en que no necesitan un largo tiempo de preparación y en que generalmente, después de una breve explicación y demostración, pueden realizarse sin mucha dificultad. Dentro de la EF alcanzan su mayor relevancia en el nivel escolar primario, especialmente hasta cuarto grado.

1.2 Juegos pre-deportivos

Constituyen una variante de los juegos menores que se caracterizan porque su contenido propicia la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas. Algunas de las reglas de estos juegos pre-deportivos son semejantes a las del juego deportivo y, en ocasiones, la idea parcial o total de un juego, brinda la imagen concordante con un determinado deporte: voleibol, básquetbol y fútbol.

1.3 Juegos deportivos

Son el grado superior de los juegos y se caracterizan por su alta exigencia de rendimiento competitivo, en la que el equipo o jugador individual está subordinado a reglas oficiales. Por su carácter de juego y de deporte constituyen un medio importante en la educación física, fundamentalmente en el nivel escolar secundario.

2. La Gimnasia

Es una de las formas más antiguas de realización del ejercicio físico. Son ejercicios físicos generales con o sin instrumentos que se realizan individualmente, en pareja o en grupo. Estos se llevan a cabo a través de diferentes formas, con el objetivo, por una parte, de desarrollar las capacidades físicas del individuo, mejorar su postura y, por otra parte, perfeccionar en forma sistemática las habilidades motrices básicas y contribuir al desarrollo de habilidades motrices deportivas.

La gimnasia adopta diversas formas de acuerdo con el objetivo que tenga; dentro de las más conocidas encontramos: la gimnasia terapéutica, la militar, la laboral, la del hogar, etc. En la EF están incluidas: la gimnasia básica, la gimnasia rítmica, la gimnasia rítmica deportiva y la gimnástica (gimnasia deportiva), aunque estas dos últimas caen dentro del campo del deporte y por lo tanto deben ser tratadas como tales.



La gimnasia básica desempeña un papel significativo en el desarrollo de las capacidades físicas: condicionales y coordinativas, y en el desarrollo de las habilidades motrices básicas: correr, lanzar, saltar, jalar, girar, etc.

Este tipo de gimnasia sirve como base y complemento del juego y el deporte. Es más que conocido que un juego o un deporte ejerce gran influencia en una o más capacidades y habilidades, pero no en todas con la amplitud, intensidad y volumen que la exigencia continuada y progresiva que el desarrollo reclama (esto es más notorio en

las primeras etapas de la formación del niño que corresponde al nivel primario).

La gimnasia rítmica contribuye también al desarrollo de las capacidades físicas, pero en especial a las capacidades coordinativas y a la movilidad. Es un medio valioso para desarrollar rasgos cualitativos del movimiento como el ritmo, la fluidez y la armonía.

3. El Deporte

Se caracteriza por su alta exigencia de rendimiento competitivo, en la que el equipo o jugador individual está subordinado a reglas oficiales establecidas nacional e internacionalmente. La enseñanza de las disciplinas deportivas requiere de un periodo largo y una metodología que contemple diferentes niveles de desarrollo de los elementos técnicos que son: adquisición de fundamentos, consolidación y aplicación.

La lucha por alcanzar los mejores resultados deportivos bien en forma individual o colectiva fomenta el desarrollo de la personalidad del niño, al movilizar todas sus capacidades físicas, sus habilidades, sus conocimientos y sus cualidades morales y volitivas con el propósito de lograr sus objetivos.

José Antonio Cáceres Pawlikowski