



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 095 AZCAPOTZALCO

“La enseñanza de la Educación Física en México”

MARCO ANTONIO LÓPEZ MENDEZ

Universidad Pedagógica Nacional

México, D.F. Noviembre del 2010

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 095 AZCAPOTZALCO

“La enseñanza de la Educación Física en México”

Tesina en su modalidad de monografía que para obtener el título de

LICENCIADO EN EDUCACIÓN

PRESENTA:

MARCO ANTONIO LÓPEZ MENDEZ

Universidad Pedagógica Nacional

México, D.F. Noviembre del 2010



UNIDAD 095 AZCAPOTZALCO, D.F.

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACIÓN

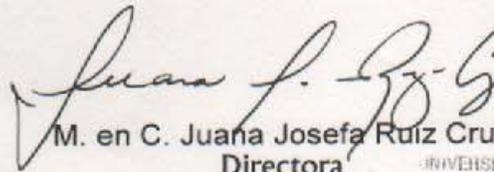
México, D. F., a 05 de diciembre de 2009

**C. MARCO ANTONIO LÓPEZ MÉNDEZ
P R E S E N T E**

En mi calidad de Presidenta de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado: **La enseñanza de la educación física en México. Opción: Tesina en su modalidad de monografía**, a propuesta de la **C. Asesora: Mtra. Juana Josefa Ruiz Cruz**, manifiesto a usted que reúne los requisitos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentar su examen profesional.

**ATENTAMENTE
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"**


M. en C. Juana Josefa Ruiz Cruz S. E. P.

Directora

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 095
D. F. AZCAPOTZALCO

JJRC/EJOS/123

“AGRADECIMIENTOS”

Por mi excelencia y formación profesional, gracias a su cariño, guía y apoyo. Este presente simboliza mi gratitud por toda la responsabilidad e invaluable ayuda que siempre me han proporcionado.

Agradezco de todo corazón a **dios** que me ha heredado el tesoro más valioso que puede dársele a un hombre la fe en uno mismo.

A quien jamás encontraré la forma de agradecer su **P**aciencia, **A**mor, **T**olerancia e **I**spiración, esperando que comprendas que mis logros son también tuyos e inspirados en ti, hago de este un triunfo y quiero compartirlo por siempre contigo.

A quienes jamás encontraré la forma de agradecer el cariño, comprensión y apoyo brindado en los momentos buenos y malos de mi vida, hago este triunfo compartido, sólo esperando que comprendan que mis ideales y esfuerzos son inspirados en cada uno de ustedes.

MARQUITOS, LUISITO, PATYTA, PATITO.

A mi madre que es el ser más maravilloso de todo el mundo. Gracias por el apoyo moral, tu cariño y comprensión que desde niño me has brindado, por guiar mi camino y estar junto a mí en los momentos más difíciles.

A mi padre porque desde pequeño ha sido para mí un gran hombre maravilloso al que siempre he admirado. Gracias por guiar mi vida con energía, esto ha hecho que sea lo que soy.

“FIDELY MARIA”

Sabiendo que jamás encontraré la forma de agradecer su constante apoyo y confianza, sólo espero que comprendan que mis ideales, esfuerzos y logros han sido también suyos e inspirados en ustedes.

“PAPA RIGO Y MAMA ELVIA”

Por el cariño y apoyo moral que siempre he recibido de ustedes y con el cual he logrado culminar mi esfuerzo, terminando así mi carrera profesional.

“ENRIQUE, FABIOLA Y MARLENE”

Índice

Contenido	Página
Introducción	9
Capítulo I Diagnóstico	13
1. La educación física y el crecimiento y el desarrollo social	13
1. La corporeidad como base del aprendizaje en educación física	17
2. La edificación de la competencia motriz	17
3. El juego motriz como medio didáctico de la educación física	17
4. La diferenciación entre educación física y deporte	17
5. La orientación dinámica de la iniciación deportiva	18
6. Promoción y cuidado de la salud	18
2. Diagnostico	19
Respecto de los niños	19
Respecto de los padres de familia	24
Respecto de los maestros	28
Planteamiento del problema y propuesta de solución	34
Capítulo II La necesidad de la Educación Física para el ser humano	37
1. La educación física y el crecimiento y el desarrollo social	37
2. La educación física y la democracia, la libertad y la Justicia	38
3. La educación física y el crecimiento y el desarrollo económico social integral a nivel mundial, regional o local en la civilización propia del siglo XXI	39
4. La controversia de la globalización y su perspectiva de lograr desarrollar y satisfacer personal y socialmente los aspectos del bienestar social, dignidad, civilización y paz.	42
5. La inversión en educación, cultura, ciencia, tecnología, salud, producción de alimentos, en el deporte y la cultura física, desde el preescolar hasta la universidad.	46
6. Nivel sociocultural e idiosincrasia en el proceso de enseñanza aprendizaje de la educación física	47
Capítulo III Hacia una nueva visión de la Educación Física	48
1. La educación y la educación física	
2. Modelos didácticos vigentes en las clases de educación física	49
3. Los valores como esferas constitutivas de la personalidad y como satisfactores de necesidades o aspiraciones humanas	50
• Necesidades primarias	50
• Necesidades de seguridad	50
• Necesidades sociales	50
• Necesidades de autorrealización	50
4. Características de los valores	51
• Independientes e inmutables	51
• Absolutos	51
• Inagotables	51
• Objetivos y verdaderos	51
• Subjetivos	51

• Objetivos	51
5. Los valores, como valores sociales	51
* La libertad	52
* La solidaridad	52
* Compartir el conocimiento	52
* La paz	52
6. Enfoques de la clase de educación física	53
• El militar: (1940)	53
• El deportivo (1960)	53
• El psicomotriz (1974)	54
• El orgánico funcional (1988)	54
• El motriz de integración dinámica (1993)	54
7. Jerarquización de la educación física como área curricular	58
Capítulo IV La Educación Física: Una necesidad curricular	60
a. La educación física como un medio para transmitir habilidades, modelos de pensamiento, valores, conocimientos y comprensión necesarios para que practiquen actividades físicas y el deporte a lo largo de la vida.	60
b. Contribuye a un desarrollo integral y completo tanto físico como mental.	64
c. Es la única asignatura escolar que tiene por objeto el cuerpo, la actividad, el desarrollo físico y la salud	64
Capítulo V Una propuesta de la enseñanza de la educación física en la educación primaria	67
1. Ventajas de la educación física y el deporte	67
a. Incremento de la autoestima y reducción de la tendencia a desarrollar comportamientos peligrosos	67
b. Reducción de la probabilidad de relaciones sexuales y embarazos prematuros, en las chicas	67
c. Reducción de las actitudes negativas frente a la escuela y la sociedad	68
d. Preparación para la vida laboral	68
e. Mejoría de la salud, prevención de lesiones y daños derivados de malas posturas	69
f. Mejoría del rendimiento escolar	71
g. Dotación de experiencias en actividades estructuradas, con objetivos y resultados claros	71
2. Beneficios de la educación física para la salud	71
a. Efectos directos y positivos de una vida activa en la infancia a la salud en la edad adulta	71
b. Efectos del mantenerse en forma, a través de la educación física, en una vida más larga y sana.	71
c. Efectos de una actividad medida y regular, a través de la educación física, en la reducción del riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones	72
d. Efectos de la educación física en la fuerza muscular y los huesos y la flexibilidad de las articulaciones, como factores muy importantes para la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad, necesarios para	73

desarrollar tareas cotidianas.	
e. Efectos de la educación física, los juegos y deportes, en el enriquecimiento considerable de la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales	73
3. Una clase de educación física de calidad	75
a. Objetivos de la clase de educación física	75
b. Tiempo necesario de la asignatura de educación física, dentro del plan de estudios	76
c. Investigación y evaluación del desarrollo de la asignatura de educación física	78
4. Propuesta de solución	80
Una propuesta de la enseñanza de la educación física en la educación primaria	
1. Formación del profesor de educación física	80
2. Repercusión en los alumnos	83
Opciones de solución	86
Propuesta de ejercicios para contribuir al desarrollo de la flexibilidad en las clases de educación física	86
Al juego, como uno de los instrumentos prioritarios, para lograr una clase de educación física eficaz y de calidad.	91
Objetivos	92
Tácticas	93
2.1 Desarrollar juegos menores	93
2.2 Desarrollar juegos pre-deportivos	95
Balón prisionero	
Balón tocado	
Balón torre	
Baloncesto de gigantes	
Cesta móvil	
Blocabalón	
Blanco móvil	
Béisbol	
Bolos humanos	
Botes de suavizante	
Bote – bote	
Cuatro por cuatro	
Disco - ensayo	
El área de portería	
Tiro al balón medicinal	
Roba balones	
El bote	
Scout-ball	
El cazador rojo	
El rebotón	
El dao nicolás	
El ladrón	
¿Quién te dio el pelotazo?	

El peloteo	
El reloj	
Proteger el balón	
El rompebotellas	
El rondito.	
Pelota cazadora.	
El saque	
El toro	
Frontón voley	
Ganar el aro	
No se amontonen	
Los espías	
La bomba	
Los caballos	
Mano dos	
Las vidas.-	
La indiaca que no cae	
Los bolos	
Lluvia de pelotas	
2.3 Desarrollar juegos deportivos	100
2.4 Ejercitar la gimnasia	100
Algunos ejercicios de gimnasia propuestos	101
2.5 Desarrollar el deporte	101
Metas	101
Conclusiones	104
Bibliografía y medios electro informáticos consultados	113

Introducción

La presente investigación se ha desarrollado, con el propósito fundamental de proponer una solución a la problemática que implica una educación deteriorada, una labor docente menospreciada y una enorme discriminación social que acentúa diferencias entre escuelas y alumnos de distintas realidades socio-económicas, provocando una desorientación y pérdida del sentido de dignidad de la labor, tanto de docencia, como de aprendizaje, en el área de la educación física.

Frente a esta crisis general y ante una sociedad que se deshumaniza día a día, es importante la comprensión de sí mismo y del entorno, la comunicación consigo mismo y con los demás, el pensar coherente, el desenvolvimiento emotivo y la expresión creativa, la inclusión de valores sociales, morales, cívicos entre otros como ejes de un nuevo enfoque "La educación física integral humanista".

La educación física en cualquiera de sus expresiones, es un buen comienzo para que los niños, en primer lugar, comiencen a percibir el mundo desde lo estético- corporal y en segundo lugar, encuentren un canal distinto para expresar sus inquietudes más íntimas.

Para ello, se requiere rebasar la concepción, en las sociedades neoliberales contemporáneas, de que la escuela se justifica por custodiar a los niños mientras sus padres y madres cumplen con las obligaciones laborales, o para integrarles socialmente mediante la inculcación de valores sociales dominantes como, por ejemplo, el conformismo, el patriarcado, el consumo, la jerarquía o la obediencia a la autoridad.

Hay que resaltar que una forma de solucionar el actual problema de la impartición de la educación física, NO es poniendo parches en los planes y programas de estudio, se trata de cambiar las intenciones y metodologías de la clase.

Se trata de que los docentes desarrollen los contenidos de la clase, con intenciones acordes al mundo actual, caracterizado por un mundo globalizado, en el que la tecnología ha inundado el entorno de los seres humanos. Se trata de procurar una clase humanista y humanizante.

Por lo anterior, en la presente propuesta se han planteado diversas formas y combinaciones de los ejercicios físicos, en las cuatro manifestaciones más generalizadas de la ejercitación: el juego, la gimnasia, el deporte, a los que se agrega la ejercitación de la flexibilidad, como elemento preventivo de los defectos posturales.

Con este material se podría no sólo impartir, de manera amplia, la clase de educación física, sino también podría servir a algunos profesores para que con base en los resultados de esta investigación, pudieran impartir, con mayor éxito relativo sus cursos, medido por el rendimiento y formación integral de los educandos.

La presente propuesta se rige por conceptos de la educación humanista, de tal forma que la clase de educación física se plantea, como un poderoso instrumento que ayude al estudiante, a desarrollar todos los niveles de la mente y del cuerpo, porque el cuerpo físico es el refugio de la mente y necesita del apoyo para su cuidado.

Se procura entender la educación física más allá de la educación de lo físico, con sus principales funciones sociales de la profesión, como son, los cuidados, usos y disciplina corporal, la regeneración física y mejora de la raza, la obediencia y la preocupación por la higiene y la salud corporal para hacer ciudadanos productivos y útiles a los estados modernos.

Por todo lo expuesto, la propuesta formulada en la presente investigación, denominada “La enseñanza de la Educación Física en México”, tiene como propósito, el contribuir a mejoramiento del proceso de enseñanza de la educación física, en la educación primaria, particularmente en la escuela primaria federal “Eligio Ancona” CCT. 15DPR2375Z, Zona Escolar N.º 21, sector III de la subdirección de educación Nº 3.

Para cumplir con el propósito fundamental de formular una propuesta, humanista y humanizante, para impartir la clase de educación física, en la educación primaria, se desarrolló, la presente investigación, en cinco capítulos

En el Capítulo I denominado “Diagnóstico”, se efectuó un diagnóstico, mediante la aplicación de un cuestionario, para conocer el estado de la práctica docente de la educación física, en la escuela “Eligio Ancona”, a través del conocimiento de los intereses de los alumnos, padres de familia y maestros, respecto de la clase de educación física, cuyos resultados permitieron constatar que la problemática de la educación física en México, concuerda con la mundial, en tanto se ha expresado en la cumbre mundial de la educación física.

Los datos revelados mediante el cuestionario y otros datos cualitativos, indican que la escuela padece de la misma problemática en la impartición de la clase de educación física que en el mundo entero; es decir, padece de la carencia de directrices, de recursos y materiales y se caracteriza por una práctica docente basada en la intuición; y consecuentemente, de bajo aprovechamiento y aprendizaje de los alumnos en la clase de educación física.

En el Capítulo II “La necesidad de la Educación Física para el ser humano”, se abordó a la educación física como un poderoso instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad biosico-social, contribuyendo al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc.

Asimismo, se analizó la importancia de la educación física, respecto del crecimiento y el desarrollo económico social, la democracia, la libertad, la justicia; el desarrollo integral a nivel mundial, regional o local en el siglo XXI.

Se analizó, también la controversia de la globalización y su perspectiva de lograr desarrollar y satisfacer, personal y socialmente, los aspectos del bienestar social, dignidad, civilización y paz; la inversión en educación, cultura, ciencia, tecnología, salud, producción de alimentos, en el deporte y la cultura física, desde el preescolar hasta la universidad. Se abordó el nivel sociocultural e idiosincrasia, en el proceso de enseñanza aprendizaje de la educación física;

En éste mismo capítulo, se planteó que la educación física no debe ubicarse, dentro del escalafón programático, como la hermana menor de las disciplinas intelectuales, sino en un nivel de

paridad, ya que una contribuirá con la otra para el desarrollo de logros cada vez más complejos, ya que la educación integral debe considerar la unidad del cuerpo y la mente.

En el Capítulo III “Hacia una nueva visión de la Educación Física” se planteó a la educación física con objetivos de desarrollar de capacidades y habilidades físicas, transmisión de conocimientos generales (nutrición, salud, anatomía básica, etc.) y el desarrollo de cualidades psíquicas de la personalidad; contando la para ello con el ejercicio físico como medio fundamental.

En dicho capítulo, se analizan las diversas formas y combinaciones de los ejercicios físicos, que han dado origen a las tres manifestaciones más generalizadas de la ejercitación: el juego, la gimnasia y el deporte. Se describen las distintas tendencias o modelos pedagógicos con fundamentaciones biomédicas, psicopedagógicas o socioeducativas, en el campo de la educación física contemporánea.

Se sostiene la necesidad de superar posturas “academicistas” y fragmentarias entre el conocimiento que se brinda y la realidad de las organizaciones educativas, considerando el carácter social del conocimiento y al alumno como protagonista en dicha construcción, con variables contextuales e interacciones particulares que inciden en cada situación pedagógica.

Se explicita que la educación física y el deporte, por los niveles de socialización que puede generar por su misma naturaleza, deben impulsar la formación y consolidación de valores morales en los alumnos, y consecuentemente en la sociedad.

La visión adoptada, para la clase de educación física, es humanista, por tratarse de una disciplina pedagógica que contribuye al desarrollo armónico del individuo, mediante la práctica sistemática de la actividad física.

En el Capítulo IV “La Educación Física: Una necesidad curricular”, se ha abordado a la educación física como un medio para transmitir habilidades, modelos de pensamiento, valores, conocimientos y comprensión necesarios para que practiquen actividades físicas y el deporte a lo largo de la vida.

Se abordan y adoptan los planteamientos y llamamientos de la cumbre mundial sobre la educación física (Berlín, noviembre 1999), relacionados con los objetivos, efectos y ventajas de ésta asignatura.

Se indican los beneficios de la actividad física para la salud, en el desarrollo integral y completo tanto físico como mental.

Se plantea a la educación física, como la única asignatura escolar que tiene por objeto el cuerpo, la actividad, el desarrollo físico y la salud

En el Capítulo V “Una propuesta de la enseñanza de la educación física en la educación primaria”, se describe los principios adoptados para plantear la propuesta para “La enseñanza de la educación física en México”, como una contribución al mejoramiento del proceso de enseñanza de la educación física, en la educación primaria, particularmente en la escuela primaria

federal “Eligio Ancona” CCT. 15DPR2375Z, Zona Escolar N.º 21, sector III de la subdirección de educación N.º 3.

En ella, se plantean las opciones de solución, dentro de la que se incluyen los ejercicios propuestos, los juegos para contribuir al desarrollo de la las clase de educación física, eficaz y de calidad, los objetivos, las tácticas (desarrollo de juegos menores, juegos pre-deportivos, juegos deportivos, ejercitación de la gimnasia y del deporte); así como las metas.

Se plantean las conclusiones y la bibliografía y medios electroinformáticos consultados.

Capítulo I Diagnóstico

1. La educación física y el crecimiento y el desarrollo social

Los acontecimientos políticos-sociales y socio-económicos que han venido produciendo en las ciencias, en el contexto de la globalización, remiten a una revisión responsable del hacer educativo.

Pensar en el futuro y tratar de preverlo, en un horizonte de tiempo razonable, para discernir y orientar la acción del presente, se convierte en la sociedad contemporánea en una necesidad.

El intento de explicar la forma en que los fines, el contenido y las prácticas en la educación física son parte de procesos sociales, económicos y políticos frente a las incidencias del mundo globalizado, que obliga a replantearse la identidad de la disciplina y su discurso pedagógico; a repensar y re significar las prácticas en el campo de la educación física, en tanto situaciones de intervención frente a las problemáticas educativas actuales en la búsqueda de respuestas que permitan superar desde enfoques holísticos las fragmentaciones que a menudo se plantean como irreconciliables entre: representación - formación, práctica -teoría, texto- contexto, políticas educativas- currículo (articulando el saber ser, el saber hacer y el ser, en tanto "educadores del movimiento para la vida").

Desde las postrimerías del siglo XX se vislumbraban cambios estructurales de índole social, política, económica, cultural y educativa, con la intención de consolidar un "nuevo orden mundial".

El discurso ideológico neoliberal impulsa la idea de que la globalización es un proceso inevitable de homogeneización del mundo que trae como consecuencia "el progreso permanente" de todas las regiones del mundo (Capua, Arlegain Analía Di; Fernando Aguilar Mansilla, 2004).¹

El término **neoliberalismo** es una palabra relativamente nueva que hace referencia a una doctrina económica y política que considera contraproducente el intervencionismo estatal en la economía y defiende el libre mercado como mejor garante del equilibrio y el crecimiento económicos.

Las transformaciones educativas que promueven un real mejoramiento en la enseñanza implican poner en juego aquellos valores políticos y morales que orientan las prácticas educativas como prácticas sociales e históricas (Litwin, 1999²).

Así, en este escenario, sellado por la globalización en el que se vislumbran otras miradas que tratan de revertir este nuevo orden, han emergido algunas perspectivas críticas que promueven una "necesaria" revolución antropológica que modifique la visión que el hombre tiene de sí mismo y del universo.

¹ Di Capua Arlegain, A. 2004 "Las reformas curriculares en los planes de formación de profesores en la universidad. El caso del profesorado de educación física de la UNRC". Tesis de maestría en didáctica, UBA.

² Litwin, E. (1996) El campo de la didáctica: la búsqueda de una nueva agenda"; en Camilloni, A. y otras. Corrientes didácticas contemporáneas. Paidós. Bs. As.

La crisis de las ciencias y primordialmente del modelo reduccionista-positivista en los últimos lustros, brinda un nuevo lugar para pensar la educación física como práctica social y pedagógica desde una concepción compleja y ecológica de la realidad.

Es en ese marco, de la crisis de las ciencias y del modelo reduccionista-positivista, es que en la presente investigación se plantea la reflexión de la disciplina de la educación física y los nuevos perfiles de formación de profesores de educación física, orientados a prácticas profesionales alternativas, diversas, flexibles, en contextos de cambio.

También es necesario conceptualizar la práctica educativa como una dimensión necesaria de la práctica social (Freire, 1994) sometida a tensiones y contradicciones que se producen *"por el entrecruzamiento de rasgos constitutivos, por su anudamiento desde la perspectiva de un sujeto social, con una trayectoria, que ocupa una posición en el interior de una institución en la que trabaja"* (Edelstein y Coria, 1995: 18).

Es posible descubrir los principios históricos que configuran el campo disciplinar de la educación física, a través del estudio del currículum de formación docente. Dicho estudio debe abordarse no como mera "tarea técnica", sino como una tarea específica a través de la cual se aborden aspectos significativos del currículum a fin de comprenderlos y valorarlos.

Pensar en el currículum es pensar en una profesión, en la inserción social del profesional, en los sectores a quienes va a beneficiar con su práctica. También es pensar en las formas de producción del conocimiento, en las relaciones entre la teoría y la práctica, la docencia, la investigación y el servicio.

Es imperativo, al momento de definir perfiles profesionales, tomar distancia de los vigentes, en un momento del desarrollo científico en el que las fronteras entre disciplinas y profesiones están sujetas a cambios constantes.

Así, la formación de profesores en educación física, plantean la problemática de enfrentamiento de debates, concepciones y posiciones actuales, en los que se exalta el deporte de alto rendimiento y el cuerpo "mercantilizado".

Los enfoques tecnológicos acerca del currículum, niegan la experiencia educativa, como una práctica, social e histórica. Desde la psicología conductista, se fundamenta el aprendizaje en términos de "cambios de conducta observables, verificables, en situaciones que pueden ser controladas" y el docente se transforma en "ingeniero conductual" que puede manejar las variables y estimular al alumno para "moldear" la conducta prefijada en los objetivos de aprendizaje.

Estos procesos de aprendizaje y de enseñanza, han bañado muchos diseños curriculares, desde principios del Siglo XX, hasta el día de hoy, que concentran su preocupación por las cuestiones técnicas e instrumentales en el campo de la educación física. Por lo que es necesario, en la práctica pedagógica de la educación física, conocer el por qué (decisiones normativas) y no sólo el cómo (cuestiones técnico-metodológicas) (Bracht, 1996).

El superar la racionalidad tecnológica, reconociendo la acción educativa como práctica social y al docente como sujeto, requiere abordar el problema de las intencionalidades educativas como problema moral y reubicar la acción educativa como práctica social, bajo los enfoques prácticos y críticos acerca del currículo, pues en un proceso de transformación curricular, se plantean conflictos entre lo viejo y lo nuevo, lo pensado y lo vivido, las condiciones institucionales, la historicidad del cambio, la participación en la aceptación o en la NO aceptación, al confrontarse concepciones filosóficas, científicas, pedagógicas y políticas en donde las nuevas estructuras diseñadas modifican las relaciones de entre los grupos que operan en una institución.

De esta forma, es necesario considerar como sujetos de estudio a los docentes, alumnos y profesores de educación física, poseedores de determinadas representaciones acerca del aprendizaje y la enseñanza, la teoría y la práctica, enmarcados en un estilo e identidad institucional peculiar, que pueden favorecer u obstaculizar los procesos de cambio, en función de una participación real o simbólica en la transformación curricular implementada.

Es necesario, entonces, repensar y re significar las prácticas en el campo de la educación física, en búsqueda de un campo educativo que articule y contextualice el saber ser, el saber hacer y el ser en las prácticas docentes, como: "educadores del movimiento para la vida".

De todo lo expuesto, se deduce que el modelo hegemónico de la educación física no es el adecuado para tratar los hechos humanos y culturales y reclaman una perspectiva más "humanista" y "ecológica" en la práctica de los profesores de educación física.

Dicha problemática se expresa en el perfil del profesor requerido, en el código curricular³, que expresa los modos de entender los procesos de enseñanza, conocimiento, educación, institución, sociedad, que de alguna manera "determinan" dicho perfil.

El diagnóstico sobre la situación de la educación física actual en México, reveló los siguientes puntos:⁴

- a) En las escuelas, la educación física es una materia que trabaja aisladamente en el contexto escolar ya que existe una falta de vinculación total entre la disciplina y los maestros de grupo en el nivel preescolar y primaria, y entre la materia y las demás asignaturas en la secundaria.
- b) Los contenidos, en la mayoría de los casos, son aplicados sin continuidad ni propósitos previamente deliberados.

³ Actitudes, valores, creencias - compartidos por los docentes, así como a las pautas de relación e interacción entre ellos- y las condiciones contextuales de su trabajo". [Blanco, N. (1996). Prólogo. En Hargreaves, A. Profesorado, cultura y postmodernidad. Morata. Madrid].

⁴ Pacheco José Emilio. El reto de las reformas educativas en la formación de docentes. El caso de licenciatura en educación física en México. <http://www.monografias.com/trabajos14/reformas-educat/reformas-educat.shtml>

- c) Un enorme porcentaje de docentes elabora sus planes de clase y desarrolla actividades sin tener idea previa de lo que se pretende lograr a través de una sesión y/o de una actividad determinada.
- d) Los maestros leen poco, y se actualizan estrictamente “lo necesario” para ir en busca de un ascenso económico derivado del proceso de carrera magisterial, y no precisamente de un mejor conocimiento de los contenidos y métodos de aprendizaje, por lo que les es difícil fundamentar los planes y las actividades que ellos mismos proponen.
- e) Los conceptos teóricos les son poco interesantes, por lo que la práctica si bien tiene resultados, éstos son dirigidos a la mejora del rendimiento físico, como preparación para la participación deportiva.
- f) Derivado de un desconocimiento teórico sobre las etapas de crecimiento y los procesos de desarrollo del niño, se les dificulta (en el mejor de los casos), saber qué actividades aplicar, cuándo aplicarlas y en qué medida (dosificación) para propiciar un desarrollo integral de educando.
- g) La enseñanza de la educación física poco trabaja a favor del fomento de una cultura de la legalidad que promueva valores, tal como reza en el programa nacional de educación 2001-2006, siendo hoy más que nunca, medida urgente, ante la cultura de corrupción que permea a la sociedad entera.
- h) La educación física, observa en los niveles de primaria y secundaria una práctica deportiva mecanicista, ajena por completo al carácter educativo que alguna vez sustentó su aprobación como materia de estudios para la educación básica.

Actualmente, la sociedad reclama de los educadores, una formación distinta; nuevos contenidos basados en paradigmas educativos radicalmente diferentes, a través de los cuales sea posible formar individuos que desarrollen multiplicidad de competencias para enfrentar los retos que el presente trae consigo. Seres capaces de responder a las necesidades de una sociedad cambiante a través de la administración de sus propios recursos y de una sólida formación en valores.

En esta tarea la secretaría de educación pública, ha estado operando el plan de estudios 2002 de la licenciatura en educación física, a través de la dirección general de normatividad, en coordinación con los docentes de las escuelas normales públicas y particulares para dar respuesta a las exigencias anteriormente planteadas, para transformar su organización y funcionamiento, así como para fortalecer la formación del personal académico a través de la renovación de contenidos y nuevas formas de enseñar, congruentes con el contexto y la situación actual de las escuelas formadoras de docentes para la educación física básica.⁵

La reorientación del plan de estudios 2002, está centrado en seis grandes líneas de acción que contienen el enfoque pedagógico pertinente para lograr el cumplimiento a los propósitos de la educación física básica:

⁵ SEP. (2003). “Datos básicos sobre la educación normal en México”. En: *gaceta de la escuela normal Núm. 1*. pp. 30-31. subsecretaría de educación básica y normal: México.

1. La corporeidad como base del aprendizaje en educación física: Se concibe a la corporeidad, como la unidad total del ser humano, conformada por conocimientos, afectos, motivaciones, actitudes y valores; por una herencia familiar y cultural; aspectos todos, que interrelacionados, confieren un estilo propio de movimiento a cada individuo. La corporeidad puede entenderse como el sello de identidad que distingue a cada persona, al que se arriba a través del conocimiento y la percepción total de sí mismo.

Por ello, la educación física, es considerada la plataforma ideal para incidir en el desarrollo de todos los aspectos que conforman la personalidad del ser humano, dada la infinita posibilidad de movimientos intencionados y creativos (inteligentes) que caracterizan al ser humano.

2. La edificación de la competencia motriz: La competencia motriz es un proceso dinámico que se manifiesta a través del manejo que hace un sujeto de sí mismo y de sus acciones, en relación con los otros y con los objetos que tiene a su alrededor.

En la edificación de la competencia motriz, se aprende a realizar una tarea motora (saber hacer), aplicando el procedimiento en diversas situaciones (saber actuar) y asumiendo conductas y valores durante la realización de un juego o acción motora (saber desempeñarse).

De tal forma, el niño aprende a tomar decisiones, a poder explicar como las realizó y cuáles fueron los procedimientos empleados para llevar a cabo una secuencia motriz, adquiriendo con ello un sentimiento de competencia derivado de la confianza que le proporciona el conocimiento de sus posibilidades y limitaciones respecto a su propio movimiento.

3. El juego motriz como medio didáctico de la educación física: El juego motriz organizado, es el medio fundamental que proporciona el placer de sentir satisfechas sus necesidades motrices, lúdicas, comunicativas y expresivas; necesidades de descubrimiento, de ensayo, de experimentación, de superación; necesidades de ensayo y error; necesidad de vencer obstáculos, de vencer miedos, así como sus necesidades de producción y superación personal. Por último, dar respuesta a la necesidad de compararse con otros, de imitar a otros y de competir con otros⁶.

El juego es una oportunidad para lograr aprendizajes, al poner en el centro de la actividad pedagógica a los alumnos, atendiendo sus necesidades formativas, aprendiendo a la vez a relacionarse, a colaborar, a compartir y a adquirir hábitos y valores.

4. La diferenciación entre educación física y deporte: A través del deporte es posible satisfacer las necesidades de aprendizaje motor del individuo en formación, y a través de su práctica, es posible mejorar la competencia motriz, la formación en valores, la construcción de la identidad y la autoestima en el sujeto de la educación física básica.

Se requiere lograr una verdadera formación integral del individuo, desechando el carácter competitivo del deporte, para recuperar el sentido lúdico del mismo, aprovechando su práctica para fomentar valores y actitudes de solidaridad, compañerismo y trabajo en equipo.

⁶ Florence, Jaques. (1991). "Problemática general de la motivación". En: antología de educación física D.G.E.F. México.

Se trata de lograr un enfoque educativo e incluyente, en la que se otorgue la atención requerida a cada uno de los alumnos (atención a la diversidad), en lugar de dirigir ésta hacia unos cuantos (los que más habilidades demuestran); una opción más educativa, en la que la labor del docente coadyuve tangiblemente al desarrollo de competencias, así como al desarrollo de un sentido de pertenencia a un grupo social en el que el estudiante aprenda a trabajar en equipo; un deporte a través del cual, obtengan una sólida formación en valores, permitiéndoles avanzar en lo individual como seres humanos, y en lo colectivo como sociedad y como país.

Se trata de lograr un enfoque en que el maestro, actúe como profesor, como educador y como formador en su labor en la escuela básica.

5. La orientación dinámica de la iniciación deportiva: Proceso que debe darse en forma paulatina y acorde con las posibilidades y necesidades de cada uno de los educandos, propiciando, al tiempo, la participación de todos.

La finalidad de este proceso es que cada educando adquiera hábitos y actitudes que fortalezcan sus capacidades y mejoren su condición física; pero sobre todo, que logre la depuración de sus habilidades motrices básicas.

Para lograr lo anterior, el docente deberá proveer a sus educandos, el conocimiento de la actuación motriz, utilizando entre otras muchas estrategias los juegos modificados, los juegos cooperativos y la iniciación deportiva, estimulando la creatividad y práctica de uno o varios deportes de manera específica, de acuerdo a los intereses y capacidades propios, de los estudiantes.

6. Promoción y cuidado de la salud: Por medio de la actividad física, es posible que el maestro de educación física desarrolle en el educando el gusto por continuar ejercitándose en la práctica de alguna actividad física a lo largo de su vida, con la intención de promover y conservar su salud.

Asimismo a través de la disciplina, es posible fomentar la transmisión de valores, hábitos y actitudes que propicien una vida sana y saludable, procurando la conservación del medio ambiente, la realización de actividades al aire libre y en contacto con la naturaleza.

De igual manera, enseñar al educando a interactuar con sus semejantes a través del trabajo en equipo, es factible lograr una sana convivencia social.

Se requiere diseñar la práctica de educación física, con racionalidad y direccionalidad, en particulares condiciones sociales, históricas, institucionales. Por ello, es preciso plantear el problema de la práctica de la educación física, para lo cual se considera necesario ilustrar dicha problemática, mediante el diagnóstico de la escuela primaria federal “Eligio Ancona”, realizado mediante la aplicación y análisis de un cuestionario, en el grupo 5° “B” del turno matutino.⁷

⁷ CCT. 15DPR2375Z, Zona Escolar N.º 21, sector III de la subdirección de educación N.º 3, ubicada en la Calle Filiberto Gómez S/n, Colonia San Luis Tlatilco, en el Municipio de Naucalpan de Juárez, Estado de México.

Dicho diagnóstico fue realizado para muestrear el interés, inquietud, gusto, placer, etc., de la clase de Educación Física, los alumnos, como a los maestros y padres de familia, así como para conocer que tanto se valora la utilidad de ésta clase, en su vida cotidiana actual y futura.

Esta Escuela fue inaugurada en el año de 1983, durante el sexenio del presidente Miguel de la Madrid Hurtado, por medio de un decreto, quien dividió todas las escuelas primarias federales, para plantear, retóricamente, en el informe de gobierno, que se habían construido una gran cantidad de escuelas. La escuela “Eligio Ancona”, se llamaba escuela primaria federal “Filiberto Gómez”. La escuela fue dividida en dos, quedando una con este nombre, y la con el nombre de escuela primaria federal “Eligio Ancona”. A través de los años, esta escuela ha tenido cambios en su estructura y organización conforme lo ha exigido el medio y la misma población, entre ellos, el alumnado en general, los maestros, los directivos, los mismos padres de familia y la comunidad en general.

2. Diagnostico

El diagnostico realizado, mediante la aplicación de un cuestionario, arrojó lo siguiente:

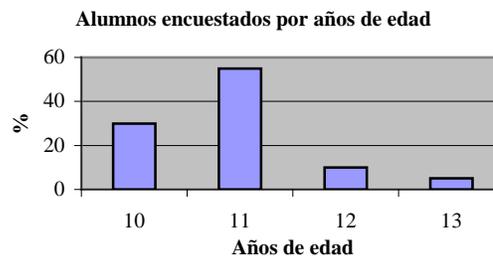
Respecto de los niños:

El diagnóstico de los intereses de los alumnos, respecto de la clase de educación física, fue realizado mediante la aplicación de un cuestionario a 20 alumnos muestreados, para conocer el estado de la práctica docente de la educación física, en la escuela “Eligio Ancona”, cuyos resultados se ilustran a continuación:

1. El 55% de los alumnos encuestados tienen 11 años ya que 11 de los 20 alumnos encuestados tienen esa edad.

¿Cuántos años tienes?

Años de Edad	FR	FA
10	30	6
11	55	11
12	10	2
13	5	1
Total		20



Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de alumnos). FR = Frecuencia relativa (%).

2. El 60% de los alumnos encuestados, les agrada mucho la clase de educación física.

¿Te gusta la clase de educación física?

Contesta con un número, del 1 al 5, según el nivel de agrado que sientes por esta clase. El número 5 representa el nivel de agrado mayor.

Grado de gusto	FR	FA
1	35	7
2	5	1
3	5	1
4	35	7
5	20	4
	100	20

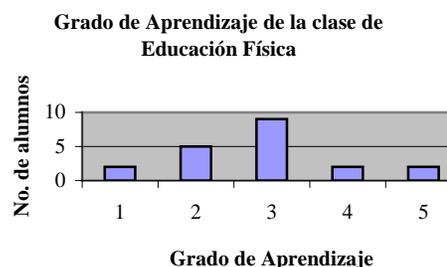


Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de alumnos). FR = Frecuencia relativa (%).

3. El 65% de los alumnos consideran no haber aprendido en la clase de educación física.

Escribe un número, del 1 al 5, según el grado de aprendizaje que crees hayas logrado de la clase de educación física. Contesta con un número, del 1 al 5, según el grado de aprendizaje que crees te ha brindado esta clase. El número 5 representa el grado de aprendizaje mayor.

Grado de aprendizaje	FA	FR
1	2	10
2	5	25
3	9	45
4	2	10
5	2	10
Total	20	100

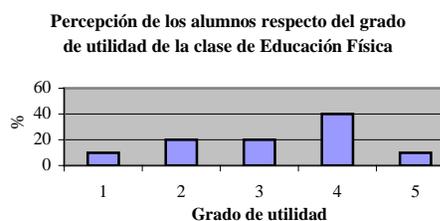


Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de alumnos). FR = Frecuencia relativa (%).

4. El 70% de los alumnos encuestados creen que la clase de educación física si les sirve en su vida cotidiana, aunque sea como ejercicio para preservar y fomentar su salud.

¿Crees que te sirve lo que aprendes en la clase de educación física? Escribe un número, del 1 al 5, según creas que la clase de educación física te sirva en tu vida cotidiana, aun cuando sea adecuada para preservar y fomentar la salud. El número 5 representa el grado de utilidad mayor, en la vida cotidiana.

Percepción de los alumnos respecto del grado de utilidad de la clase de Educación Física	FA	FR
1	2	10
2	4	20
3	4	20
4	8	40
5	2	10
Total	20	100

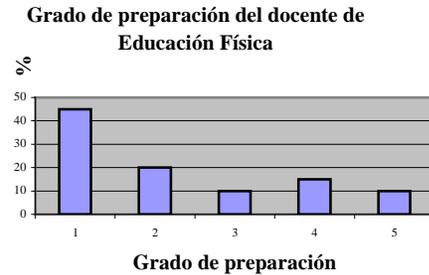


Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de alumnos). FR = Frecuencia relativa (%).

5. El 75% creen que su maestro que les imparte la clase de educación física no esta lo suficiente preparado y actualizado para dicha clase.

¿Crees que tu maestro de educación física esta preparado y actualizado para impartir dicha clase? Escribe un número, del 1 al 5, según creas esta preparado. El número 5 representa el grado de preparación y actualización mayor.

Grado de preparación del docente	FA	FR
1	9	45
2	4	20
3	2	10
4	3	15
5	2	10
Total	20	100

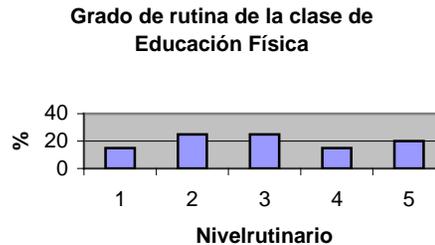


Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de alumnos). FR = Frecuencia relativa (%).

6. El 65% de los alumnos opinan que la clase de educación física es rutinaria.

¿Llevan un seguimiento en la clase de educación física, o es rutinaria? Escribe un número, del 1 al 5, según creas es rutinaria la clase. El número 5 representa el nivel rutinario mayor.

Grado de rutina	FA	FR
1	3	15
2	5	25
3	5	25
4	3	15
5	4	20
	20	100

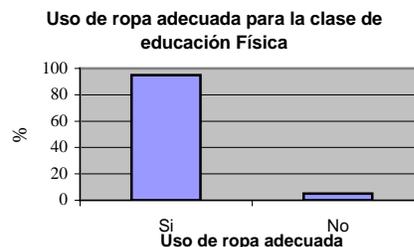


Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de alumnos). FR = Frecuencia relativa (%).

- 7.El 95% de los alumnos usan ropa adecuada para la práctica de la clase de educación física. Este aspecto no arroja problema alguno.

¿Crees que utilizas ropa adecuada para la clase de educación física? Contesta SI o NO

Uso de ropa adecuada	FA	FR
Si	19	95
No	1	5
	20	100

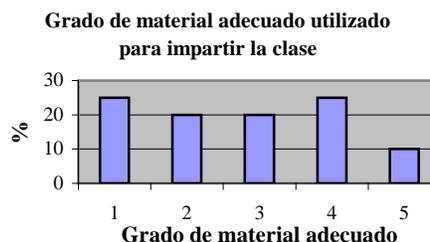


Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de alumnos). FR = Frecuencia relativa (%).

8.El 65% de los alumnos consideraron que la escuela no cuenta con material adecuado, para impartir la clase de educación física.

¿En tu escuela hay el material adecuado para la clase de educación física? Escribe un número, del 1 al 5, según percibas que existe material adecuado para impartir la clase. El número 5 representa el grado más adecuado del material.

Grado de material adecuado	FA	FR
1	5	25
2	4	20
3	4	20
4	5	25
5	2	10
Total	20	100



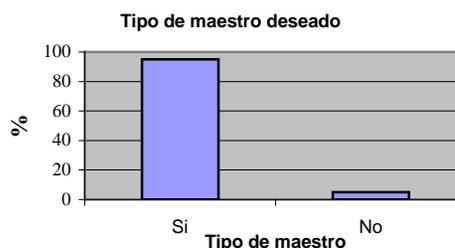
Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de alumnos). FR = Frecuencia relativa (%).

9.El 99% de los alumnos desean tener un maestro de la clase de educación física más preparado que el docente que se las imparte, para aprender muchas actividades más, como: juegos, deportes y sus reglas, correr y saltar, para ser más fuertes.

¿Como crees que debería ser tu maestro de educación física? Alguien que solo juegue contigo o alguien que te enseñe a jugar varios deportes y sus reglas.

Contesta con un SI, para indicar que deseas un maestro en tu clase de educación física más preparado que el docente que se las imparte, para aprender muchas actividades más, como: juegos, deportes y sus reglas, correr y saltar, para ser más fuertes y con un NO para indicar que solo juegue contigo.

Tipo de maestro deseado	FA	FR
Si	19	95
No	1	5
Total	20	100



Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de alumnos). FR = Frecuencia relativa (%).

10. El 55% de los alumnos desean tener una clase de educación física en la que se imparta una clase para aprender deportes y sus reglas.

¿Qué quisieras aprender en tu clase de educación física?

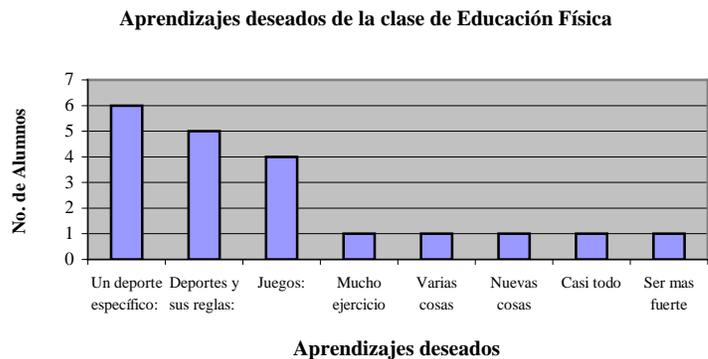
Los 20 alumnos de la muestra, contestaron lo siguiente:

1. Varias cosas	2. Mucho ejercicio	3. Juegos	4. Nuevos juegos y deportes
5. Voleibol	6. Ser mas fuerte	7. Juegos	8. Correr, saltar y otros deportes
9. Casi todo	10. Nuevas cosas	11. Fútbol	12. Como jugar los deportes
13. Fútbol	14. Deportes y sus reglas	15 Deportes	16. Fútbol
17. Como jugar	18. Juegos	19. Básquetbol	20. Fútbol

Las diferentes respuestas fueron compiladas de la siguiente manera:

Tipo de maestro deseado	Nota	FA	FR
Un deporte específico:	Como básquetbol, fútbol, voleibol	6	30
Deportes y sus reglas:	Se incluyen las respuestas "Como jugar los deportes", "deportes y sus reglas", "deportes", "nuevos juegos y deportes", "correr, saltar y otros deportes"	5	25
Juegos:	Se incluyen las respuestas "como jugar" y "juegos"	4	20
Mucho ejercicio		1	5
Varias cosas		1	5
Nuevas cosas		1	5
Casi todo		1	5
Ser mas fuerte		1	5
Total		20	100

Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de alumnos). FR = Frecuencia relativa (%).



Respecto de los padres de familia:

El diagnóstico de los intereses de los padres de familia, respecto de la clase de educación física de sus hijos, después de haber recopilado sus datos generales, como los nombres de los padres y del alumno, así como su grado y grupo, fue realizado mediante la aplicación del cuestionario que se indica a continuación.

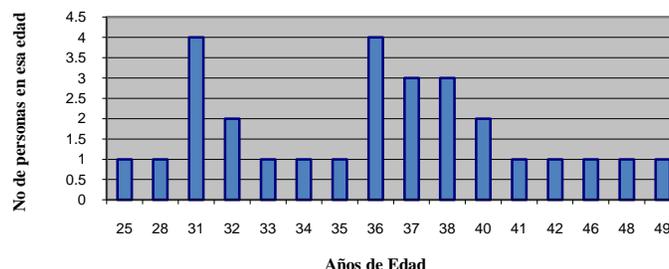
1. El 75% de los padres de familia tienen entre 31 y 40 años de edad, por lo que son parejas jóvenes.

Esta conclusión se obtuvo de la aplicación de la siguiente pregunta, incorporada en el cuestionario a 28 padres de familia muestreados, para conocer el estado de la práctica docente de la educación física, en la escuela “Eligio Ancona”, cuyos resultados se ilustran a continuación:

¿Cuántos años tiene usted y su pareja?

Edad de los padres	FA	FR
25	1	4
28	1	4
31	4	14
32	2	7
33	1	4
34	1	4
35	1	4
36	4	14
37	3	11
38	3	11
40	2	7
41	1	4
42	1	4
46	1	4
48	1	4
49	1	4
Total	28	100

Edad de los padres de familia de los estudiantes



Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de familias). FR = Frecuencia relativa (%)

2. El 78% de los padres tienen de 3 a 5 hijos.

Esta conclusión se obtuvo de la aplicación de la siguiente pregunta, incorporada en el cuestionario a 18 familias muestreadas, para conocer el estado de la práctica docente de la educación física, en la escuela “Eligio Ancona”, cuyos resultados se ilustran a continuación:

¿Cuántos hijos tiene?

No. de hijos por Familia	FA	FR
1	1	6
2	3	17
3	5	28
4	4	22
5	3	17
6	2	11
Total	18	100

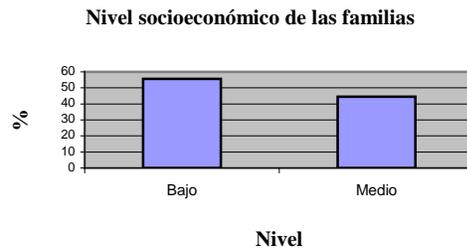


Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de familias). FR = Frecuencia relativa (%)

3. El 56% de las familias tiene un nivel socioeconómico bajo.

Esta conclusión se obtuvo de la aplicación de la siguiente pregunta, incorporada en el cuestionario a 18 familias muestreadas, para conocer el estado de la práctica docente de la educación física, en la escuela “Eligio Ancona”, cuyos resultados se ilustran a continuación: ¿Su nivel económico es bajo, medio o alto?

Nivel socioeconómico de las familias	FA	FR
Bajo	10	56
Medio	8	44
Total	18	100

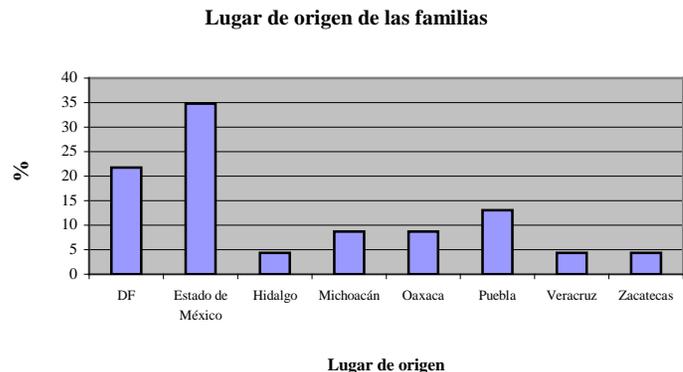


Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de familias). FR = Frecuencia relativa (%)

4. El 70% de las familias son originarias del Distrito Federal, el Estado de México y Puebla.

Esta conclusión se obtuvo de la aplicación de la siguiente pregunta, incorporada en el cuestionario a 23 familias muestreadas, para conocer el estado de la práctica docente de la educación física, en la escuela “Eligio Ancona”, cuyos resultados se ilustran a continuación: ¿De que Estado del país son usted y su pareja?

Lugar de origen de las familias	FA	FR
DF	5	22
Estado de México	8	35
Hidalgo	1	4
Michoacán	2	9
Oaxaca	2	9
Puebla	3	13
Veracruz	1	4
Zacatecas	1	4
Total	23	100



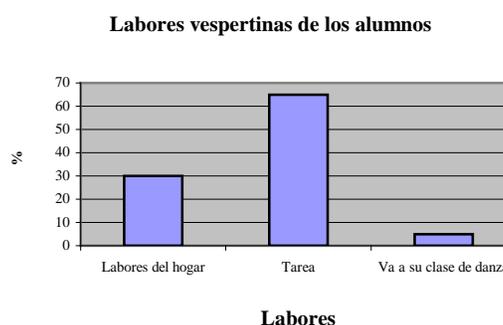
Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de familias). FR = Frecuencia relativa (%)

5. El 65% de los niños solo tienen que hacer la tarea en su casa, mientras que otro 30% tiene que ayudar en el hogar en actividades domésticas, y sólo el 5% se retroalimenta con otras actividades recreativas y culturales.

Esta conclusión se obtuvo de la aplicación de la siguiente pregunta, incorporada en el cuestionario a 20 familias muestreadas, para conocer el estado de la práctica docente de la educación física, en la escuela “Eligio Ancona”, cuyos resultados se ilustran a continuación:

¿Su hijo por las tardes solo hace su tarea o tiene alguna responsabilidad más que hacer?

Actividades vespertinas de los alumnos	FA	FR
Labores del hogar: Ayuda en la casa, cuida a su hermano más pequeño, lava los trastes, tiende su cama	6	30
Tarea	13	65
Va a su clase de danza	1	5
Total	20	100



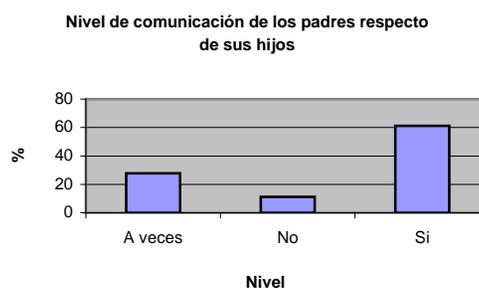
Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de familias). FR = Frecuencia relativa (%)

6. El 61% de los padres de familia SI tienen un buen nivel de comunicación de sus hijos, respecto de lo que aprende en general y, en particular, de su clase de educación física. Ellos saben por comentarios de sus hijos, que la clase de educación física les sirve, tanto en su vida cotidiana, como en su vida futura.

Esta conclusión se obtuvo de la aplicación de la siguiente pregunta, incorporada en el cuestionario a 18 familias muestreadas, para conocer el estado de la práctica docente de la educación física, en la escuela “Eligio Ancona”, cuyos resultados se ilustran a continuación:

¿Su hijo le comenta lo que hace en su escuela y si lo que aprende, en general, y respecto de su clase de educación física, le es útil en su vida cotidiana?

Grado de comunicación de los padres, respecto de sus hijos	FA	FR
A veces	5	28
No	2	11
Si	11	61
Total	18	100



Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de familias). FR = Frecuencia relativa (%)

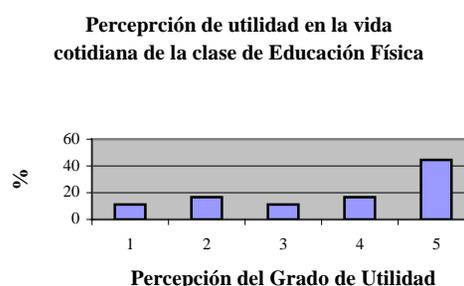
7. El 72% de los padres de familia SI creen, que la clase de educación física les sirve a sus hijos, tanto en su vida cotidiana, como en su vida futura.

Esta conclusión se obtuvo de la aplicación de la siguiente pregunta, incorporada en el cuestionario a 18 familias muestreadas, para conocer el estado de la práctica docente de la educación física, en la escuela “Eligio Ancona”, cuyos resultados se ilustran a continuación:

¿Cree usted que a su hijo le sirve la clase de educación física para su vida cotidiana y futura?

Escriba un número, del 1 al 5, según perciba que la clase de educación física le es útil en la vida cotidiana a su (s) hijos. El número 5 representa el grado más alto de utilidad.

Grado de utilidad de la clase de Educación Física en la vida cotidiana y futura	FA	FR
1	2	11
2	3	17
3	2	11
4	3	17
5	8	44
Total	18	100



Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de familias). FR = Frecuencia relativa (%)

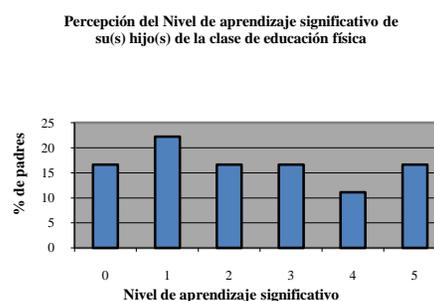
8. El 56% de sus padres opinan que su(s) hijo(s) no ha(n) obtenido algún aprendizaje significativo de la clase de educación física, pues piensan que no tienen al maestro adecuado.

Esta conclusión se obtuvo de la aplicación de la siguiente pregunta, incorporada en el cuestionario a 18 familias muestreadas, para conocer el estado de la práctica docente de la educación física, en la escuela “Eligio Ancona”, cuyos resultados se ilustran a continuación:

¿Ha observado algún aprendizaje significativo de la clase de educación física en su hijo?

Escriba un número, del 1 al 5, según perciba que la clase de educación física le ha ofrecido un aprendizaje significativo a su (s) hijos. El número 5 representa el nivel más alto de aprendizaje significativo debido a que se cuenta con un profesor adecuado.

Percepción del nivel de aprendizaje significativo de la clase de Educación Física	FA	FR
0	3	17
1	4	22
2	3	17
3	3	17
4	2	11
5	3	17
Total	18	100

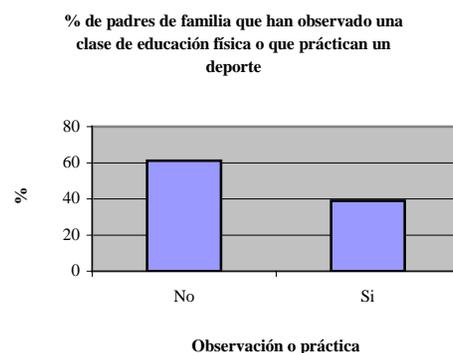


Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de familias). FR = Frecuencia relativa (%)

9. El 61% de los padres no han asistido a una clase de educación física, ni practican ningún deporte.

Esta conclusión se obtuvo de la aplicación de la siguiente pregunta, incorporada en el cuestionario a 18 familias muestreadas, para conocer el estado de la práctica docente de la educación física, en la escuela “Eligio Ancona”, cuyos resultados se ilustran a continuación: ¿Alguna vez ha asistido a una clase de educación física, aunque no lo haya hecho dentro de esta escuela o, simplemente practica un deporte?

Observación de la clase educación física o práctica de un deporte	FA	FR
No	11	61
Si	7	39
Total	18	100



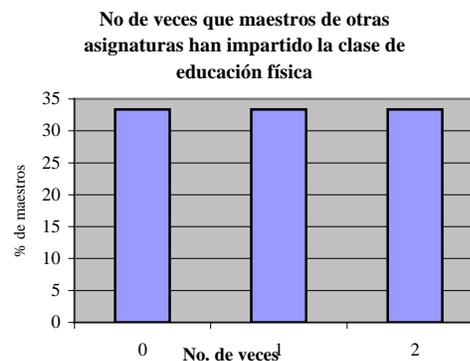
Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de familias). FR = Frecuencia relativa (%)

Respecto de los maestros:

El diagnóstico de los intereses de los maestros, respecto de la clase de educación física de sus alumnos, fue realizado mediante la aplicación del cuestionario a 6 profesores muestreados de la escuela “Eligio Ancona”, para conocer el estado de la práctica docente de la educación física, que se indica a continuación.

1. El 100% de los maestros de otras asignaturas, han impartido la clase de educación física cuando mucho dos veces, lo cual implica que en esa misma proporción, no conocen los planes y programas de la clase de educación física. Esta conclusión se obtuvo de la aplicación de la siguiente pregunta: ¿Ha impartido alguna vez la clase de educación física? Escriba un número, del 1 al 5, según sea la cantidad de veces que haya impartido dicha clase.

No de veces que maestros de otras asignaturas han impartido la clase de educación física	FA	FR
0	2	33
1	2	33
2	2	33
Total	6	100



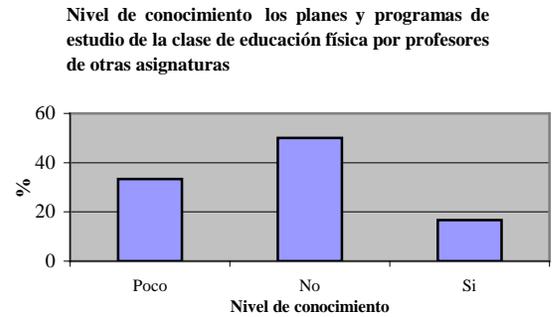
Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de maestros). FR = Frecuencia relativa (%)

2. El 83% de los maestros de otras asignaturas no conocen los planes y programas de la clase de educación física.

Esta conclusión se obtuvo de la aplicación de la siguiente pregunta:

¿Conoce los planes y programas de la clase de educación física?

Nivel de conocimiento los planes y programas de estudio de la clase de Educación Física por profesores de otras asignaturas	FA	FR
Poco	2	33
No	3	50
Si	1	17
Total	6	100



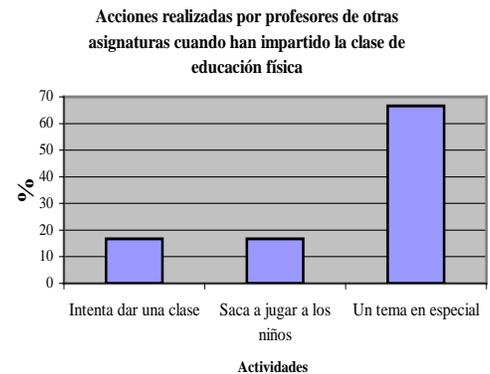
Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de maestros). FR = Frecuencia relativa (%)

3. El 34% de los maestros, de otras asignaturas, que han impartido la clase de educación física solo sacan a jugar a los alumnos o intentan dar la clase. El 66% de los docentes que han impartido dicha clase y que procuran dar un tema específico, desconocen los planes y programas de estudio.

Esta conclusión se obtuvo de la aplicación de la siguiente pregunta:

¿Cuándo da la clase de educación física, da un tema en especial o solo saca a jugar a los niños?

Acciones realizadas por profesores de otras asignaturas cuando han impartido la clase de educación física	FA	FR
Intenta dar una clase	1	16,7
Saca a jugar a los niños	1	16,7
Un tema en especial	4	66,7
Total	6	100

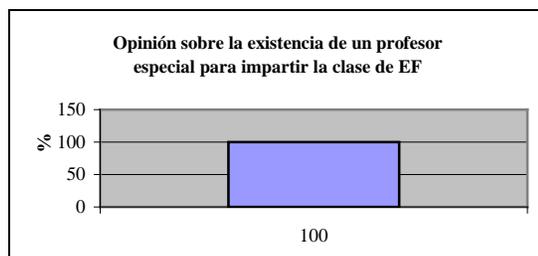


Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de maestros). FR = Frecuencia relativa (%)

4. El 100% de los maestros opina que la Escuela cuenta con un maestro especial para impartir la clase de educación física.

Esta conclusión se obtuvo de la aplicación de la siguiente pregunta:

¿En su escuela se cuenta con un maestro especial, para impartir la clase de educación física?

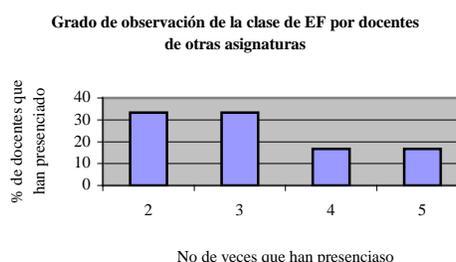


Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de maestros). FR = Frecuencia relativa (%). EF = Educación Física

5. El 66% de los maestros comenta que sólo han salido a observar dos o tres veces como imparte el maestro la clase de educación física, porque este espacio de tiempo, lo ocupan para descansar, avanzar en su planeación o hacer cualquier otro actividad pendiente (administrativa), por lo que no observan el grado de aprendizaje de esta clase, en sus alumnos.

Esta conclusión se obtuvo de la aplicación de la siguiente pregunta: ¿Alguna vez ha presenciado en una clase de educación física, que se les esté impartiendo a sus alumnos? Escriba un número, del 1 al 5, según sea la cantidad de veces que ha estado presente.

Grado de observación de la clase de EF por docentes de otras asignaturas	FA	FR
2	2	33
3	2	33
4	1	17
5	1	17
	6	100



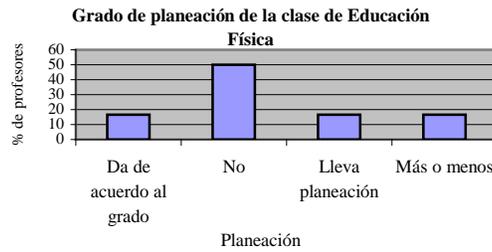
Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de maestros). FR = Frecuencia relativa (%). EF = Educación Física

6. El 50% de los profesores ha observado que la clase de Educación Física se imparte sin planeación.

Esta conclusión se obtuvo de la aplicación de la siguiente pregunta:

¿Ha visto si el maestro que da la clase de educación física, planea sus clases, de acuerdo a cada grado escolar, o la ejerce de la misma manera para todos los grados?

Grado de planeación de la clase de Educación Física	FA	FR
Da de acuerdo al grado	1	17
No	3	50
Lleva planeación	1	17
Más o menos	1	17
Total	6	100



Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de maestros). FR = Frecuencia relativa (%)

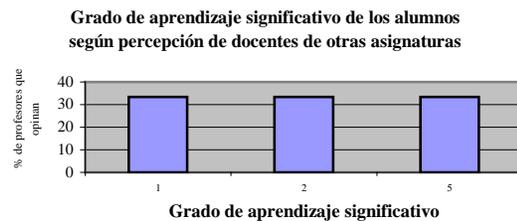
7. El 67% de los profesores consideran que los alumnos, NO han logrado aprendizajes significativos en su clase de educación física.

Esta conclusión se obtuvo de la aplicación de la siguiente pregunta:

Ha percibido algún aprendizaje significativo en sus alumnos sobre la clase de educación física? Escriba un número, del 1 al 5, según sea el aprendizaje de sus alumnos, respecto de dicha clase.

El número 5 representa el nivel más alto de aprendizaje significativo debido a que se cuenta con un profesor adecuado

Grado de aprendizaje significativo de los alumnos según percepción de docentes de otras asignaturas	FA	FR
1	2	33
2	2	33
5	2	33
Total	6	100



Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de maestros). FR = Frecuencia relativa (%)

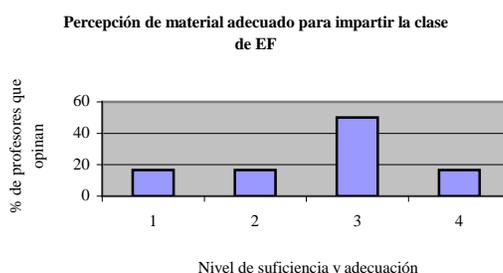
8. El 83% de los profesores consideran que los alumnos, NO han logrado aprendizajes significativos en su clase de educación física.

Esta conclusión se obtuvo de la aplicación de la siguiente pregunta:

¿La escuela tiene material suficiente y apropiado para la clase de educación física?

El número 5 representa el grado más alto de material suficiente y adecuado, para impartir la clase de Educación Física.

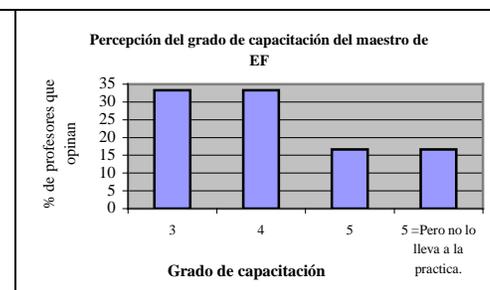
Percepción de material adecuado para impartir la clase de EF	FA	FR
1	1	17
2	1	17
3	3	50
4	1	17
Total	6	100



Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de maestros). FR = Frecuencia relativa (%). EF = Educación Física

9. El 66% de los profesores, consideran que el profesor de educación física NO está lo suficientemente capacitado y actualizado, para impartir su clase. Esta conclusión se obtuvo de la aplicación de la siguiente pregunta: ¿Cree que el maestro que imparte la clase de educación física este capacitado y actualizado para impartir dicha clase? El número 5 representa el grado más alto de capacitación del maestro, para impartir la clase de Educación Física.

Percepción del grado de capacitación y actualizado del maestro de EF	FA	FR
3	2	33
4	2	33
5	1	17
5 = Pero no lo lleva a la practica.	1	17
Total	6	100

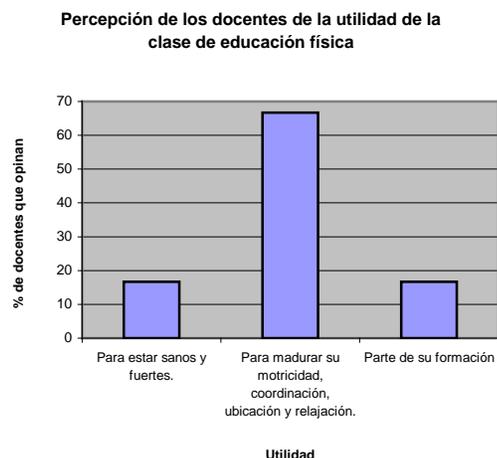


Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de maestros). FR = Frecuencia relativa (%)

10. El 67% de los profesores, consideran que la clase de educación física sirve para madurar la motricidad, coordinación, ubicación y relajación de sus alumnos. Esta conclusión se obtuvo de la aplicación de la siguiente pregunta:

¿Cree que la clase de educación física les sirve para algo a sus alumnos? ¿Para que?

Percepción de los docentes de la utilidad de la clase de educación física	FA	FR
Para estar sanos y fuertes.	1	17
Para madurar su motricidad, coordinación, ubicación y relajación.	4	67
Parte de su formación	1	17
Total	6	100



Fuente: Elaboración propia. Notas: FA = Frecuencia absoluta (No. de maestros). FR = Frecuencia relativa (%).

Nota: En cada pregunta, se limitaron las opciones de respuestas, del número 1 al 5, porque se consideró como una escala simple que, después, permitiría representar gráficamente la problemática.

El diagnóstico realizado, ya expuesto, permite afirmar que el hecho de que la escuela se encuentre localizada en una zona marginada, de bajo nivel socioeconómico y cultural y de escasos recursos y servicios; agrava la problemática de éste centro escolar, ya que el bajo nivel, impide que la comunidad retroalimente la calidad de la práctica del docente de educación física.

No obstante que a éste centro escolar, se le ha registrado dentro del programa de escuelas de calidad, hay que señalar que a esta escuela no se le ha invertido, ni dotado de lo necesario para su población, que así lo ha demandado, lo cual se refleja en la baja matrícula escolar, en la carencia de un salón especial para computación y de usos múltiples, así como de instalaciones y materiales apropiados para la clase de educación física.

Adicionalmente, la escuela adolece de un profesor de educación física mejor preparado y mayormente motivado para impartir la clase.

Otros problemas de los alumnos, se relacionan con el desinterés por las clases, el mal vocabulario que utilizan en la calle y en la propia casa, la irresponsabilidad de los deberes que tienen en la casa, la escuela y, por tanto, en el salón de clases.

Es frecuente que los padres de familia no acudan a la escuela, aunque también existen papás muy responsables y dedicados a sus hijos, lo cual se plasma en los resultados de la boleta, diploma o reconocimiento. Pero en general, los padres de familia manifiestan una conducta problemática en cuanto a la atención que, por distintas razones, conceden a sus hijos.

Quizá el bajo interés de los padres de familia para informarse del rendimiento de sus hijos, se explique por el escaso nivel socioeconómico y cultural de los padres, por lo que, en su gran mayoría, éstos se encuentran incapacitados para educar y guiar a sus hijos, limitándose a llevar o enviar a sus hijos a la escuela para que logren algo de ella o para que los cuiden, mientras ellos se encargan de sus labores.

Los datos revelados mediante el cuestionario y otros datos cualitativos, indican que la escuela padece de la misma problemática en la impartición de la clase de educación física que en el mundo entero; es decir, padece de la carencia de directrices, de recursos y materiales y se caracteriza por una práctica docente basada en la intuición; y consecuentemente, de bajo aprovechamiento y aprendizaje de los alumnos en la clase de educación física.

Planteamiento del problema y propuesta de solución

El modelo hegemónico de la educación física no es el adecuado para tratar los hechos humanos y culturales y reclaman una perspectiva más "humanista" y "ecológica" en la práctica de los profesores de educación física.

Dicha problemática se expresa en el perfil del profesor requerido, en el código curricular, que expresa los modos de entender los procesos de enseñanza, conocimiento, educación, institución, sociedad, que de alguna manera "determinan" dicho perfil.

La educación física actual en México, reveló los siguientes puntos, padece de una falta de vinculación total entre la disciplina y los maestros de grupo en el nivel preescolar y primaria, y entre la materia y las demás asignaturas en la secundaria.

Los contenidos, en la mayoría de los casos, son aplicados sin continuidad ni propósitos previamente deliberados.

Un enorme porcentaje de docentes elabora sus planes de clase y desarrolla actividades sin tener idea previa de lo que se pretende lograr a través de una sesión y/o de una actividad determinada.

Los maestros leen poco, y se actualizan estrictamente "lo necesario" para ir en busca de un ascenso económico derivado del proceso de carrera magisterial, y no precisamente de un mejor conocimiento de los contenidos y métodos de aprendizaje, por lo que les es difícil fundamentar los planes y las actividades que ellos mismos proponen.

Los conceptos teóricos les son poco interesantes, por lo que la práctica si bien tiene resultados, éstos son dirigidos a la mejora del rendimiento físico, como preparación para la participación deportiva.

Derivado de un desconocimiento teórico sobre las etapas de crecimiento y los procesos de desarrollo del niño, se les dificulta (en el mejor de los casos), saber qué actividades aplicar, cuándo aplicarlas y en qué medida (dosificación) para propiciar un desarrollo integral de educando.

La enseñanza de la educación física poco trabaja a favor del fomento de una cultura de la legalidad que promueva valores, tal como reza en el Programa Nacional de Educación 2001-2006, siendo hoy más que nunca, medida urgente, ante la cultura de corrupción que permea a la sociedad entera.

La educación física, observa en los niveles de primaria y secundaria una práctica deportiva mecanicista, ajena por completo al carácter educativo que alguna vez sustentó su aprobación como materia de estudios para la educación básica.

La educación física la han venido ubicando, dentro del escalafón programático, como la hermana menor de las disciplinas intelectuales, cuando debiera situarse en un nivel de paridad, ya que una contribuirá con la otra para el desarrollo de logros cada vez más complejos, pues la educación integral debe considerar la unidad del cuerpo y la mente.

Así, los retos a los que se enfrenta el campo de las actividades físicas deportivas del nuevo milenio están en:

- Poner énfasis en el aprendizaje continuo y permanente.
- Generar conocimientos teórico-prácticos con una base filosófica, para que la teoría fundamente a la práctica, desde la práctica misma.
- Promover proyectos académicos acordes con el contexto global e internacional, vinculando a los recursos humanos con el sector productivo y fomentando las actividades de formación, capacitación y actualización hacia dentro y fuera de las instituciones y empresas, para que exista una vinculación estrecha con el mercado laboral.
- Fomentar nuevas competencias de desempeño así como nuevos comportamientos y vinculación, entre capacitación y producción para fomentar las ventajas competitivas.
- Establecer mecanismos de evaluación, verificación y certificación de conocimientos, habilidades y destrezas de los individuos, independientemente de las formas como hayan sido adquiridas, siempre y cuando cumplan con las normas técnicas de competencia.
- La aplicación inmediata y la práctica profesional del conocimiento para la resolución de problemas simples y complejos.

Así, es bastante frecuente que las actividades de educación física no se atiendan satisfactoriamente. Por ello es necesario tomar decisiones importantes, con el fin de realizar un trabajo académico eficaz, en bien de los niños, de los jóvenes y de la sociedad.

El problema está en cómo integrar las funciones sociales y la función educativa o, si se prefiere, la escolarización y la educación en el curriculum escolar.

En las sociedades neoliberales contemporáneas, el papel de la escuela se justifica por sus repercusiones en el mercado de trabajo, de tal forma que el curriculum escolar recoge exclusiva o fundamentalmente las funciones sociales y que la escuela sea el instrumento o medio de reproducción social y cultural. Es decir, que la escuela sirva para *custodiar* a los niños y las niñas mientras sus padres y madres cumplen con las obligaciones laborales, o para *preparar* y *seleccionar* a los jóvenes para satisfacer las nuevas condiciones del mercado de trabajo, o para integrarles socialmente mediante la *inculcación* de valores sociales dominantes como, por ejemplo, el conformismo, el patriarcado, el consumo, la jerarquía o la obediencia a la autoridad.

Se trata de entender *la* educación física más allá de la educación de lo físico, concepción que recoge las principales funciones sociales de la profesión desde finales del siglo XIX hasta principios del XX dentro del modelo reproductor.

En esa conceptualización, el interés de los educadores físicos se ha dirigido hacia la dimensión física y corporal de las personas, sin atender a otras dimensiones como la intelectual o la afectiva.

Propuesta de solución

La propuesta de solución se plantea mediante el desarrollo de los contenidos de la clase de educación física, para contribuir al mejoramiento del proceso de enseñanza de la educación física, en la educación primaria, particularmente en la escuela primaria federal “Eligio Ancona” CCT. 15DPR2375Z, Zona Escolar N.º 21, Sector III de la Subdirección de Educación Nº 3.

En ella, se plantean las opciones de solución, dentro de la que se incluyen los ejercicios propuestos, los juegos para contribuir al desarrollo de la las clase de educación física, eficaz y de calidad, los objetivos, las tácticas (desarrollo de juegos menores, juegos pre-deportivos, juegos deportivos, ejercitación de la gimnasia y del deporte); así como las metas.

Capítulo II

La necesidad de la Educación Física para el ser humano

La educación física es un poderoso instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad biosico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc.

Posee una acción determinante en la preservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. En el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás.⁸

1. La educación física y el crecimiento y el desarrollo social

La educación física y el deporte desarrollan capacidades como la percepción espacial, la coordinación motora, la agilidad y el equilibrio. A nivel social, los menores aprenden a asumir ciertas responsabilidades, comprenden las normas establecidas, y vivencian los éxitos y fracasos.⁹

La psicomotricidad ayuda al crecimiento y desarrollo social, pues a diferencia de la fisioterapia, que actúa sobre determinadas partes del cuerpo, a la psicomotricidad le interesa el movimiento de la persona como factor que impulsa su proceso de maduración cognitiva y emocional y su desarrollo social.

El desarrollo de la psicomotricidad, permite prevenir y tratar tanto problemas motores como de atención, escucha, etc. El desarrollo de la psicomotricidad corresponde a una larga lista de perfiles: enfermeros, fisioterapeutas, matronas, neuropediatras, pediatras, rehabilitadores infantiles, terapeutas ocupacionales, logopedas, pedagogos, psicólogos, psicopedagogos, profesores de educación física, de educación especial y educadores sociales, entre otros.

La educación física contribuye a que el niño logre un estado de equilibrio y armonía entre sus movimientos y su cuerpo, determine su identidad corporal y se forme una imagen de sí mismo *direccionada*; es decir, que pueda manejar su cuerpo según sus deseos.

⁸ Educación Física. Trabajo enviado por Mary Emily B a <http://www.monografias.com/trabajos12/edfis/edfis.shtml>

Además, la actividad física contribuye a la manifestación del niño como sujeto social, favoreciendo la comunicación y relación con sus pares a través del trabajo en equipo y la conformación de grupos.¹⁰

2. La educación física y la democracia, la libertad y la justicia

Desde la antigüedad se consideraba importante la educación física para los ciudadanos. Ya Platón (427 - -347) consideraba que la educación ciudadana, para conseguir la armonía y la justicia de la ciudad platónica dominada por una élite intelectual, era necesaria una educación gimnástica y musical para la formación del alma.¹¹

En la etapa primitiva y en el esclavismo, gran parte de la educación se basaba en el juego y las actividades físicas, y de acuerdo con sus características, el juego se vincula especialmente al trabajo y a la preparación física. El juego para el niño y el hombre es una actividad racional, es decir, un conjunto de actos racionales que están vinculados por la unidad del motivo. El juego es una actividad que pone de manifiesto una relación determinada de la personalidad con la realidad que la rodea. El juego en el ser humano es el producto de la actividad en la que el hombre, transforma la realidad y modifica al mundo.¹²

En relación con los deportes y su práctica escolar, Nobile y Fedi¹³ señalan que los niños, construyendo su manifestación como sujetos sociales, favoreciendo la comunicación y relación con sus pares a través del trabajo en equipo y la conformación de grupos estas, pueden aprender a negociar, acordar, respetar y modificar las reglas que posibilitan la igualdad de oportunidades para todos. Contribuyen a una verdadera escuela de democracia, de convivencia y de participación; de cooperación y de solidaridad, de integración social y pertenencia grupal. A través de ellos pueden aprender a valorar la libertad y la justicia, a tolerar el éxito y la frustración, a reconocer y respetar las posibilidades y límites propios y ajenos, a afirmar la vida, la paz y el bien común por sobre las tendencias destructivas, la enfermedad y las dependencias psicofísicas.

Los aportes de la educación física al crecimiento y desarrollo, a través de la maduración motora, pueden organizarse en torno a los siguientes ejes:

- El propio cuerpo. En este eje se trabaja el dominio del propio cuerpo y el establecimiento de los límites corporales; el enriquecimiento del esquema corporal; el desarrollo de cualidades físicas, como fuerza, resistencia, coordinación, equilibrio y

¹¹ Felipe Giménez. Profesor de filosofía de IES. Lecciones sobre Platón. *Filosofía y educación*. cuaderno de materiales <http://www.filosofia.net/materiales/tem/platon.htm>.

¹² Influencia de un conjunto de juegos adaptados a la rehabilitación. Monografías.com. Salud, deportes. <http://www.monografiass.com/Salud/Deportes/more3.shtml>

¹³ Nobile y Fedi, Gabriela La educación física para la escuela primaria, Edilar, México, 2004.

creatividad; el cuidado del cuerpo, y, finalmente, la resolución de problemas a través de situaciones corporales.

- El cuerpo en relación con el medio físico. Comprende el establecimiento de relaciones de espacio y tiempo; el reconocimiento del cuerpo a través de movimientos y acciones; ritmos personales en relación con ritmos grupales; armonía de ritmos; coordinación del cuerpo con diferentes objetos; reconocimiento y examen de las posibilidades de acción que tiene con dichos objetos, y cuidado del medio ambiente.
- El cuerpo como medio de relación social. Esto es sinónimo de comunicación con los demás. La fluidez y sanidad con la que se establezca será resultado del trabajo con temáticas que involucren ciertos valores, como compartir, cooperar, aceptar, respetar, obedecer reglas y normas y construir las mismas desde el espacio lúdico y desde el espacio de relación.

3. La educación física y el crecimiento y el desarrollo económico social integral a nivel mundial, regional o local en la civilización propia del Siglo XXI

En México, no puede establecerse con certeza los avances realizados hasta la fecha en el campo de la profesionalización de los recursos humanos para las actividades físicas y recreativas o *cultura física*; pero los esfuerzos realizados no son suficientes, considerando los parámetros internacionales.¹⁴

Las profesiones, nacen de una forma caprichosa: primero como oficios, después por la preocupación de dar una base teórica a su conciencia profesional. Jacques Le Goff considera que los intelectuales, que nacieron con las ciudades, a partir del siglo XII, comenzaron a instalarse en lugares, como hombres de oficio, en que la división del trabajo les impuso responder a una verdadera especialización, como profesionales, con sus materiales y sus técnicas. De esos intelectuales se distingue Abelardo, el primer profesor que considera al hombre en su totalidad y en primer lugar con su cuerpo (Le Goff, 1994).

Se entiende por profesión, un conjunto de posiciones definidas formalmente en la economía, que gozan de una estabilidad, permanencia y especificidad (Brunner, 1984). Entre sus características destacan:

- Se manifiesta una creciente dependencia con respecto a las autoridades políticas y administrativas.
- Autonomía respecto a las reglas que rige el adiestramiento y desempeño de sus miembros.

¹⁴ Vollrath, Lourdes. febrero 2006 La profesionalización de la actividad físico-deportiva en México. correo del maestro Núm. 117, certidumbres e incertidumbres. <http://www.correodelmaestro.com/anteriores/2006/febrero/2incert117.htm>

- La definición de un *ethos* profesional que regula los procesos de reclutamiento y que posibilita homogeneidad importante de actitudes y valores de acuerdo con el *ethos* característico de la profesión.
- Una ideología de servicio público, los contenidos de la profesión contienen un valor social general por sí mismos.

Los procesos de profesionalización reconocen una cierta dirección centralizada debido a la existencia de políticas estatales orientadas a producir ciertos efectos, por lo que da lugar a considerar una clasificación de profesiones: las históricamente consolidadas (transnacionalizadas) que interactúan con aquellas originadas en circunstancias nacionales o domésticas, que nacen debido a la importación o esfuerzo de aclimatación de un resultado o proceso foráneo, que nació y se desarrolló en otros climas culturales.

Esto es lo que sucede con la cultura física concebida en sus tres campos: la educación física, el deporte y la recreación. Cada uno de ellos ha tenido diferente desarrollo profesional, perfectamente definido y consolidado en el plano internacional, y en proceso de definición en el plano nacional.¹⁵

La clasificación de las disciplinas y consecuentemente, de las profesiones no es sencilla. Para tal efecto la propuesta de afiliación disciplinaria propuesta por Lodahl y Gordon, resulta útil, en la que se reconoce que existen profesiones académicas perfectamente consolidadas de acuerdo con la naturaleza del conocimiento con que se abordan:

1. La llamada *dura-pura*, como matemáticas, química, física, etc.;
2. Otras llamadas *blanda-pura*, como antropología, historia, etc.;
3. La *dura-aplicada*, como mecánica; y
4. La *blanda-aplicada*, en la que está contemplada la semiformal como la educación (Becher 1992¹⁶), y donde se incluiría la cultura física.

¹⁵ Ídem Cáceres José Antonio Cáceres.

¹⁶ Becher t 1992 “Las disciplinas y la identidad de los académicos en México”, Universidad Futura, vol. 4, núm. 10, UAM-A,

Modelo propuesto por Lodahl y Gordon sobre la afiliación disciplinaria	
Agrupación disciplinaria	Naturaleza del conocimiento
Ciencias puras DURA-PURA	Acumulativa, atomista (cristalina en forma de árbol). Preocupada por asuntos universales, las cantidades, la simplificación; sus resultados son descubrimientos/explicaciones.
Humanidades y ciencias sociales puras BLANDA-PURA	Reiterativa, holística (orgánica/semillante a un río). Preocupada por asuntos específicos, calidades; sus productos son el entendimiento/interpretación.
Tecnologías DURA-APLICADA	Finalista (con propósitos claros), pragmática (tecnología por medio del conocimiento duro). Preocupada por el dominio del entorno físico; sus resultados son productos/técnicas.
Ciencias sociales aplicadas BLANDA-APLICADA	Funcional, utilitaria (tecnología por medio del conocimiento blando). Preocupada por realizar la práctica [semi] profesional, sus resultados son protocolos/procedimientos.

La educación física no debe ubicarse, dentro del escalafón programático, como la hermana menor de las disciplinas intelectuales, sino en un nivel de paridad, ya que una contribuirá con la otra para el desarrollo de logros cada vez más complejos, ya que la educación integral debe considerar la unidad del cuerpo y la mente.

El problema universal al que se enfrenta la educación del futuro es la inadecuación cada vez más amplia, profunda y grave, pues, por un lado, los saberes se encuentran desunidos, divididos, debido a la especialización que a menudo quebranta los contextos, las globalidades, las complejidades generadas en el transcurso del siglo XX, y por el otro, las realidades o problemas son cada vez más poli disciplinares, multidimensionales, transnacionales, globales.

Así, los retos a los que se enfrenta el campo de las actividades físicas deportivas del nuevo milenio están en:

Por todo lo anteriormente expuesto, se requiere de profesionales de la educación física, el deporte y la recreación dentro de este contexto social, en el que:

1. Globalizar no necesariamente implica generalizar;
2. Capacitar y formar para alcanzar la competitividad en función de las normas y estándares internacionales, y acorde con la demanda laboral.
3. Que en el seno de la profesión, sus segmentos más importantes ostentan sus propias formas simbólicas de unidad.
4. Convertir esta profesión, en un estilo de vida, pues goza de un simbolismo que ha perdurado de generación en generación, se da más por tradición y hábito que por esperar recompensas.

5. Burton Clark¹⁷ indica que la cultura de la profesión requiere de mínimos controles externos, proyectar un compromiso de altruismo, postulado que constituye un verdadero servicio social al crear conocimiento, transmitir la tradición cultural y entrenar a los jóvenes a fin de que desarrollen su más alto potencial.
6. Constituir un nuevo concepto de calificación, que vaya más allá del simple dominio de habilidades motoras y disposición para cumplir órdenes, para incluir una amplia formación general y una sólida base tecnológica.

Los profesionistas de este campo tienen la responsabilidad de fomentar una profesión que responda a intereses y necesidades de su propia comunidad, y el compromiso de enriquecer el proceso de formación de los alumnos y de apoyarla preparación de nuevas generaciones de gente capacitada y creadora.

Comparten con el resto del sistema educativo el reto de aprender, de crear y recrear las experiencias de aprendizaje en un nuevo entorno para que un número mayor de personas disfrute de la cultura física en toda su extensión, que descubra los conocimientos del hombre y tenga así una vida más plena.

4. La controversia de la globalización y su perspectiva de lograr desarrollar y satisfacer personal y socialmente los aspectos del bienestar social, dignidad, civilización y paz

En México, el debate de lograr satisfacer el crecimiento y desarrollo de la sociedad, con condiciones materiales, de nutrición, educativas, de salud, recreación y deporte; de un empleo digno y productivo, con salario justo, para satisfacer las necesidades familiares; así como el derecho a la información, ya es una realidad

Sin embargo falta mucho para alcanzar los principios de democracia, libertad y justicia y, consecuentemente, el desarrollo económico social integral, fundamentalmente en la salud, la educación, la cultura.

La educación y la cultura, son aspectos relacionados con el desarrollo económico social integral a nivel mundial, regional o Local, que tienen que ver con la civilización propia del Siglo XXI.

La perspectiva de la globalización, es lograr desarrollar y satisfacer, personal y socialmente, los aspectos mencionados, para el bienestar de la sociedad en general, es decir, en todos los rincones de la tierra.

Éstos son temas mundiales en estudio y controversia, tratados de manera integral por todos los interesados en vivir en un mundo digno, civilizado y pacífico.

Es necesario invertir más y mejor en educación, cultura, ciencia, tecnología, producción de alimentos, en el deporte y la cultura física; desde el preescolar hasta la universidad,¹⁸ ya que se

¹⁷ Burton Clark México 1991El sistema de educación superior, una visión comparativa de la organización académica, nueva imagen universidad futura.

¹⁸ <http://cambiosocial.galeon.com/>

reconocen como derechos y libertades universales: La vida, la salud, la educación, el trabajo, la igualdad, la libertad de pensamiento, conciencia y religión, la libertad de reunión y asociación, la libertad y seguridad de la persona, la integridad física; un ambiente adecuado para su desarrollo y bienestar de los pueblos indígenas, libertad de expresión, imprenta e información.

Así, el nivel sociocultural en donde se ubique cada escuela, su idiosincrasia, el aspecto económico, son elementos a considerar en el proceso enseñanza-aprendizaje.

En muchos de los aspectos mencionados, respecto de los derechos y libertades universales, se arrastran inercias, resistencias, desinterés, falta de responsabilidades individuales y compartidas, falta de compromiso social con la gente. Hay una escasa preparación permanente por parte de los trabajadores de la educación. Hay muy poca actualización en Ciencia, tecnología, educación, cultura y las artes.

Lo anterior se manifiesta en el hecho de que algunos directores en educación primaria, no cumplen adecuadamente sus funciones: laboran de acuerdo a las condiciones, con casi nulas perspectivas auténticas, imaginarias y creativas, para hacer más fácil, eficiente, operativo y humana, la labor en general de las escuelas. Algunos profesores de educación física, no cumplen sus horas frente a grupo, al menos NO de forma adecuada, en los que tienen que impartir cultura física y deporte.

Frecuentemente, las actividades de Educación Física no se atienden satisfactoriamente. Por ello es necesario tomar decisiones importantes, con el fin de realizar un trabajo académico eficaz, en bien de los niños, de los jóvenes y de la sociedad.

La Jornada escolar, remunerada con el correspondiente salario, es de alrededor de 7 horas. Dentro de ella, se busca impartir las áreas académicas -español, matemáticas, ciencias naturales, ciencias sociales- y las actividades -educación artística, educación física y educación tecnológica.

El marco legal que regula la impartición de la educación física en México, se inscribe en la ley general de educación.

Así, en el Capítulo I “Disposiciones generales”, Artículo 7º, fracción IX se establece “La educación que impartan el Estado, sus organismos descentralizados y los particulares con autorización o con reconocimiento de validez oficial de estudios tendrá, además de los fines establecidos en el segundo párrafo del Artículo 3o. de la constitución política de los Estados Unidos, “Estimular la educación física y la práctica del deporte”.¹⁹

En el Artículo 10, de ésta misma Ley, se instituye que la complejión del sistema educativo nacional está integrada por distintos componentes, al señalar, textualmente: “Constituyen el sistema educativo nacional:

¹⁹ Ley general de educación. cámara de diputados del H. congreso de la unión. secretaría general. secretaría de servicios parlamentarios. Dirección general de bibliotecas. ultima reforma DOF 04-01-2005. Texto vigente.

- I.- Los educandos y educadores;
- II.- Las autoridades educativas;
- III.- Los planes, programas, métodos y materiales educativos;
- IV.- Las instituciones educativas del estado y de sus organismos descentralizados;
- V.- Las instituciones de los particulares con autorización o con reconocimiento de validez oficial de estudios, y
- VI.- Las instituciones de educación superior a las que la ley otorga autonomía.

En este mismo Artículo, se plantea que entre los propósitos de las instituciones del sistema educativo nacional, está el *impartir educación*, de manera que permita al educando incorporarse a la sociedad y, en su oportunidad, desarrollar una actividad productiva y que permita, asimismo, al trabajador estudiar.

La aplicación y la vigilancia del cumplimiento de esta ley corresponden a las autoridades educativas de la federación, de las entidades federativas y de los municipios, entendiéndose por:²⁰

- I.- Autoridad educativa federal, o Secretaria, a la secretaria de educación pública de la administración pública federal;
- II.- Autoridad educativa local al ejecutivo de cada uno de los estados de la federación, así como a las entidades que, en su caso, establezcan para el ejercicio de la función social educativa, y
- III.- Autoridad educativa municipal al ayuntamiento de cada municipio.

Las atribuciones de determinar, para toda la República, los planes y programas de estudio; el establecimiento del calendario escolar; la elaboración y actualización de los libros de texto gratuitos; la autorización de usar de libros de texto; el fijar lineamientos generales para el uso de material educativo; así como la realización de la planeación y programación global del sistema educativo nacional (SEN); y el establecimiento de los lineamientos generales de la evaluación, que las autoridades educativas locales deban realizar, corresponden de manera exclusiva a la autoridad educativa federal.²¹

Esta ley, establece también, la obligación de fomentar, en coordinación con las demás autoridades competentes del ejecutivo federal, las relaciones de orden cultural con otros países,

²⁰ Artículo 11. Ley general de educación.

²¹ Capítulo II del federalismo educativo. sección 1.- De la distribución de la función social educativa. Artículo 12. Fracción XI.

e intervenir en la formulación de programas de cooperación internacional en materia educativa, científica, tecnológica, artística, cultural, de educación física y deporte.²²

El Artículo 20, Fracción I, de ésta misma ley, indica: que las autoridades educativas, en sus respectivos ámbitos de competencia, constituirán el sistema nacional de formación, actualización, capacitación y superación profesional para maestros que tendrá, entre otra de sus finalidades la formación, con nivel de licenciatura, actualización de conocimientos y superación docente de maestros de educación inicial, básica -incluyendo la de aquéllos para la atención de la educación indígena- especial y de educación física.

Para ello, la ley general de educación, considera al educador como promotor, coordinador y agente directo del proceso educativo, por lo que a éste deben proporcionársele los medios que le permitan realizar eficazmente su labor y que contribuyan a su constante perfeccionamiento²³, reconociendo que las autoridades educativas deberán establecer mecanismos que propicien la permanencia de los maestros frente a grupo, con la posibilidad para éstos de ir obteniendo mejores condiciones y mayor reconocimiento social.²⁴

Respecto de la evaluación, la ley general de educación, señala que ésta será sistemática y permanente, siendo sus resultados tomados como base para que las autoridades educativas, en el ámbito de su competencia, adopten las medidas procedentes.²⁵

La evaluación de los educandos comprenderá la medición en lo individual de los conocimientos, las habilidades, las destrezas y, en general, el logro de los propósitos establecidos en los planes y programas de estudio.²⁶

Las instituciones deberán informar periódicamente a los educandos y, en su caso, a los padres de familia o tutores, los resultados y calificaciones de los exámenes parciales y finales, así como, de haberlas, aquellas observaciones sobre el desempeño académico de los propios educandos que permitan lograr mejores aprovechamientos.

Uno de los grandes propósitos generales, de ésta ley, es que el proceso educativo se base en los principios de libertad y responsabilidad que aseguren la armonía de relaciones entre educandos y educadores y promueva el trabajo en grupo, para asegurar la comunicación y el diálogo entre educandos, educadores, padres de familia e instituciones públicas y privadas.²⁷

²² II Del federalismo educativo. Sección 1.- De la distribución de la función social educativa. Artículo 12. Fracción.XII.

²³ Artículo 21.

²⁴ Las autoridades educativas otorgarán reconocimientos, distinciones, estímulos y recompensas a los educadores que se destaquen en el ejercicio de su profesión y, en general, realizarán actividades que propicien mayor aprecio social por la labor desempeñada por el magisterio.

²⁵ Sección 4.- De la evaluación del sistema educativo nacional. Artículo 29.

²⁶ Artículo 50.

²⁷ Capitulo IV Del proceso educativo. Sección 1.- De los tipos y modalidades de educación. Artículo 49.

Cómo se desprende de lo anteriormente expuesto, la ley de general de educación es explícita en el qué hacer, pero no indica los criterios y estrategias para enseñar la educación física, ni tampoco define algunas de sus propias directrices respecto de la evaluación sistemática y permanente, la medición en lo individual de los conocimientos, las habilidades, las destrezas, los principios de libertad y responsabilidad, la armonía de relaciones entre educandos y educadores y el trabajo en grupo.

Por ello, el objetivo de éste trabajo de investigación, es procurar hacer la propuesta correspondiente.

5. La inversión en educación, cultura, ciencia, tecnología, salud, producción de alimentos, en el deporte y la cultura física, desde el preescolar hasta la universidad.

Cuando se habla de salud, se habla también de calidad de vida en el que la realidad sociocultural del grupo con el que se trabaja (posibilidades económicas, costumbres, hábitos, cómo son sus viviendas, cómo es su alimentación y qué implica este "conjunto" dentro de los valores que imperan en su medio) es determinante para optimizar resultados y logros de cada niño, bajo su particular condición y así, realizar los ajustes necesarios, para su mejor rendimiento.

El estado de salud o de enfermedad no sólo depende del diagnóstico clínico; aunque sin desdeñar la asistencia médica, se sabe que la nutrición, la vivienda, la canalización de aguas, la limpieza y el saber leer influyen muchísimo más en la salud que los medicamentos, y esta educación (información) llega a los niños, a través de los docentes.²⁸ Por ejemplo, los carbohidratos y grasas sirven para la obtención de energía, las proteínas, para la construcción de tejidos y órganos, etc.

La educación física puede actuar como un puente en el momento de asistir a los niños sobre la mejor manera de alimentarse, considerando su contexto; su guía servirá como aporte para una verdadera educación para la salud.

Una educación para la paz, la convivencia y la ciudadanía, requiere de más y mejor inversión en educación, con una cobertura articulada a la calidad, equidad, que garantice el acceso, la permanencia y la calidad.

Para ello, se requiere fortalecer el profesorado de educación física, música, teatro, artes, dibujo, etc. para que los estudiantes aprovechen su tiempo libre.

La formación escolar debe incluir el deporte y/o la educación física, comprendiendo que las limitaciones técnicas en la medición nacional de competencias (que impide la evaluación masiva de algunas áreas fundamentales y la comparación de resultados de un año a otro), no debe llevar a suponer en los docentes que las áreas que no se evalúan no son importantes. En esa perspectiva, es fundamental proyectar el apoyo de áreas como la educación física, mediante

²⁸ landaburu, Jon (1996). "Oralidad y escritura en las sociedades indígenas". En: Memoria del II congreso latinoamericano sobre educación intercultural bilingüe. s/d.

la formación de los docentes, el apoyo a las iniciativas institucionales, la generación de propuestas, entre otros.

6. Nivel sociocultural e idiosincrasia en el proceso de enseñanza aprendizaje de la educación física

Debe haber una nueva forma de impartir la educación física como asignatura, debe formar parte del aprendizaje integral de los niños y de los jóvenes, a través del movimiento corporal, las sensaciones que él recibe del medio en que se desenvuelve y las personas que están cercanas a su entorno de vida.²⁹

Las situaciones de aprendizaje para la educación física y el deporte integradas en con todas las materias del currículo nacional según los diferentes niveles educativos, generaría una estrategia educativa en la cual se fomente el trabajo en equipo y el aprendizaje cooperativo. La metodología conductista y técnica dejaría de ser el principal método de enseñanza, y las corrientes constructivistas podrían tomar fuerza y establecer un trabajo más eficiente debido a la calidad educativa y los diferentes aprendizajes significativos que los alumnos y alumnas obtendrían. La nueva educación física busca la integración de todas las áreas de la ciencia en el aprendizaje por medio del cuerpo en los niños, es por esa razón que el conocimiento de la estructura y composición de todos los órganos y sistemas del cuerpo debe de estar bien claros en el maestro; esto debido a que deberá trabajar con niños y niñas en sus etapas de desarrollo y aprendizaje más importantes durante el transcurso de su vida.

La importancia de la educación física como una asignatura de importancia sin igual en la formación de valores morales y cívicos en cualquier nivel educativo, no es aprovechada en su mejor forma. Es por este motivo se busca indagar sobre los valores morales que son atendidos desde la educación física y el deporte, siendo una alternativa de solución a la problemática que hoy en día está afectando a las sociedades en una forma negativa especialmente en la niñez y la juventud, fenómeno que se ve reflejado en los altos índices de violencia, deserción escolar, desintegración familiar y aumento de grupos antisociales (Maras y Pandillas) por la falta de actividades y programas para la juventud.

Desde un punto de vista socio-afectivo el problema de la falta de valores en la población estudiantil tiene mucho que ver en el rendimiento académico integral de los y las estudiantes, es allí en donde la educación física y el deporte pueden colaborar en la formación, aplicación y fomento de los valores morales y cívicos; debido a que se tendrá mayores niveles de socialización, cuidado del cuerpo, unidad familiar, manejo del estrés y la utilización del ocio. Debe señalarse que la introducción de la educación física en la escuela, reporta, en primer lugar, beneficios al propio cuerpo, a su relación con el medio físico y como medio para la relación social. Puede mencionarse como beneficio asociado, o secundario, la educación de valores, pues al enseñarles a "compartir" -partir con otros- facilitamos la socialización y el trabajo en equipo.³⁰

²⁹ El cuidado y conocimiento corporal por medio de la educación física y el deporte desde un aprendizaje significativo en valores morales. <http://www.monografias.com/trabajos19/cuidado-corporal/cuidado-corporal.shtml>. www.monografias.com

³⁰ Ídem. Marcela Aguilar.

Capítulo III Hacia una nueva visión de 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 de manera positiva en el desarrollo de las capacidades físicas, en el dominio de las habilidades motrices, en la aplicación de los elementos técnicos deportivos y en el 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.³¹

1. La educación y la educación física

La educación es un proyecto que compromete ineludiblemente al hombre con componentes ético-valorativos, es decir de reflexión teórico-práctica sobre el proceso de enseñar y aprender, lo más cerca posible de la complejidad de lo real (Ferry, 1997³²). Así los profesores en educación física, deben intervenir en una realidad compleja y cambiante.

El aprender trasciende las relaciones entre un sujeto y un objeto de conocimiento para situarse en una relación que se enriquece en las interacciones entre los sujetos, en las cuales el diálogo se constituye en aspecto central. En este sentido, “la educación verdadera es praxis, reflexión y acción del hombre sobre el mundo para transformarlo”, “el hombre es un ser de relaciones y no sólo de contactos, no sólo está en el mundo, sino con el mundo” (Freire: 1969³³).

La mayor parte de los teóricos de la educación, coinciden que la escuela actual es una escuela en crisis de transformación, con desafíos permanentes, que involucran también a la educación física, por lo tanto es un compromiso, brindar a los estudiantes la posibilidad de interactuar con el medio, en este caso representado por los centros educativos, los actores docentes y los alumnos de los mismos.

Es necesario generar un pensamiento crítico-reflexivo, para que el ser humano en formación, en el futuro pueda articular teoría y práctica y para promover nuevas formas de racionalidad, deliberativas, prácticas, solidarias, etc.

Por ello, las singularidades del contenido y de las culturas del trabajo de la enseñanza (Hargreaves, 1996³⁴) que se desarrollan en el ámbito de la educación física, deben someterse a análisis como parte del proceso de formación, puesto que se corre el riesgo de

³¹ José Antonio Cáceres. Colegio Trener. <http://www.trener.edu.pe/webtrener/PAGINAS%20WEB/PE.htm>

³² Ferry, G. 1997 Pedagogía de la formación. serie los documentos. Ediciones novedades educativas. Buenos Aires.

³³ Freire, P. 1969. Pedagogía del oprimido. Siglo XXI. Buenos Aires.

³⁴ Hargreaves, A. 1996 Profesorado, cultura y postmodernidad. Morata. Madrid.

que a manera de currículum oculto, actúen como obturadores de los cambios que se pretenden (Di Capua, 2004³⁵).

En el campo de la educación física contemporánea, es posible identificar distintas tendencias o modelos pedagógicos con fundamentaciones biomédicas, sicopedagógicas o socioeducativas (Blázquez 2002, Devis y Pireo 1992, Moreno,1999, Cechini 1996, citados en López y Vega 2001³⁶), aunque prevalecen los basados en lo fisiológico y en una psicología de corte conductista, que encuentran su correlato en la idea de “máquina corporal”.

2. Modelos didácticos vigentes en las clases de educación física

Los modelos didácticos vigentes en las clases de educación física (Di Capua y otros, 2002; López Rodríguez y otros, 2005)³⁷ se propicia la vinculación entre teorías y prácticas de intervención, en la confrontación de lo observado en el terreno con las propias vivencias.

Dichos modelos promueven la relación de las teorías pedagógicas con las prácticas educativas, considerando el carácter social del conocimiento y la multidimensionalidad de variables que inciden en cada situación pedagógica, rescatando la relevancia de una pedagogía humanizante, que articula lo político con lo didáctico para transformar las prácticas de intervención, que trasciendan una mera innovación en cuestiones técnicas.

Los contenidos de la educación física escolar, han tematizado históricamente diversos aspectos de la cultura corporal y el movimiento (Bracht, 1996), dotando a las prácticas de “sentidos” y racionalidades”, algunas de las cuales resulta necesario “develar”y “desnaturalizar” los criterios fisiológico, y modelos fundamentados desde el conductismo, que han dejado en la formación y práctica docente huellas de sesgo “militarista, biólogo, deportista, etc.” (Aisenstein, 1996³⁸).

Por lo anterior, es necesario superar posturas “academicistas” y fragmentarias entre el conocimiento que se brinda y la realidad de las organizaciones educativas, considerando el carácter social del conocimiento y al alumno como protagonista en dicha construcción, con variables contextuales e interacciones particulares que inciden en cada situación pedagógica.

En este marco, las perspectivas emergentes configuradoras de modelos pedagógicos “integrales”, “holísticos”, fundamentados en enfoques humanistas e histórico-culturales de la educación y en una concepción significativa y constructiva del aprendizaje, encuentran resistencia frente a

³⁵ Di Capua Arlegain, A. 2004 “Las reformas curriculares en los planes de formación de profesores en la universidad. El caso del profesorado de educación física de la UNRC”. Tesis de maestría en didáctica, UBA.

³⁶ López Rodríguez, A. y C. Vega 2001 Tendencias contemporáneas de la clase de educación física. Cuadernos IMCED. Serie pedagógica 26. Michoacán. México.

³⁷ Se utilizan algunos instrumentos e indicadores usados por el grupo GIMEF, del que se participó por Argentina, con adaptaciones. Se identifican dos modelos contrapuestos en las clases de EF: “Tradicionales” / “Técnicos”, frente a los “Constructivistas”/ “Crítico-reflexivos”, en www.efdeportes.com/edfísica/gimef.htm.

³⁸ Aisenstein, A.1996 El modelo didáctico de la educación física. Entre la escuela y la formación docente. Flacso. Buenos Aires.

tradiciones de formación que continúan vigentes: “la vida y la máquina, son dos prácticas que se juegan en la educación física actual” (Galantini, 2001³⁹).

Desarrollar procesos de aprendizaje significativo implica entonces, dinamizar la movilidad del conocimiento, mediante la indagación permanente, la deconstrucción y reestructuración que lleven a nuevos procesos de resignificación de las realidades estudiadas.

Al respecto, desde enfoques interpretativos y críticos a los que se adhiere se plantea que la formación debe contemplar, junto a los saberes científicos y técnicos, los saberes prácticos, así como las prácticas mismas, que ponen en juego una cultura, un habitus, unas actitudes, un saber ser (Perrenoud, 1994⁴⁰).

3. Los valores como esferas constitutivas de la personalidad y como satisfactores de necesidades o aspiraciones humanas

Una de las esferas importantes de la personalidad, se constituyen por los valores. Cuando se habla de valor, generalmente se hace referencia a las cosas materiales, espirituales, instituciones, profesiones, derechos civiles, etc., que permiten al hombre realizarse de alguna manera.⁴¹

Todos los valores se refieren a necesidades o aspiraciones humanas, que las personas buscan satisfacer.

Las necesidades o aspiraciones humanas se pueden clasificar de la siguiente manera:

- Necesidades primarias: Son las necesidades fisiológicas que todo ser humano tiene que satisfacer, por ejemplo, el alimento, el vestido, la vivienda.
- Necesidades de seguridad: Se refieren al temor a ser relegados por los demás.
- Los valores físicos, como el afecto y la salud, así como los valores económicos, el poseer una existencia con un mínimo de confort, satisfacen en gran medida estas necesidades básicas.
- Necesidades sociales: Es cuando un núcleo familiar ya no es suficiente para el desarrollo de la persona por lo que tendemos a formar nuevos grupos de pertenencia. Se busca ser digno ante uno mismo y ser alguien ante los demás. Aquí encontramos valores como la fama, el poder, el prestigio, el amor y el afecto.

³⁹ Galantini, G. 2001 La vida y la máquina. Dos prácticas que se juegan en la educación física. www.efdeportes.com Año 6 N° 33.

⁴⁰ Perrenoud, P. 1994 Saberes prácticos, saberes de referencia en la formación de enseñantes: una oposición discutible. *Seminaire des formateurs de IUFM, Grenoble*. Mimeo.

⁴¹ César Augusto Recinos Pérez. La nueva educación física. Potencialidades de la educación física en la formación de jóvenes estudiantes de educación media de El Salvador. Referencia: Asignatura de educación física en el primer semestre del año 2004.

- Necesidades de autorrealización: Se refieren a encontrar un sentido a la vida, trascender en una obra creativa, luchar por un ideal, como la verdad, la belleza o la bondad. Estas necesidades se satisfacen por medio del cultivo de la ciencia, el arte, la moral y la religión.

4. Características de los valores

Las características de los valores son:

- Independientes e inmutables: son lo que son y no cambian, por ejemplo: la justicia, la belleza, el amor.
- Absolutos: son los que no están condicionados o atados a ningún hecho social, histórico, biológico o individual. Un ejemplo puede ser los valores como la verdad o la bondad.
- Inagotables: no hay ni ha habido persona alguna que agote la nobleza, la sinceridad, la bondad, el amor. Por ejemplo, un atleta siempre se preocupa por mejorar su marca.
- Objetivos y verdaderos: los valores se dan en las personas o en las cosas, independientemente que se les conozca o no. Un valor objetivo siempre será obligatorio por ser universal (para todo ser humano) y necesario para todo hombre, por ejemplo, la sobre vivencia de la propia vida. Los valores tienen que ser descubiertos por el hombre y sólo así es como puede hacerlos parte de su personalidad.
- Subjetivos: los valores tienen importancia al ser apreciados por la persona, su importancia es sólo para ella, no para los demás. Cada cual los busca de acuerdo con sus intereses.
- Objetivos: los valores son también objetivos porque se dan independientemente del conocimiento que se tenga de ellos. Sin embargo, la valoración es subjetiva, es decir, depende de las personas que lo juzgan. Por esta razón, muchas veces se cree que los valores cambian, cuando en realidad lo que sucede es que las personas son quienes damos mayor o menor importancia a un determinado valor.

5. Los valores, como valores sociales

Los valores morales son aquellos valores que perfeccionan al hombre en lo más íntimamente humano, haciéndolo más humano, con mayor calidad como persona. Los valores morales surgen primordialmente en el individuo por influjo y en el seno de la familia, y son valores como el respeto, la tolerancia, la honestidad, la lealtad, el trabajo, la responsabilidad, etc.

Para que se dé esta transmisión de valores son de vital importancia la calidad de las relaciones con las personas significativas en su vida, sus padres, hermanos, parientes y posteriormente amigos y maestros. Es además indispensable el modelo y ejemplo que estas personas significativas muestren al niño, para que se dé una coherencia entre lo que se dice y lo que se hace.

Además es de suma importancia la comunicación de la familia. Cuando el niño ha alcanzado la edad escolar se hará participe de esta comunicación abierta, en la toma de decisiones y en aportaciones sobre asuntos familiares.

Posteriormente estos valores morales adquiridos en el seno de la familia ayudarán a insertarse eficaz y fecundamente en la vida social. De este modo la familia contribuye a lanzar personas valiosas para el bien de la sociedad.

Una persona valiosa, es una persona que posee valores interiores y que vive de acuerdo a ellos. Un hombre vale entonces, lo que valen sus valores y la manera en como los vive.

Ya en el ámbito social, la persona valiosa buscará ir más allá de "mi libertad", "mi comodidad o bienestar" y se traducirán estos valores en solidaridad, honestidad, libertad de otros, paz, etc.

- i. La libertad: La libertad parece ser el bien máspreciado que posee el hombre. Libertad de conciencia, para alcanzar una vida coherente y equilibrada desde el interior, libertad de expresión, para poder difundir sus ideas y promover el debate y la discusión abierta, libertad de reunión como garantía para asociarse con aquellos que comparten ideales y trabajar por los mismos, libertad para elegir responsable y pacíficamente a sus gobernantes; la libertad para poder elegir la educación en calidad y los aprendizajes significativos que se quieren alcanzar, por lo que es importante que en la educación física y el deporte se promueva la libertad de pensamiento y acción, pero que lleve siempre a una competencia basada en la justicia.
- ii. La solidaridad: Surge cuando la libertad, el desarrollo y el bienestar propio, ya no es compatible con las necesidades y desgracias de los demás. Ya la persona no se limita a compartir en el seno familiar, sino con los demás.

La educación física y el deporte, por los niveles de socialización que puede generar por su misma naturaleza, deben impulsar la solidaridad entre las personas especialmente entre los niños para así ir educando para la vida; no se puede hablar de un equipo deportivo o bien una comunidad educativa si no se tiene solidaridad todos son uno solo y buscan cumplir con un objetivo que todos tienen en común. La sensibilidad social entre todas las personas se ve reforzada por medio de la actividad física, el deporte y la recreación; todos conocemos de la importancia que tiene una sonrisa en un momento de tristeza o de angustia, cuando existe una tragedia natural y hay mucha gente afectada.

- iii. Compartir el conocimiento para combatir el analfabetismo y la incultura, para reducir enfermedades y epidemias, por ejemplo.
- iv. La paz: Es quizás prioridad esencial del mundo actual, un mundo que ha sufrido dos grandes guerras, con consecuencias devastadoras para los pueblos y las personas, un mundo que todavía se enfrenta a un sinnúmero de conflictos locales y regionales.

Una persona con altos valores morales promoverá el respeto al hombre, la cooperación y comprensión, una actitud abierta y de tolerancia, así como de servicio para el bienestar común.

Al realizar algún ejercicio físico el cuerpo libera presiones psicológicas que son ocasionadas por la vida diaria de las sociedades, es así que por medio de la educación física y el deporte se debe promover actividades que lleven a un buen uso del tiempo libre.

Las personas buscan la paz, de la manera en que ellos y ellas la perciban. Es por eso que por medio del deporte se puede apostar al ejercicio físico para que la población invierta energía física en diferentes situaciones de provecho propio y no busquen sacar esa energía en situaciones de violencia antisocial.

El trasfondo de la vida emocional discurre de un modo parejo al flujo de los pensamientos. En el fondo de la conciencia siempre existe algún estado de ánimo que, aunque por lo general, las personas no se percatan de los sutiles estados de ánimo que fluyen y refluyen mientras llevan a cabo su rutina cotidiana. Pero el día a día hace que se esté mucho más preocupado por el flujo de pensamientos, sumergiéndose en la tarea que se está llevando a cabo sin percibir los sentimientos que esto genera. Para sensibilizarse de este ruido subterráneo de estados de ánimo y emociones es necesario que se haga una pausa mental, pausa que raramente las personas se permiten. Los sentimientos acompañan siempre al ser humano, pero raramente hay conciencia de ello, por el contrario, solamente se perciben cuando éstas se han desbordado.

Es necesario que se dicten lineamientos que fomenten la práctica de valores morales en todas las escuelas, desde la preescolar a bachillerato, quizá por cada mes fomentar un valor.

No basta que la población tenga conocimientos sobre el tema de valores morales y cívicos, es necesario que tengan una conciencia efectiva sobre su importancia y aplicación, así como la transmisión de estos a las nuevas generaciones.

6. Enfoques de la clase de educación física

La visión a adoptarse de la clase de educación física debe poseer, también, un enfoque humanista, pues como ya se ha dicho el concepto de educación física, considerada como asignatura del plan de estudios para la educación básica, señala en su programa que: La Educación Física representa una disciplina pedagógica que contribuye al desarrollo armónico del individuo mediante la práctica sistemática de la actividad física.

Así, el tratamiento de la educación física en México, a lo largo de más de 50 años, ha sido orientado por distintos enfoques como:

- El militar: (1940).- Caracterizado por la rigidez del trabajo docente, buscó uniformidad de movimientos, dio énfasis a los ejercicios de orden y control, las marchas y evoluciones eran contenido relevante.
- El deportivo: (1960).- Limitó el proceso enseñanza-aprendizaje a fundamentos deportivos, su aplicación fue selectiva de talentos deportivos y orientó su finalidad a la competencia, así mismo planteó tanto actividades recreativas como complementarias.

- El psicomotriz (1974)- Elaborado por objetivos, resaltó una relación indisoluble entre el desarrollo psíquico y motor, su aplicación óptima implicaba un profundo conocimiento de técnicas de psicomotricidad y deportivas.
- El orgánico funcional (1988).- Su programación por objetivos consideró a las habilidades motrices como su contenido general, buscó el trabajo coordinado entre órganos, aparatos y sistemas, delegando en el alumno la tarea de construir, organizar e integrar la información segmentada de los contenidos programáticos.
- El motriz de integración dinámica (1993).- Que concibe la formulación de los propósitos en relación directa con la solución de problemas, por lo que tales propósitos se plantean de manera general, brinda al profesor, la posibilidad de identificar y aprovechar al máximo los beneficios que ofrece la actividad física para el desarrollo de las habilidades, hábitos y actitudes relacionadas con el movimiento corporal. Este modelo educativo actual se basa en programas que responden fundamentalmente a otros intereses, lejanos a los que realmente solicita la sociedad, donde la educación termina considerándose un gasto y no una inversión y menos un derecho social.

Esto es a grandes rasgos el desarrollo histórico de los enfoques que le han dado a la educación física. Cada uno de ellos ha respondido a las exigencias socio culturales y de política educativa en su época y asimismo, fue representativo en una determinada tendencia curricular.⁴²

Actualmente, la educación física se orienta en la escuela como una distracción, como un paréntesis de la actividad didáctica; cuando debiera considerarse con el potencial de una clase que posee una importancia vital, al igual que la académica, para la formación integral de los alumnos.

A la educación física le falta cierto toque humanista. Savater⁴³ acota que: “la educación humanista consiste ante todo en fomentar e ilustrar el uso de la razón, esa capacidad que observa, abstrae, deduce, argumenta y concluye lógicamente”.

El vacío de valores éticos y morales, de valores democráticos; el desprecio por la sociedad en aras de intereses siempre egoístas, es la mejor prueba de una ignorancia supina y falta de toda sensibilidad o respeto para con la vida de los demás. La dignidad humana es consustancial con la condición de seres humanos. En consecuencia esa cualidad está por encima del comportamiento individual de las personas.⁴⁴

Cada uno de los alumnos, debe acceder al gran deber de solidaridad y el derecho, por parte de los profesores de educación física, de realizarse plenamente, de contribuir para que los alumnos puedan vivir en plenitud dentro de la clase, cualquiera que sean sus circunstancias. Se requiere

⁴² “Hacia una educación física integral humanista”. Prof. Barrientos Trejo Moisés. Sector Benito Juárez, DF. México. http://www.ssedf.sep.gob.mx/dgef/htmllecturas/otras/ef_integralhumanista.htm.

⁴³ Savater, F. (1997): El valor de educar. Ariel. Barcelona.

⁴⁴ Ídem. Prof. Barrientos Trejo Moisés.

que la educación, forme actitudes, hábitos y saberes que ayuden al ser humano a evitar, combatir y superar la violencia, la intolerancia, el egoísmo y la ignorancia.

Para prevenir la violencia, se requiere educar, mediante la clase de educación física, en y para el ejercicio de la justicia, de la convivencia en comunidad, formando valores para convivir en libertad y democracia en el seno de la sociedad.

Lo que se busca es una educación física para la paz, para la convivencia democrática en libertad, para la modernidad y el progreso que permita un desarrollo sostenido y sostenible a largo plazo, humano y social.

La educación física tiene que ser un instrumento para el aprendizaje de ejercicios físicos así como para el diálogo, la convivencia en armonía, en tal caso, la educación física tiene que ser una instancia abierta y multicultural para la formación de ciudadanos.

Uno de los conceptos principales de la educación humanista es: "El conocimiento es liberación". Una meta muy valiosa que debe recordarse por los maestros. Así, la clase de educación física, debe ayudar al estudiante a desarrollar todos los niveles de la mente y del cuerpo, porque el cuerpo físico es el refugio de la mente y necesita del apoyo para su cuidado. Una forma de solucionar el actual problema educativo, no es cambiando metodologías, ni poniendo parches en los planes y programas de estudio.

Los profesores de educación física, necesitamos altos niveles de profesionalización y actualización en los campos humanista, pedagógico, de investigación y, lógico de la educación física, recreación y deportes que respondan a las exigencias sociopolíticas, educativas, culturales y económicas de la actualidad.

Se tiene una educación deteriorada, una labor docente menospreciada y una enorme discriminación social que acentúa diferencias entre escuelas y alumnos de distintas realidades socio-económicas, provocando una desorientación y pérdida del sentido que dignifica la labor tanto de aprendizaje como de docencia.

Frente a esta crisis general y ante una sociedad que se deshumaniza día a día, es necesario reflexionar acerca de la consideración del ser humano como valor y preocupación central: Tener una visión que contemple la formación integral del ser humano. Es importante la comprensión de sí mismo y del entorno, la comunicación consigo mismo y con los demás, el pensar coherente, el desenvolvimiento emotivo y la expresión creativa, la inclusión de valores sociales, morales, cívicos entre otros como ejes de un nuevo enfoque "la educación física integral humanista".

La educación física en cualquiera de sus expresiones, es un buen comienzo para que los niños en primer lugar comiencen a percibir el mundo desde lo estético- corporal y en segundo lugar que encuentren un canal distinto para expresar sus inquietudes más íntimas.⁴⁵

⁴⁵ Ídem. Prof. Barrientos Trejo Moisés.

El problema está en cómo integrar las funciones sociales y la función educativa o, si se prefiere, la escolarización y la educación en el curriculum escolar.⁴⁶

En las sociedades neoliberales contemporáneas, el papel de la escuela se justifica por sus repercusiones en el mercado de trabajo, de tal forma que el curriculum escolar recoge exclusiva o fundamentalmente las funciones sociales y que la escuela sea el instrumento o medio de reproducción social y cultural. Es decir, que la escuela sirva, siguiendo el análisis crítico realizado por Everett Reimer⁴⁷ y Mariano Fernández Enguita⁴⁸, para *custodiar* a los niños y las niñas mientras sus padres y madres cumplen con las obligaciones laborales, o para *preparar* y *seleccionar* a los jóvenes para satisfacer las nuevas condiciones del mercado de trabajo, o para integrarles socialmente mediante la *inculcación* de valores sociales dominantes como, por ejemplo, el conformismo, el patriarcado, el consumo, la jerarquía o la obediencia a la autoridad. Algunos autores incluyen la función educativa como una función social más porque la limitan a la transmisión y adquisición de conocimiento, acorde con el modelo de reproducción mencionado.⁴⁹

Se trata de entender la educación física más allá de de la educación de lo físico, concepción que recoge las principales funciones sociales de la profesión desde finales del siglo XIX hasta principios del XX dentro del modelo reproductor.

Entre ellas se encuentran los cuidados, usos y disciplina corporal, la regeneración física y mejora de la raza, la obediencia y la preocupación por la higiene y la salud corporal para hacer ciudadanos productivos y útiles a los Estados modernos.

En ésta conceptualización, el interés de los educadores físicos se dirigía hacia la dimensión física y corporal de las personas, sin atender a otras dimensiones como la intelectual o la afectiva. Aunque muchas de estas funciones sociales se han mantenido hasta la actualidad con ligeros cambios, en la actualidad, existe una gran preocupación pedagógica por superar la visión que limita la asignatura al desarrollo puramente físico y corporal.

Rufino Blanco y Sánchez⁵⁰ advirtió el propósito de ir más allá del desarrollo corporal para conferir a la educación física otros fines intelectuales, morales y estéticos. Este propósito se apoyaba en el supuesto de que cualquier ejercicio físico requería algún tipo de operación intelectual y alguna determinación de la voluntad. Para R. Blanco y Sánchez, “sólo la parte

⁴⁶ J. Devís Devís, J. P. Molina Alventosa. Funciones de la educación física en el curriculum escolar. Universitat de València. http://feadef.iespana.es/almeria/comunicaciones/AT1/C1_06.doc.

⁴⁷ Reimer, E. (1986): *La escuela ha muerto*. Alternativas en materia de educación (2ª ed.). Labor. Barcelona.

⁴⁸ Fernández Enguita, M. (1990): *La escuela a examen* (2ª ed.). Eudema. Madrid.

⁴⁹ . J. Devís Devís, J. P. Molina Alventosa.

⁵⁰ Blanco, R. (1917a): "Problemas pedagógicos. Ideas modernas de educación física (I)". *La Revista Quincenal*, 1 (5), 434-445.
Blanco, R. (1917b): "Problemas pedagógicos. Ideas modernas de educación física (II)". *La Revista Quincenal*, 2 (9), 43-56, 436,

racional de la persona es propiamente *educable*”, mientras que “la parte vegetativa es cultivable; y la parte animada, adiestrable”.

Hasta finales de los años 70 y principios de los 80, la educación física no definiría funciones educativas propias. Dos fueron los acontecimientos que contribuyeron a su desarrollo teórico. Por una parte, el movimiento de los años 60 que buscaba crear una disciplina académica de la educación física interesada en el desarrollo del conocimiento en sí mismo, independientemente de su aplicabilidad práctica. Por otra, los trabajos realizados durante la misma época por Paul H. Hirst y Richard S. Peters dentro de la filosofía de la educación de tradición analítica que identificaban como actividades intrínsecamente valiosas, las propiamente educativas, aquéllas que promovían el conocimiento y la comprensión.

Si se pretende ir más allá del modelo reproductor de la escuela, debe replantearse las funciones de la clase de educación física, tanto desde el punto de vista social, como educativo, a través de tres conceptualizaciones.

Peter J. Arnold propuso una nueva estructura conceptual para la educación física.⁵¹ Aunque seguidor de la tradición filosófica analítica, este autor realizó una crítica a los trabajos de P.H. Hirst y R.S. Peters, en lo concerniente al valor que asignaban a las actividades físicas, mediante la argumentación del valor intrínseco del conocimiento práctico y no sólo del teórico al que se referían dichos autores.

Así es como P.J. Arnold ofrece una conceptualización en tres dimensiones interrelacionadas, de reciente repercusión en el ámbito de la educación física:

- a) La educación sobre el movimiento: Recoge la influencia disciplinaria referida al campo de estudio o cuerpo teórico de conocimientos de la educación física provenientes de diferentes disciplinas como la kinesiología, la fisiología del ejercicio, la biomecánica, la psicología del deporte, la historia de la actividad física y deportiva, etc. Al tratarse del conocimiento teórico relativo al campo de la educación física, el autor le asigna un valor intrínseco conforme a los trabajos de P.H. Hirst y R.S. Peters y, por tanto, una función educativa.
- b) La educación a través del movimiento: Tiene un propósito instrumental porque se relaciona con fines y valores extrínsecos o funcionales con los que el movimiento está indirectamente asociado como, por ejemplo, el desarrollo estético y moral, con la salud, la socialización o la ocupación del tiempo libre. Ésta dimensión se relaciona con los fines de la escolarización y las funciones sociales de la educación física.
- c) La educación en movimiento: Está relacionada con los valores intrínsecos o inherentes a las actividades y a la educación física. Considera que la realización de actividades físicas es algo valioso en sí mismo porque permite a la persona auto-actualizarse o auto-conocerse en un conjunto variado de contextos y esto le permite aprender de sí misma y del mundo en

⁵¹ P.J. Arnold prefiere hablar de *movimiento*, en lugar de educación física, tanto para referirse a la disciplina académica como a la asignatura escolar, porque el término educación física posee, por omisión, una visión dualista de la educación. Es decir, para P.J. Arnold la educación física implica la existencia de otra educación mental y, por esa razón, prefiere utilizar el término movimiento, aunque para los efectos de este trabajo pueden considerarse equivalentes. 1979, 1991.

que vive, siempre que tenga lugar en condiciones moralmente aceptables. Se trata del conocimiento práctico y personal que sólo puede conseguirse con la participación activa en movimiento, está basada en la experiencia y corresponde a una función educativa que le es propia y difícilmente comparte con otras asignaturas del curriculum escolar.

La estructura conceptual de P.J. Arnold integra las actividades con valor intrínseco (dimensiones sobre y en), las preferibles en la escuela porque tendrían una función educativa en sí mismas, y las tareas con un valor instrumental (dimensión a través), las que servirían a otras funciones extrínsecas a la escuela. Por tanto, en el curriculum escolar tienen cabida tanto unas como otras porque éste integra aspectos tanto de la educación como de la escolarización. Mientras que la educación implica la transmisión de algo en sí mismo valioso, la escolarización supone desarrollar una actividad como medio de alcanzar algo.

7. Jerarquización de la educación física como área curricular

El programa denominado hacia el fortalecimiento y jerarquización de la educación física como área curricular, “Hacia una mejor educación física en la escuela, de la dirección general de cultura y educación del gobierno de la provincia de Buenos Aires de la subsecretaría de educación, que radica en que los alumnos que transitan:

El primer ciclo de la escolaridad básica requieren de actividades ludo motrices en las que prive el placer por la experimentación excitante de sus posibilidades de acción; la proyección en nuevos espacios; la búsqueda de los derechos y límites que los juegos grupales instalan con sus reglas simples y consensuadas; el descubrimiento del lugar del otro y su respeto; la expresión de las pulsiones emocionales en marcos contenedores y propiciadores de su libre manifestación.

Los que se encuentran en el segundo ciclo, si han tenido en los años anteriores la educación física señalada, tienen la posibilidad de ampliar su motricidad inteligente con la resolución de situaciones-problema propias de la incursión en facetas sutiles del accionar motor; el afianzamiento de la cooperación en pequeños grupos para jugar juegos deportivos incluso res; la comprensión del sentido de la competición como forma de desafío para el crecimiento personal y grupal; la apropiación de nociones espaciales y temporales dinámicas referidas al propio cuerpo en acción o al entorno inmediato, en el marco de un comportamiento ético construido a través de la comunicación solidaria y el afianzamiento del sentido de justicia.

Los púberes del tercer ciclo, enfrentados con sus problemas de género, definición de los nuevos espacios que deben hacer suyos, expectantes ante mensajes culturales contradictorios en relación con el cuerpo y el placer y habiendo perdido las seguridades de la infancia, deben encontrar una educación física que los contenga. Se hace necesario entonces que la educación física les brinde espacios para reencontrarse con el cuerpo propio, aceptar sus cambios basándose en sus propias percepciones y a la interacción con sus pares y con los adultos que participan de su formación.

Los jóvenes que están en el final de la escolaridad obligatoria, requieren un cierre a su educación física escolar que les permita encarar el difícil desafío de optar por un camino para su futuro adulto, con pleno conocimiento de su cuerpo y de las formas de mantener el delicado equilibrio que hoy implica la salud. Para ello sería necesario que hayan desarrollado hábitos de una

actividad física autónoma y realizable cualquiera sean las circunstancias, eligiendo entre las distintas expresiones del deporte y actividades físicas, aquellas que se adecuan a sus posibilidades y gustos personales, para que los acompañen durante toda su vida.

Todo lo anterior, atravesado por valores que la escuela debe rescatar y re significar (en un entorno donde están en profunda crisis), si quiere retomar su posición institucional de relevancia en la producción de cambios en la sociedad y la cultura. En este contexto, la educación física debe ofrecer un espacio significativo para la formación de los jóvenes; esto será posible si revisa sus prácticas convencionales, basadas en una concepción para la que mensurar los rendimientos físicos y educar los movimientos se inscribía en el pensamiento de un “deber ser” uniforme y común, que hoy ha perdido sentido y significado social.

La propuesta de ésta investigación, retoma la idea de las actividades ludo motrices, bajo el enfoque “motriz de integración dinámica”, para la escolaridad básica, en las que se requieren hacer prevalecer el placer por la experimentación excitante de sus posibilidades de acción; la proyección en nuevos espacios; la búsqueda de los derechos y límites que los juegos grupales y deportes, con reglas simples y consensuadas; el descubrimiento del lugar del otro y su respeto; la expresión de las pulsiones emocionales en marcos contenedores y propiciadores de su libre manifestación, procurando encontrar estrategias didácticas que permitan a todos los alumnos acceder a los contenidos previstos para cada ciclo, dentro de la concepción esbozada.

Capítulo IV La Educación Física: Una necesidad curricular

La educación física, a través del ejercicio físico, en el niño contribuye a los procesos de desarrollo y maduración de su potencial genético. La actividad deportiva entendida como juego o actividad lúdica que implique movimiento, mejora significativamente las funciones cardiovasculares y contribuye a una adecuada maduración del sistema músculo-esquelético y de sus habilidades psicomotoras.⁵²

- a. La educación física como un medio para transmitir habilidades, modelos de pensamiento, valores, conocimientos y comprensión necesarios para que practiquen actividades físicas y el deporte a lo largo de la vida.

El ejercicio físico continuo, acompañado de una dieta equilibrada, favorece la regulación del peso corporal, impidiendo la aparición de obesidad, tanto en la infancia como en la vida adulta (el 80% de los adultos obesos han sido niños obesos). Asimismo va a auxiliar a la prevención de los padecimientos degenerativos como la arteriosclerosis, estrechamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares.

En el niño un entrenamiento sistemático provoca beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, siendo beneficioso también para sus relaciones personales y en el grupo social que le rodea, aprendiendo a integrarse y obteniendo bienestar físico y psicológico. Todos los beneficios que se alcanzan con una vida activa son especialmente significativos a partir de la pubertad.

Las clases de educación física de alta calidad han mostrado que pueden cubrir una amplitud de necesidades de todas las personas, especialmente durante la infancia y la adolescencia. Una educación física de alta calidad:

- Es el mecanismo más poderoso e integrador para transmitir a todos los niños las habilidades, modelos de pensamiento, valores, conocimientos y comprensión necesarios para que practiquen actividades físicas y deporte a lo largo de su vida.
- Contribuye a un desarrollo integral y completo tanto físico como mental.
- Es la única asignatura escolar que tiene por objeto el cuerpo, la actividad, el desarrollo físico y la salud.
- Ayuda a los niños a familiarizarse con las actividades corporales y les permite desarrollar ante ellas el interés necesario para cuidar su salud, algo que es fundamental para llevar una vida sana en la edad adulta, al mismo tiempo que comprenden la importancia que la realización de ejercicio físico tiene como prevención del desarrollo de algunas enfermedades.

⁵² Dra. Nieves Palacios. Especialista en endocrinología y nutrición y en medicina de la educación física y del Deporte. Jefe de servicio de endocrinología y nutrición. Centro de medicina del deporte. Madrid. Dña. Pilar Antón. Enfermera diplomada en medicina de la educación física y del deporte. Centro de medicina del deporte. Madrid. © Copyright 2d04 Saludalia Interactiva - Todos los derechos reservados.

- Ayuda a los niños a respetar su cuerpo y el de los demás.
- Contribuye a fortalecer en los niños la autoestima y el respeto por sí mismos.
- Desarrolla en los niños la conciencia social al prepararlos en situaciones de competición para enfrentarse a victorias y derrotas, así como para la colaboración y el espíritu de compañerismo.
- Proporciona habilidades y conocimientos que podrán utilizarse más adelante en la vida laboral dentro del campo de los deportes, las actividades físicas, de recuperación y tiempo libre que están cada vez más en auge.

"La educación física es el medio más apropiado para estar en forma y desarrollar las capacidades motrices. Además, permite a los jóvenes tomar responsabilidades y desarrollar el interés por la propia actividad corporal y una vida activa".⁵³

En la cumbre mundial sobre la educación física (Berlín, noviembre 1999), los delegados de diferentes países presentaron los resultados de las investigaciones realizadas en todo el mundo sobre las ventajas de la educación física y el importante papel que desempeña en el desarrollo de niños sanos y activos:

- Incrementa la autoestima y reduce la tendencia a desarrollar comportamientos peligrosos.
- En las chicas reduce la probabilidad de relaciones sexuales y embarazos prematuros.
- Reduce las actitudes negativas frente a la escuela y la salida de la misma.
- La educación física es una asignatura importante que sirve también como preparación para la vida laboral.
- Mejora la salud, previene lesiones y daños derivados de malas posturas.
- Mejora el rendimiento escolar.
- Proporciona experiencias en actividades estructuradas, con objetivos y resultados claros.
- Ayuda a desarrollar el pensamiento abstracto a través de nociones como velocidad, distancia, profundidad, fuerza, fuerza de impulso, juego limpio.
- Fomenta la capacidad de concentración y la actitud participativa.⁵⁴

⁵³ W. Brettschneider, Cumbre mundial sobre la educación física, 1999.

⁵⁴ M. Talbot, Cumbre mundial sobre la educación física, 1999.

La parte corporal de la educación física hace hincapié en:

1. Formación de las habilidades motrices y la posibilidad de ejercitar estas habilidades bajo la dirección y vigilancia del profesor.
2. Desarrollo y mejora de la agilidad y bienestar corporal.

Todos los niños y adolescentes, independientemente de sus capacidades y de su procedencia geográfica y cultural o sus circunstancias materiales:

- Deben desarrollarse y crecer físicamente;
- Tiene una inclinación natural a las actividades físicas;
- Deben vivir su infancia como tal, antes de entrar en la vida adulta;
- Aprenden más fácilmente a través de las actividades físicas;
- Reaccionan muy positivamente ante las actividades que les proporcionan diversión y que les exigen un cierto rendimiento.

Con motivo de la cumbre mundial sobre la educación física⁵⁵, se ha realizado un llamamiento para cumplir los siguientes puntos

- Imponer la educación física como derecho fundamental de todos los niños.
- Reconocer que la asignatura de educación física depende de la cualificación del profesorado y el número de horas fijas asignado dentro del plan de estudios. Ambas cosas son perfectamente posibles aun cuando otros recursos, por ejemplo las instalaciones, sean escasos.
- Invertir en planes de formación y reciclaje del profesorado de educación física.
- Apoyar la investigación a fin de mejorar el nivel de repercusión y la calidad de las clases de educación física.
- Colaborar con instituciones financieras internacionales para garantizar que las clases de Educación Física queden integradas de manera definitiva dentro de la enseñanza.
- Reconocer el papel fundamental de la educación física en el desarrollo y mantenimiento de la salud, así como en el desarrollo global de las personas, y su importante función para crear seguridad y cohesión dentro de la sociedad.

⁵⁵ Berlín, 3-5.11.99

- Reconocer que el detrimento de las clases de educación física causa mayores costes relacionados con la salud que los costes de inversión necesarios para mantener la educación física dentro del plan de estudios.
- Todos los niños deberían adquirir conocimientos básicos sobre cómo llevar una vida sana y segura. Puesto que el aprendizaje es un proceso que dura toda la vida, una buena salud y la práctica regular de actividades físicas pueden contribuir a la prevención de problemas de salud y mejorar la calidad de vida de los escolares.

Los Beneficios de la actividad física para la salud, son:

1. Una vida activa en la infancia afecta directamente y de manera positiva a la salud en la edad adulta.⁵⁶
2. Debido a la enorme influencia que ha adquirido en prácticamente todas las culturas el moderno desarrollo tecnológico (por ejemplo a través de coches, ascensores, ordenadores, televisión), la actividad física se ha reducido tanto en niños como adultos. En algunas culturas la inactividad y el sobrepeso que de ella se derivan han alcanzado proporciones casi críticas.⁵⁷
3. Varios estudios científicos recientes demuestran que mantenerse en forma desde la infancia puede contribuir a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor (incluido el tabaco). Una actividad mesurada, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones.⁵⁸
4. La reducción de la actividad física puede aumentar la aparición de enfermedades crónicas, ya sea indirectamente mediante el aumento excesivo de peso, o directamente como factor de riesgo independiente.⁵⁹
5. La fuerza de los músculos y los huesos y la flexibilidad de las articulaciones son muy importantes para la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad necesarios para desarrollar tareas cotidianas. Todos estos factores disminuyen al aumentar la edad, debido en parte a la gradual disminución de la actividad física.⁶⁰
6. Además del papel que puede desempeñar la actividad física en la prevención de las enfermedades físicas (enfermedades de los vasos coronarios, diabetes, cáncer de colon, obesidad y osteoporosis) y las enfermedades mentales (depresiones y estrés), la actividad

⁵⁶ S. Blair, 1999

⁵⁷ C. Koop, 1999

⁵⁸ C. Koop, 1999

⁵⁹ O. Bar Or, 1994

⁶⁰ Foro mundial, Quebec, 1995.

física, los juegos y deportes, también pueden enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales.⁶¹

7. Está demostrado que en el niño la actividad tiene efectos positivos contra los miedos y depresiones, y favorecer la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades.⁶²
8. El sentido y la finalidad de incentivar la actividad corporal mediante una educación física, adaptada siempre al desarrollo del alumno, no se había enfrentado a un reto tan grande como el que tiene en la actualidad. Es imprescindible la colaboración de todos para garantizar que los niños y jóvenes disfruten de la motivación, el entrenamiento y el apoyo necesarios para desarrollar y mantener una vida sana y activa".⁶³

b. Contribuye a un desarrollo integral y completo tanto físico como mental.

En la actualidad parece claramente demostrado que mientras que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, entre las que destacan las cardiovasculares por representar una de las principales causas de muerte en el mundo occidental, el llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos, para la salud.

No es fácil definir el término salud ya que cada persona tiene una percepción y vivencia personal de ella, dependiendo de lo que cada uno considera normal, del nivel socioeconómico, religión, forma de vida y cultura, la cual aporta el patrón que define la forma de estar o de ser sano. Muchas definiciones hacen referencia a la ausencia de enfermedad como concepto de salud, como por ejemplo la de Samuel Johnson en su diccionario (1775)⁶⁴, que dice que la salud "consiste en estar robusto, ileso o carente de malestar, dolor o enfermedad". Según la OMS (Organización mundial de la salud), la salud se puede definir como "el estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedades".

Una de las motivaciones para la realización de ejercicio físico es la búsqueda de ese estado de bienestar que se acerque al concepto individual de salud como componente básico de la calidad de vida.

c. Es la única asignatura escolar que tiene por objeto el cuerpo, la actividad, el desarrollo físico y la salud

Según estudios realizados, parece que existe una relación entre la actividad física y la esperanza de vida, de forma que las poblaciones más activas físicamente suelen vivir más que las inactivas. Por otra parte, es una realidad que las personas que realizan ejercicio físico de

⁶¹ Foro mundial, Quebec, 1995

⁶² S. Biddle, 1995

⁶³ M. Murray, 1999

⁶⁴ <http://www.colegioalmenar.cl/talleres/TallerFisica.asp>

forma regular tienen la sensación subjetiva de encontrarse mejor que antes de realizarlo, tanto desde el punto de vista físico como mental, es decir tienen mejor calidad de vida. Parece evidente por lo tanto que la práctica de ejercicio físico tiene algo de positivo para la salud.

El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere por tanto realizar ejercicio de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermarse. Actividad física es todo movimiento corporal producido por los músculos y que requiere un gasto energético.

Ejercicio físico es un tipo de actividad física que se define como todo movimiento corporal programado, estructurado y repetitivo realizado para mejorar o mantener uno o más de los componentes del estado de forma física. Cuando el nivel de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, se habla de sedentarismo.

Durante la infancia y adolescencia la mayoría de las personas mantienen un nivel de actividad física más que suficiente a través del juego y de diferentes actividades deportivas. Pero las oportunidades de realizar ejercicio físico se reducen a medida que se hacen adultas.

Además, a diferencia de generaciones precedentes, cada vez son menos los que realizan, ya sea en el trabajo o en el tiempo de ocio, actividades que impliquen algún tipo de trabajo físico.

En cualquiera de los países del mundo que llamamos desarrollados, los indicadores de actividad física muestran cifras realmente desalentadoras. Según distintas estadísticas el sedentarismo afecta de un 40 a un 60% de la población, y sólo 1 de cada 5 individuos alcanza el mínimo de actividad física recomendado para la salud.

Ayuda a los niños a familiarizarse con las actividades corporales y les permite desarrollar ante ellas el interés necesario para cuidar su salud, algo que es fundamental para llevar una vida sana en la edad adulta, al mismo tiempo que comprenden la importancia que la realización de ejercicio físico tiene como prevención del desarrollo de algunas enfermedades.

Ayuda a los niños a respetar su cuerpo y el de los demás.

Contribuye a fortalecer en los niños la autoestima y el respeto por sí mismos.

Desarrolla en los niños la conciencia social al prepararlos en situaciones de competición para enfrentarse a victorias y derrotas, así como para la colaboración y el espíritu de compañerismo.

Proporciona habilidades y conocimientos que podrán utilizarse más adelante en la vida laboral dentro del campo de los deportes, las actividades físicas, de recuperación y tiempo libre que están cada vez más en auge.

- a La educación física como un medio para contribuir a un desarrollo integral y completo, físico y mental

- b La educación física como única asignatura escolar que tiene por objeto el cuerpo, la actividad y el desarrollo físico y la salud para desarrollar el interés para cuidar la salud, fundamental para llevar una vida sana en la edad adulta.
- c La educación física como única asignatura escolar para ayudar al respeto del cuerpo propio y de los demás.
- d La educación física como única asignatura escolar que ayudar a comprender la importancia de la actividad física en el desarrollo y mantenimiento de la salud.
- e La educación física como única asignatura escolar, que contribuye a fortalecer, la autoestima y el respeto por sí mismo.
- f La educación física como única asignatura escolar que desarrolla la conciencia social al prepararlos en situaciones de competición para enfrentarse a victorias y derrotas, así como para la colaboración y el espíritu de compañerismo.
- g La educación física como única asignatura escolar que proporciona habilidades y conocimientos que podrán utilizarse más adelante en la vida laboral dentro del campo de los deportes, las actividades físicas, de recuperación y tiempo libre, cada vez más en auge.

Capítulo V Una propuesta de la enseñanza de la educación física en la educación primaria

El ejercicio físico es necesario en el niño, pues contribuye a los procesos de desarrollo y maduración de su potencial genético. La actividad deportiva entendida como juego o actividad lúdica que implique movimiento, mejora significativamente las funciones cardiovasculares y contribuye a una adecuada maduración del sistema músculo-esquelético y de sus habilidades psicomotoras.

El ejercicio físico continuado, acompañado de una dieta equilibrada, va a contribuir a la regulación del peso corporal, evitando la aparición de obesidad, tanto en la infancia como en la vida adulta (el 80% de los adultos obesos han sido niños obesos). También va a ayudar a la prevención de las enfermedades degenerativas como la arteriosclerosis, estrechamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares.⁶⁵

1. Ventajas de la educación física y el deporte

a. Incremento de la autoestima y reducción de la tendencia a desarrollar comportamientos peligrosos

La importancia de una práctica regular de la actividad física, en conjunto con buenos hábitos alimentarios, puede ayudar, a nivel socio afectivo, a:

- Enseña a aceptar y asumir derrotas
- Favorece y mejora la autoestima
- Mejora la imagen corporal
- Enseña a asumir responsabilidades y aceptar normas
- Reduce la tendencia a desarrollar comportamientos peligrosos.⁶⁶

b. Reducción de la probabilidad de relaciones sexuales y embarazos prematuros, en las chicas.

⁶⁵ Dra. Nieves Palacios. Especialista en endocrinología y nutrición y en medicina de la educación física y del deporte. Jefe de servicio de endocrinología y nutrición. Centro de medicina del deporte. Madrid. Dña. Pilar Antón, enfermera diplomada en medicina de la educación física y del deporte. centro de medicina del deporte. Madrid. Agosto 2000 http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/vivir_sano/doc/ejercicio/doc/deporte_ninno_adolescente.htm#4

⁶⁶ Cumbre mundial sobre la educación física (Berlín, 3-5.11.99)

En la cumbre mundial sobre la educación física (Berlín, noviembre 1999), los delegados de diferentes países presentaron los resultados de las investigaciones realizadas en todo el mundo sobre las ventajas de la educación física y el importante papel que desempeña en el desarrollo de niños sanos y activos.

En dicha cumbre, se enfatizó en que en las chicas reduce la probabilidad de relaciones sexuales y embarazos prematuros. (M. Talbot, cumbre mundial sobre la educación física, 1999), como ya se ha planteado en la unidad IV “La educación física: Una necesidad curricular”.

c. Reducción de las actitudes negativas frente a la escuela y la sociedad

Los beneficios que tiene la actividad física van mucho más allá de la prevención de enfermedades, pues según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un estilo de vida activo también mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés. A largo plazo, eleva además el nivel de autoestima y aumenta la integración e interacción social⁶⁷, como ya se ha señalado en el Capítulo IV “La educación física: Una necesidad curricular”, ya que a nivel psíquico:

- Posee efectos tranquilizantes y antidepresivos
- Mejora los reflejos y la coordinación
- Elimina el estrés
- Aporta sensación de bienestar, derivada de la secreción de endorfinas
- Previene el insomnio y regula el sueño

d. Preparación para la vida laboral

La sociedad le plantea a la escuela la formación de un egresado que reúna determinadas cualidades que le permitan enfrentarse a un conjunto de situaciones. Por tanto, la escuela debe preparar al hombre para la vida, pero de un modo sistemático y eficiente. Por lo que es necesario que al organizar el proceso docente educativo se debe tener en cuenta los componentes: laboral, investigativo y académico.

Del mismo modo, la asignatura de educación física debe impartirse, tomando como eje integrador el componente laboral, para integrar, a su vez, los componentes académico e investigativo.

⁶⁷ <http://www.alemana.cl/bys/afi/afi002.html>

En este sentido la práctica laboral investigativa desempeña un importante papel en función de la formación de un egresado que sea capaz de enfrentarse a un conjunto de situaciones, que puedan ser modificadas mediante la acción transformadora de él.⁶⁸

Idealmente, la escuela debía desarrollar, como principio pedagógico, la necesaria participación de todos los escolares en actividades productivas, con resultados tanto educativos como económicos positivos: el principio del estudio - trabajo. En México, ni las instituciones, ni los profesores, han incorporado contenidos e intenciones, desde el punto de vista docente, con el desarrollar actividades laborales. Esto es así, porque la actividad académica está valorada en una jerarquía mayor que la laboral como ya se ha señalado en el Capítulo IV “La educación física: Una necesidad curricular”,

El contenido es laboral si los conocimientos y habilidades que están presentes en los contenidos, son los conocimientos y habilidades de la actividad del egresado.

El objetivo es laboral si la habilidad generalizadora, centro del objetivo, es laboral, si se identifica con uno de los modos de actuación del egresado.

El método es laboral, si el alumno hace o aprende hacer, lo que hará después, en su futura actividad laboral.

Se entiende por académico, cuando es una abstracción, una parte de esa realidad.

Lo investigativo es una vía fundamental del aprendizaje productivo y creativo. Lo laboral es totalizador, integrador, globalizador; lo académico es parcial, derivador, fraccionado.

e. Mejoría de la salud, prevención de lesiones y daños derivados de malas posturas

El cuerpo humano, como una máquina, debe aunar equilibrio, ritmo y coordinación en sus componentes. Una buena postura ayuda al cuerpo a funcionar de un modo más eficiente. La evolución física, que ha convertido en bípedos a los hombres, desgraciadamente, comporta un desgaste estructural. El cuerpo humano debe constantemente luchar contra la fuerza de gravedad, y esto provoca con frecuencia, posturas inadecuadas.⁶⁹

El profesor de educación física tiene la importante misión de prevenir las alteraciones de la postura y educar o intervenir en la educación del proceso de la equilibración bípeda. Esta educación debe estar organizada de manera que garantice, la correcta forma de sentarse, evite apoyos unilaterales y asimétricos, entre otros aspectos. Estas situaciones incorrectas

⁶⁸ M.Sc. Mercedes Rodríguez González y M.Sc. Oscar Muñoz Hernández. Universidad Carlos Rafael Rodríguez. Cienfuegos, Provincia de Cienfuegos. (Cuba). Los componentes académico y laboral e investigativo en el tratamiento de los conocimientos pedagógicos. Lecturas: EF y Deportes. Revista digital. <http://www.efdeportes.com/efd27a/investig.htm>. [http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - Nº 27 - Noviembre de 2000](http://www.efdeportes.com/Revista%20Digital%20-%20Buenos%20Aires%20-%20Año%205%20-%20Nº%2027%20-%20Noviembre%20de%202000).

⁶⁹ Cumbre Mundial sobre la Educación Física (Berlín, 3-5.11.99)

son a mediano y largo plazo factores de riesgo que van a influir en el resultado del proceso de establecimiento de la postura (la actitud⁷⁰).

Toda acción psicomotora está íntimamente ligada a una postura, ya sea cuando se está parado, descansando, o cuando se permanece haciendo alguna actividad profesional. La postura es la más básica de las actividades psicomotoras y sobre ella se ejecutan todas las otras destrezas.

Los problemas posturales comienzan, en la mayoría de los casos, por la adopción continua desde la infancia de posturas inadecuadas, que de no ser corregidas a tiempo, perduran durante toda la vida del individuo, ocasionando no solo un defecto estético en su figura; sino también, desarreglos en la actividad de órganos internos, sistemas como el respiratorio, cardiovascular, digestivo, en la actividad nerviosa superior, haciendo al organismo más propenso a dolencias y en primer lugar las relacionadas con la columna vertebral.

Los malos hábitos posturales generan, en muchas ocasiones, patologías estructurales que pueden evitarse con una correcta educación de la actitud en la edad de crecimiento.

Así, es indispensable una labor educativa, para el desarrollo postural, para lograr el desarrollo integral y armónico del sujeto.⁷¹

Cuando el adolescente se encuentra en la etapa de crecimiento es muy común que adquiera vicios de postura, los cuales preocupan mucho a los padres, que si no son corregidos de manera adecuada, pueden subsistir defectos posturales que les durarán el resto de su vida.

Se sabe que hacia los 8 y 9 años de edad, la movilidad de las grandes articulaciones sigue siendo buena. La columna está en su punto óptimo de movilidad. Por ello, más que prevenir lesiones, el propósito general de desarrollo de la flexibilidad es compensar los desequilibrios y desbalances musculares.

Una vía para el trabajo preventivo de posturas incorrectas, es la utilización de ejercicios que favorezcan un equilibrio en la musculatura, logrando de esta forma educar a los escolares sobre la base de un buen hábito postural.

La flexibilidad se plantea, entonces, como elemento preventivo de los defectos posturales, y es por eso que debe profundizarse en la relación flexibilidad postura.

⁷⁰ La actitud: es el resultado final de un largo proceso en el que se equilibra bípedamente el ser humano.

⁷¹ MsC. Amaury González Sánchez. <http://www.monografias.com/trabajos15/flexibilidad-anatomica/flexibilidad-anatomica.shtml>. Diciembre del año 2003.

f. Mejoría del rendimiento escolar

La educación física y el deporte, contribuyen a incrementar la agilidad mental y el estado de vigilancia de los alumnos, con lo cual se favorece un mejor rendimiento escolar, al incrementarse también la autoestima y la disminución de los estados de ansiedad, que provocan enfermedades como la obesidad y alteraciones de la salud mental.⁷²

g. Dotación de experiencias en actividades estructuradas, con objetivos y resultados claros

La educación física y el deporte, contribuyen a dotar al alumno de experiencias en actividades estructuradas, con objetivos y resultados claros. Por ello es imprescindible que el profesor de educación física, tenga un plan de la clase, de carácter estratégico.⁷³

2. Beneficios de la educación física para la salud

a. Efectos directos y positivos de una vida activa en la infancia a la salud en la edad adulta

En el niño un entrenamiento regular produce beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, siendo beneficioso también para sus relaciones personales y en el grupo social que le rodea, aprendiendo a integrarse y obteniendo bienestar físico y psicológico. Todos los beneficios que se obtienen de una vida activa son especialmente significativos a partir de la pubertad.

Los datos científicos arrojados por las investigaciones realizadas en todo el mundo han mostrado una y otra vez que las clases de educación física de alta calidad pueden cubrir una amplitud de necesidades de todas las personas, especialmente durante la infancia y la adolescencia.

b. Efectos del mantenerse en forma, a través de la educación física, en una vida más larga y sana.

Una vida activa en la infancia afecta directamente y de manera positiva a la salud en la edad adulta.

Debido a la enorme influencia que ha adquirido en prácticamente todas las culturas el moderno desarrollo tecnológico (por ejemplo a través de coches, ascensores, ordenadores, televisión), la actividad física se ha reducido tanto en niños como adultos. En algunas

⁷² Mediación escolar. método_Gimpaus_"Gimnasia_de_pausa_en_el_Aula".
http://weblog.educ.ar/docentes/archives/cat_mediacion_escolar.php

⁷³ Cumbre mundial sobre la educación física (Berlín, 3-5.11.99)

culturas la inactividad y el sobrepeso que de ella se derivan han alcanzado proporciones casi críticas.⁷⁴

Varios estudios científicos recientes demuestran que mantenerse en forma puede contribuir a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor (incluido el tabaco) Una actividad mesurada, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones.

La reducción de la actividad física puede aumentar la aparición de enfermedades crónicas, ya sea indirectamente mediante el aumento excesivo de peso, o directamente como factor de riesgo independiente.

La fuerza de los músculos y los huesos y la flexibilidad de las articulaciones son muy importantes para la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad necesarios para desarrollar tareas cotidianas. Todos estos factores disminuyen al aumentar la edad, debido en parte a la gradual disminución de la actividad física.⁷⁵

Además del papel que puede desempeñar la actividad física en la prevención de las enfermedades físicas (enfermedades de los vasos coronarios, diabetes, cáncer de colon, obesidad y osteoporosis) y las enfermedades mentales (depresiones y estrés), la actividad física, los juegos y deportes, también pueden enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales.⁷⁶

- c. Efectos de una actividad mesurada y regular, a través de la educación física, en la reducción del riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones

En la sociedad actual, existe una mayor conciencia de lo importante que es la práctica regular de la actividad física, que en conjunto con buenos hábitos alimentarios, puede ayudar a evitar o retardar la manifestación de enfermedades cardiovasculares, Diabetes Mellitus tipo 2, osteoporosis, cáncer de colon y todas las complicaciones de salud asociadas al sobrepeso y la obesidad.

Los beneficios de mantener una vida física activa, se resumen, a nivel físico, en:

- Aumenta la resistencia del organismo
- Elimina grasas y previene la obesidad
- Previene las enfermedades coronarias

⁷⁴ Documento presentado en nombre de la cumbre mundial sobre la educación física. Berlín, 3-5 de noviembre de 1999 por el consejo internacional para la ciencia del deporte y la educación física. Resultados y recomendaciones para MINEPS III. Punta del este, 30 de noviembre - 3 de diciembre de 1999. <http://www.sportsalut.com.ar/articulos/recreacion/cumbre%20mundial.pdf>.

⁷⁵ Foro mundial, Québec, 1995.

⁷⁶ Foro mundial, Québec, 1995.

- Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo
 - Combate la osteoporosis
- d. Efectos de la educación física en la fuerza muscular y los huesos y la flexibilidad de las articulaciones, como factores muy importantes para la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad, necesarios para desarrollar tareas cotidianas.

Los huesos deben conservar su tamaño y forma normales. Las superficies articulares no deben presentar deformaciones importantes, los ligamentos deben conservar longitud y consistencia normal. En caso de deficiencias posturales por mal uso en función del tiempo hay que hacer un trabajo postural para devolver formas y proporciones normales. En cuanto a los músculos, no sólo son los efectores directos de la posición esquelética sino que a la vez es un canal directo de retroalimentación. El trauma muscular puede desencadenar un desorden postural, donde se debe solucionar el problema traumatológico y luego restablecer el sistema.

En el sistema nervioso, los problemas neurológicos comprenden un gran grupo de trastornos que van a repercutir también en la postura. Se acompañan de una "actitud corporal" que no se corresponde con los determinantes posturales. De acuerdo con la teoría psicoanalítica, traumas mentales pueden determinar un mecanismo de defensa que conlleve a hacer inconsciente el contenido y un cambio en la estructura muscular asiento de tensiones nerviosas. Debe tenerse en cuenta que un cambio en los otros sistemas determina siempre un cambio en el sistema nervioso.

- e. Efectos de la educación física, los juegos y deportes, en el enriquecimiento considerable de la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales

La educación física juega en la actualidad un rol que debe constituir un proceso educativo permanente, que promueva la salud corporal, la habilidad física, la versatilidad y la adaptabilidad, mediante prácticas imaginativas y creativas que estimulen la autodisciplina y el trabajo en equipo, con el propósito de coadyuvar al desarrollo de las capacidades humanas, tanto en el plano físico-motor como en el psicológico, social y moral.⁷⁷

Lo anterior requiere que el educador físico, desarrolle una acción metódica progresiva y continua en el proceso educativo, con un enfoque humanista en aplicación de sus conocimientos, responsable y comprometido con su profesión; así como el manejo en su desempeño profesional y social de los procesos cognitivos y meta cognitivos necesarios, para el desarrollo y generación del conocimiento científico de su disciplina y actividad laboral, con base en el desarrollo de habilidades de comunicación, la capacidad para resolver problemas y la promoción de la práctica de valores y actitudes propios de la cultura.

⁷⁷ Educación física deporte y recreación. Área académica de ciencias de la salud.
<http://www.uv.mx/ofertaac/docencia/ciencias/licencia/edufis/index.html>.

La educación física no es algo que se desarrolla en el niño de forma espontánea y que, por tanto, se aprende solo y con el tiempo. Si no que es necesario potenciar en toda persona su conducta motriz, sus habilidades y destrezas para poder tener mayor independencia sobre el medio y poder actuar más autónomamente.⁷⁸

Todo ello se hará, no solamente a través del movimiento, sino también a través de la reflexión, es decir, la educación física no es algo que se reciba sin saber por qué, sino que en todo momento el alumno debe saber las causas y los porqués de lo que está realizando. El alumno no debe ser un receptor pasivo, sino que debe reflexionar sobre la acción y comprender el sentido de la educación física.

La educación física también pretende mejorar la calidad de vida del ciudadano al mejorar los hábitos cotidianos y adoptar un estilo de vida saludable y activo, se mejora el estado de salud de la persona y con ello se aumenta la calidad de vida. Con una buena educación física pueden mejorarse las capacidades funcionales del organismo no solamente a nivel físico, sino a nivel psíquico, social e intelectual. La educación física forma parte de un desarrollo integral de la persona.

A través de la educación física también se pretende desarrollar el movimiento y la acción en sus posibilidades lúdicas.

Se pretende que el cuerpo y el movimiento sean un medio de expresión y comunicación, y que por tanto, también sea un medio de interacción social.

El cuerpo es el vehículo que aproxima a la persona con los demás, con el cuerpo se juega, se expresa y se comunica. Por ello, es necesario poner atención al correcto desarrollo de estos aspectos expresivos y comunicativos, ya que la comunicación no sólo se logra con el habla, sino también con el cuerpo, pues éste tiene capacidades expresivas que el lenguaje oral no puede igualar.

Un solo gesto o una sola mirada pueden contener más información que todo un discurso. Pero, para poder establecer contacto con los demás es necesario tener un buen contacto consigo mismo, lo cual implica la aceptación de sí mismo, de cómo se es, de sus peculiaridades, de sus posibilidades y limitaciones.

Cada persona es diferente a las demás y es necesaria la valoración positiva de su cuerpo y de su yo para poder tener una alta autoestima y por tanto poder desarrollarse con normalidad. Esto es un aspecto importantísimo en la vida de la persona y que hace necesario su educación en el marco escolar y en el área de educación física.

⁷⁸ Educación física adaptada. diseño curricular base. grupo: mañana. D.C.B. Área de educación física. <http://html.rincondelvago.com/educacion-fisica-adaptada.html>.

3. Una clase de educación física de calidad

La educación física es el medio más apropiado para estar en forma y desarrollar las capacidades motrices. Además, permite a los jóvenes tomar responsabilidades y desarrollar el interés por la propia actividad corporal y una vida activa.

En la cumbre mundial sobre la educación física (Berlín, noviembre 1999), los delegados de diferentes países presentaron los resultados de las investigaciones realizadas en todo el mundo sobre las ventajas de la educación física y el importante papel que desempeña en el desarrollo de niños sanos y activos.

La educación física por característica propia, es eminentemente práctica, lo que da la posibilidad de vincular todo un caudal de conocimientos teóricos con su actividad específica, y contribuir, de esta manera, a la formación de una concepción científica del mundo de los escolares.

Por ello, la clase de educación física debe organizarse, de manera tal, que los alumnos desarrollen habilidades motrices deportivas y capacidades físicas y, al mismo tiempo, adquieran conocimientos relacionados con la educación física.

No es posible concebir la enseñanza sin la estrecha unión de la formación de hábitos, habilidades y capacidades físicas con la adquisición de conocimientos concretos como base de la actividad del aprendizaje en la clase de educación física.

Así, la clase de educación física, debe fundamentarse pedagógicamente, mediante la planificación de la clase, en la que se permita la participación de los estudiantes en el proceso docente educativo de forma protagónica, consciente y creativa para solucionar situaciones de la educación física.⁷⁹

a. Objetivos de la clase de 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 de manera positiva en el desarrollo de las capacidades físicas, en el dominio de las habilidades motrices, en la aplicación de los elementos técnicos deportivos y en el 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.⁸⁰

⁷⁹ Colectivo de autores del MINED - ICCP. Pedagogía. editorial pueblo y educación. La Habana. 1984.

⁸⁰ José Antonio Cáceres. Colegio Trener. <http://www.trener.edu.pe/webtrener/PAGINAS%20WEB/PE.htm>

b. Tiempo necesario de la asignatura de educación física, dentro del plan de estudios

La impartición de la educación física, es un tema que hoy se debate a nivel mundial, respecto del cual se han formulado diversos estudios, en controversia, abordados por todos los interesados a vivir en un mundo digno, civilizado y pacífico.

A pesar de que existen pruebas concluyentes y basadas en la investigación científica sobre la importancia de las actividades físicas, y a pesar de que las clases de educación física están declaradas en la carta de la UNESCO de 1978 como un derecho fundamental de todas las personas, esta materia se encuentra actualmente en una posición de desventaja en todas las regiones del mundo.⁸¹

Los gobiernos de algunos países han retirado completamente la educación física de los planes de estudios o bien han reducido el número de horas dedicado a esta asignatura. En la década de los 90 la clase de educación física dejó de ser algo prioritario.

En el mundo actual, la clase de educación física enfrenta una crítica severa, al grado que se ha tenido que luchar por conseguir un número de horas en el plan de estudios; ya que, con frecuencia, las clases de educación física se imparten por profesores no especializados o con escasos conocimientos sobre los métodos de enseñanza de esta asignatura, a lo cual se añaden los efectos negativos de la disminución de recursos y la reducción del número de horas indispensables para una asignatura de educación física con el nivel de calidad requerido.

En un estudio sobre el estado y la situación de las clases de educación física en diferentes escuelas de todo el mundo, se pone de manifiesto que en el 92% de los 126 países incluidos en el análisis, la clase de educación física está dispuesta por ley, pero en muy pocos países se ponen en práctica estas disposiciones legales y que en el mundo entero se sacrifica alrededor de un 30% de las clases de educación física a favor de otras materias.⁸²

En muchas regiones del mundo las clases de educación física se consideran como algo improductivo que, en comparación con las asignaturas académicas, no desempeña ningún papel en el éxito que se pueda alcanzar en el futuro, adjudicándosele el último lugar en la lista de asignaturas.

De las respuestas ofrecidas por un 86% de los representantes de los países, se concluyó que si bien la educación física está reconocida legalmente con los mismos derechos que las demás asignaturas, esta igualdad es sólo teórica.

⁸¹ Prof. Dr. Gudrun Doll-Tepper. Presidenta del consejo internacional para la ciencia del deporte y la educación física. Documento presentado en nombre de la cumbre mundial sobre la educación física. resultados y recomendaciones para MINEPS III. Punta del este, 30 de noviembre-3 de diciembre de 1999. Berlín. consejo internacional para la ciencia del deporte y la educación física. Patrocinio de la organización de las naciones unidas para la educación, la ciencia y la cultura (UNESCO) y el comité olímpico internacional (COI), y con el copatrocinio de la organización mundial de la salud (OMS).

⁸² Dr. Ken Hardman. universidad de Manchester. Cumbre mundial sobre la educación física.

En América Latina, el estado concede una importancia mínima a la clase de educación física, importancia cada vez menor, ya que a la asignatura se le reserva cada vez menos tiempo y no se dispone de instalaciones.

El número máximo de horas se asigna a los niños entre 9 y 14 años, y va descendiendo con la edad de los escolares, especialmente en los últimos años de escolarización, donde la clase de educación física o bien es optativa o bien se ha suprimido completamente del plan de estudios.⁸³

Respecto de la formación del profesorado, lamentablemente son muchos los profesores que imparten educación física en las escuelas primarias sin tener la formación necesaria para impartir esta asignatura, e imparten la clase de educación física como si fuera una hora de juegos realizada bajo la supervisión de un profesor.

Es frecuente que la clase de educación física la dé el tutor de la clase, poco preparado o no preparado en absoluto para dar esta materia.

Acerca de los recursos, puede afirmarse que los fondos destinados a las clases de educación física, se han ido reduciendo, más que proporcionalmente, a los limitados fondos disponibles. El resultado es una pérdida tanto cuantitativa como cualitativa en los programas de educación física de las escuelas.

La habilitación y el mantenimiento de las instalaciones deportivas muestran el mismo tipo de insuficiencias en muchas escuelas de todo el mundo. Solo un 31% de los países disponen de instalaciones deportivas suficientes. En los países menos desarrollados a habilitación de instalaciones completas se enfrenta a grandes problemas, e incluso en los países donde la educación física está integrada en los sistemas escolares, se ha detectado una reducción del número y un empeoramiento del mantenimiento de las instalaciones.

En México, algunos profesores de educación física, no cumplen sus horas frente a grupo, al menos No de forma adecuada, en los que tienen que impartir cultura física y deporte.

Frecuentemente, las actividades de educación física no se atienden satisfactoriamente. Se trata de tomar decisiones importantes, el fin último es realizar un trabajo académico eficaz, en bien de los niños, jóvenes y de la sociedad.

La jornada escolar, puede ser de 7 horas, con el correspondiente salario, para alcanzar a impartir las áreas académicas -español, matemáticas, ciencias naturales, ciencias sociales-; y dentro de esa jornada se incluyen también las actividades de educación artística, educación física, cultura física y educación tecnológica, con la consecuente reducción de horas destinadas a éstas últimas, particularmente las correspondientes a la educación física.

⁸³ R. Malina, cumbre mundial sobre la educación física, 1999.

Todo lo expuesto anteriormente, refleja un escepticismo y un pesimismo, extendidos por todo el mundo, respecto del futuro de la clase de educación física en la escuela, por lo cual habría que replantear la clase de la educación física, imprimiéndole la debida importancia.

c. Investigación y evaluación del desarrollo de la asignatura de educación física

Las historias de formación y las “culturas del trabajo de la enseñanza” (Hargreaves, 1996⁸⁴) en el campo de la educación física escolar, que acusan la impronta de fundamentaciones biológicas y mecanicistas junto a los códigos del rendimiento y la institución del deporte, dan cuenta de “sentidos”, “saberes” y “prácticas” que funcionan a menudo a manera de currículum oculto y que es necesario develar para lograr cambios profundos (Di Capua, 2005⁸⁵).

Por ello, es fundamental que los profesores sometan a estudio y debate las líneas de formación que han predominado hasta el presente, propiciando la vinculación entre teorías y prácticas de intervención, con la finalidad de confrontar las propias vivencias, que han dejado huellas en su biografía motriz y escolar.

Frente al conjunto de dispositivos reguladores que configuran las subjetividades, en contextos de fragmentación social y de homogeneización, se simpatiza una formación integral y humanista. Es decir, que más allá de ser “competentes técnicamente”, sean “profesionales con competencias contextuales” (Gimeno Sacristán, 1990⁸⁶) que les permitan analizar la realidad y elaborar propuestas alternativas ante las incertidumbres y paradojas de estos tiempos.

Es posible señalar, que los resultados de algunas investigaciones⁸⁷, indican que los alumnos que ingresan en el profesorado en educación física, poseen a menudo representaciones acerca de la profesión ligadas con el ser deportistas o atletas, que hay que modificar para caracterizar, conforme al ámbito socioeducativo, prácticas de la enseñanza “de transformación”.⁸⁸

En función de lo expuesto, a continuación se presentan dos modelos contrapuestos en las clases de educación física: el modelo “tradicional” y el “integral”, así como algunos

⁸⁴ Hargreaves, A. 1996 Profesorado, cultura y postmodernidad. Morata. Madrid.

⁸⁵ Di Capua Arlegain, A. 2005 Un tema convocante par la reflexión e intervención en la educación física escolar: nuevas asignaciones de sentido a las prácticas. Revista digital www.efdeportes.com. ISBN 1514-3465 N° 82..

⁸⁶ Gimeno Sacristán, J 1990 El currículum oculto: una reflexión sobre la práctica. Morata. Madrid.

⁸⁷ En el marco de proyectos de investigación, que arrojan estos datos que coinciden con los de otras investigaciones consultadas.

⁸⁸ Mg. Analía Di Capua Arlegain. La formación de profesores en el campo de la educación física escolar, desde una perspectiva humanista. http://www.efydep.com.ar/ed_fisica/la_formacion_de_profes.htm.

indicadores para su evaluación (elaborados por el grupo GIMEF, López Rodríguez y otros, 2005⁸⁹) con el propósito de identificar los rasgos más significativos de los mismos.

LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA	
Modelos Tradicionales/Tecnicistas	Modelo Integral (Constructivistas /Crítico-reflexivos)
Objetivos: Carácter rector de los objetivos sobre los demás componentes del proceso. Se concretan <i>sólo a partir de los resultados esperados</i> como cambios observables y mensurables en la conducta y su definición de forma operativa para evaluar el aprendizaje.	Intenciones educativas: Las intenciones educativas apuntan no sólo a los resultados logrados por los alumnos, incluyen los propósitos generales y el contexto particular de la situación didáctica. Se concretan <i>a partir de la significación de los aprendizajes y su valor formativo (valor intrínseco)</i> .
Parte Inicial: Procedimientos rutinarios. Atención preferente a los aspectos motrices y fisiológicos, activar el cuerpo de forma gradual, para evitar lesiones y facilitar la ejecución. <i>Calentamiento</i> .	Parte Inicial: Énfasis motivacional. Atención globalizada a todos los aspectos del comportamiento: motrices, cognitivos, afectivos, sociales.
Desarrollo de la clase: Actividades: <i>Tareas cerradas. Modelo técnico.</i>	Desarrollo de la clase Actividades: <i>Tareas abiertas significativas. Modelo integrado a partir de contextos de juego (táctica).</i>
Métodos de enseñanza: Reproductivos (énfasis en la ejecución, en la eficiencia técnica de los movimientos)	Construcciones metodológicas: Métodos productivos (énfasis en la comprensión y en la toma de decisiones, considerando la disponibilidad motriz y estructura cognitiva de los alumnos, el contenido a enseñar, el contexto socio cultural)
Estilos de enseñanza: Mando directo, asignación de tareas, con alto control y directividad.	Estilos de enseñanza: Participativos: exploración guiada, descubrimiento, enseñanza recíproca.
Relación profesor – alumno: Autoridad impuesta. Disciplina heterónoma	Relación profesor – alumno: Sujeto – sujeto en un marco de comunicación dialógica. Disciplina consciente, autónoma.
Medios de enseñanza:	Medios de enseñanza:

⁸⁹ López Rodríguez, A. y otros 2005 Informe final de investigación. GIMEF. Revista digital www.efdeportes.com. Año 10 N° 82.

LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA	
Modelos Tradicionales/Tecnicistas	Modelo Integral (Constructivistas /Crítico-reflexivos)
Predomino en el uso de medios producidos industrialmente sobre todo del deporte. El medio es importante para la repetición y el desarrollo de habilidades y capacidades.	Uso alternativo de medios producidos por los profesores y alumnos, a partir de materiales de desecho, naturales y medios industriales. El medio se convierte en un elemento motivacional y de aprendizajes múltiples.
Parte final de la clase:	Parte final de la clase:
Fisiológica: “Vuelta a la calma” Ejercicios respiratorios. Despedida formal.	Pedagógica: juegos cantados, reflexión, intercambios grupales, valoraciones colectivas.
Resultados esperados:	Resultados esperados:
Eficiencia y eficacia motriz.	Formación integral. Ámbitos cognoscitivos, de habilidad, de actitud, de cada alumno como sujeto social y del grupo clase.
Evaluación:	Evaluación:
Como calificación final y de acreditación que otorga el profesor.	Formativa integral: he-tero-evaluación, autoevaluación, evaluación recíproca. Diagnóstica, Formativa y Sumativa.

4. Propuesta de solución

Una propuesta de la enseñanza de la educación física en la educación primaria

1. Formación del profesor de educación física

La presente propuesta pretende, en la esfera de la cultura física, formar un profesional de amplio perfil, para responder a la demanda de la sociedad, que sea capaz de accionar en cualquiera de las esferas de actuación de la cultura física.

En este sentido, la práctica laboral de investigación desempeña un importante papel en la formación de un egresado, pues le permite adquirir la capacidad de enfrentarse a un conjunto de situaciones, que puedan ser modificadas mediante la acción transformadora de él.

La sociedad plantea a la escuela la necesidad de formar un egresado que reúna determinadas cualidades, que le permitan enfrentarse a un conjunto de situaciones. El proceso docente educativo es el encargado a resolver esta problemática que se le plantea a la escuela: la preparación del hombre para la vida, pero de un modo sistémico y eficiente. Este proceso sistémico, se convierte en el instrumento fundamental, para satisfacer el encargo social. Lo

fundamental, es preparar al hombre para la vida, a fin de que realice su actividad laboral en un cierto contexto social.⁹⁰

Al organizar el proceso docente educativo, mediante el desarrollo de los contenidos [objeto de asimilación por los estudiantes] y su clasificación, conforme al grado de aproximación a los objetos reales que existen en el contexto social, se logra el carácter laboral, investigativo y académico, del proceso.

El proceso docente educativo tiene un carácter laboral porque esta es la vía fundamental de la satisfacción de las necesidades y de la transformación del hombre.

Es investigativo, porque la investigación científica ofrece la metodología para resolver los problemas, haciendo más eficiente su labor.

Es académico, porque el estudiante, para su educación, necesita apropiarse de parte de la cultura de la humanidad. Tal apropiamiento puede darse, en ocasiones, de un modo abstracto.

Para lograr, en la esfera de la cultura física, formar un profesional de amplio perfil, para responder a las demandas de la sociedad, es necesario superar posturas “academicistas” y fragmentarias, entre el conocimiento que se brinda y la realidad de las organizaciones educativas. Debe considerarse el carácter social del conocimiento y ver al alumno como protagonista en dicha construcción, con variables contextuales e interacciones particulares que inciden en cada situación pedagógica, para posibilitar la articulación de las siguientes dimensiones, del proceso educativo:

- La multi-dimensionalidad de los procesos educativos. *En ésta propuesta se adopta el concepto del Modelo Integral (Constructivistas /Crítico-reflexivos), respecto de uso alternativo de medios producidos por los profesores y alumnos, a partir de materiales de desecho, naturales y medios industriales. El medio se convierte en un elemento motivacional y de aprendizajes múltiples. Pero no se excluyen otras posibilidades.*
- La práctica docente como actividad intencional y como práctica social de intervención en la realidad.

En ésta propuesta se adopta el concepto del Modelo Integral (Constructivistas /Crítico-reflexivos), respecto de las intenciones educativas: Las intenciones educativas apuntan no sólo a los resultados logrados por los alumnos, incluyen los propósitos generales y el contexto particular de la situación didáctica. Se concretan a partir de la significación de los aprendizajes y su valor formativo (valor intrínseco).

- La formación docente y los modelos pedagógicos: tradicionales, tecnicistas, constructivistas, crítico-reflexivos.

⁹⁰ Ídem. M.Sc. Mercedes Rodríguez González y M.Sc. Oscar Muñoz Hernández. universidad Carlos Rafael Rodríguez. Cienfuegos, Cuba.

En ésta propuesta se adopta el concepto del modelo integral (Constructivistas /Crítico-reflexivos). Pero no se excluyen otras posibilidades.

- La relación entre saberes pedagógicos y disciplinares.

En ésta propuesta se adopta el concepto del modelo integral (Constructivistas /Crítico-reflexivos), respecto de métodos productivos (énfasis en la comprensión y en la toma de decisiones, considerando la disponibilidad motriz y estructura cognitiva de los alumnos, el contenido a enseñar, el contexto socio cultural).

- Los diferentes estilos de enseñanza en el campo de la educación física escolar: desde los “tradicionales” y “tecnicistas” hacia otros más “participativos”, “integrales”, “humanistas”.

En ésta propuesta se prioriza, el concepto del modelo integral (Constructivistas /Crítico-reflexivos), respecto de estilos de enseñanza: Participativos con exploración guiada, descubrimiento y enseñanza recíproca. Pero no se excluyen otras posibilidades de estilos de enseñanza.

- Las formas de socialización que se promueven con la intervención pedagógica: la firmeza frente a la autoridad, la autonomía frente a la manipulación.

En ésta propuesta se adopta el concepto del modelo integral (Constructivistas /Crítico-reflexivos), respecto de Relación profesor – alumno: Sujeto – sujeto en un marco de comunicación dialógica. Disciplina consciente, autónoma.

- El impacto de la transformación educativa en la formación y práctica de los profesores de educación física: ¿nuevas prácticas o nuevos discursos?

En ésta propuesta se adopta el concepto del modelo integral (Constructivistas /Crítico-reflexivos), respecto de la clase:

Parte Inicial de la clase: énfasis motivacional y atención globalizada a todos los aspectos del comportamiento: motrices, cognitivos, afectivos, sociales.

Desarrollo de la clase.- actividades: tareas abiertas significativas. modelo integrado a partir de contextos de juego (táctica).

Parte final de la clase.- pedagógica: juegos cantados, reflexión, intercambios grupales, valoraciones colectivas.

- Las finalidades pedagógicas en las clases de educación física: ¿“educación integral” o “competencia motriz?”

En ésta propuesta se adopta el concepto del modelo integral (Constructivistas /Crítico-reflexivos), respecto de la formación integral: Ámbitos cognoscitivos, de habilidad, de actitud, de cada alumno como sujeto social y del grupo-clase.

Así, la propuesta que se plantea en la presente investigación, respecto de la formación docente del profesorado en educación física, deriva en que éste propicie la vinculación entre teorías y prácticas de intervención, promoviendo la relación de las teorías pedagógicas con las prácticas educativas, considerando el carácter social del conocimiento y la multi-dimensionalidad de variables que inciden en cada situación pedagógica, rescatando la relevancia de una pedagogía humanista y humanizan te.

Se trata de que en el campo del currículum, de formación de profesores, se articule lo político con lo didáctico, transformando las prácticas de intervención para que trasciendan las meras innovaciones técnicas.

Los contenidos de la educación física escolar, han tematizado históricamente diversos aspectos de la cultura corporal y el movimiento (Bracht, 1996⁹¹), dotando a las prácticas de “sentidos” y racionalidades”, algunas de las cuales resulta necesario “develar”y “desnaturalizar” como paso previo a la formación de docentes críticos y abiertos a propuestas didácticas superadoras.

Se trata de eliminar tradiciones y pautas legitimadas, tales como “el bautismo”, la separación según el género, la estructura de las clases según un criterio fisiológico y modelos fundamentados desde el conductismo, para evitar la formación y práctica docente con huellas de sesgo “militarista, biólogo, deportivista...”, en los institutos de formación de profesores de Educación Física (Aisenstein, 1996⁹²).

2. Repercusión en los alumnos

En la presente propuesta, se plantea construir el nivel de “integralidad” deseado de la clase de educación física desde un enfoque humanista e histórico cultural de la educación y una concepción significativa y constructiva del aprendizaje, se pretende lograr los siguientes efectos en los alumnos:

1. El alumno es un sujeto activo-reflexivo. Es objeto de influencias educativas pero sobre todo sujeto de su propio aprendizaje.
2. La acción pedagógica del profesor se enfoca como orientación en un proceso significativo y constructivo del aprendizaje.
3. La relación profesor alumno se concreta en una relación sujeto – sujeto en un marco de comunicación dialógica.
4. La clase se concibe como una unidad, como un todo, donde las partes están integralmente articuladas y se suceden unas a otras sin cambios significativos aparentes.

⁹¹ Bracht, V. 1996 educación física y aprendizaje social. Edit. Velez Sársfield. Córdoba.

⁹² Aisenstein, A.1996 El modelo didáctico de la educación física. Entre la escuela y la formación docente. FLACSO. Buenos Aires.

5. La diversidad del alumnado y su atención constituye un aspecto destacado dentro de la clase.
6. Las intenciones de la clase se concretan a partir del valor formativo, intrínseco de la actividad (no conductual) y existe una total correspondencia entre estos, los contenidos, la metodología y la evaluación.
7. El contenido tiene un predominio de tareas abiertas significativas y de juegos que favorecen el proceso de toma de decisión por parte del alumno y el compartir situaciones de aprendizaje con el grupo.
8. Las construcciones metodológicas se concretan en el empleo de estilos de enseñanza que promueven la autonomía, la socialización, la creatividad.
9. Los medios empleados satisfacen la necesidad de ejercitación y práctica de los alumnos. Dichos medios son tanto creados por los profesores y alumnos a partir de materiales de desecho como de producción industrial.
10. La evaluación tiene un carácter formativo integral: heteroevaluación, autoevaluación y co-evaluación.
11. Los resultados de la clase se concretan en la contribución a la formación integral de los alumnos: ámbitos cognitivo motor, de habilidad, de actitud, considerando también las particularidades de cada organización educativa y la comunidad educativa.
12. Los alumnos, tanto individual como colectivamente, se encuentran satisfechos con la clase de educación física.

La expresión concreta de la presente propuesta, parte de que el panorama mundial se caracteriza por la impartición de una clase de educación física, que no ha replanteado los fines de la clase de esta asignatura, del que México no se excluye, plantea la urgente necesidad de resolver el grave problema de su impartición, al concederle su debida importancia, dentro del plan de estudios de la educación primaria.

Hay que resaltar que una forma de solucionar el actual problema de la impartición de la educación física, NO es poniendo parches en los planes y programas de estudio, se trata de cambiar las intenciones y metodologías de la clase.

Se trata de que los docentes desarrollen los contenidos de la clase, con intenciones acordes al mundo actual, caracterizado por un mundo globalizado, en el que la tecnología ha inundado el entorno de los seres humanos. Se trata de procurar una clase humanista y humanizante.

Así, al considerar que 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; en la presente propuesta, se plantea utilizar como un poderoso instrumento al ejercicio físico, dado que, precisamente, los ejercicios de la clase de educación física son movimientos seleccionados pedagógicamente, influyen de manera positiva en:

1. El desarrollo de las capacidades físicas;
2. El dominio de las habilidades motrices;
3. La aplicación de los elementos técnicos deportivos; y
4. El desarrollo de esferas importantes de la personalidad.

En esta propuesta se retoman los argumentos de la cumbre mundial sobre la educación física⁹³, para devolverle a la clase de esta asignatura, la importancia que debe concedérsele, a la clase de educación física, radica en:

1. La práctica de actividades físicas en los niños, les ayuda a adquirir buenos hábitos para la salud, como no fumar y no consumir drogas, de acuerdo con los argumentos de la cumbre mundial y la declaración de apoyo a la agenda de Berlín.
2. La educación física, al reforzar la autoestima y esparcir a los niños, ayuda a mejorar el rendimiento escolar.
3. La educación física, contribuye al desarrollo integral, físico y mental de los niños, por ser la única asignatura escolar, cuyo objeto es el cuerpo, la actividad y el desarrollo físico y la salud, lo cual es fundamental para llevar una vida sana en la edad adulta.
4. Desarrolla en los niños, la conciencia social, al prepararlos en situaciones de competición y enfrentar, así, victorias y derrotas, en un ambiente de colaboración y un espíritu de compañerismo.
5. La educación física también ofrece otras ventajas. En las chicas, reduce la probabilidad de relaciones sexuales y embarazos prematuros; previene lesiones y daños derivados de malas posturas; ayuda a desarrollar el pensamiento abstracto a través de nociones como velocidad, distancia, profundidad, fuerza, fuerza de impulso, juego limpio; fomenta la capacidad de concentración y la actitud participativa.⁹⁴

En general, la educación física ofrece ventajas corporales, para la salud, para el desarrollo de las capacidades cognitivas y de un mejor rendimiento escolar, para disminuir los gastos de sanidad por el papel que puede desempeñar la actividad física en la prevención de las enfermedades físicas (enfermedades de los vasos coronarios, diabetes, cáncer de colon, obesidad y osteoporosis) y las enfermedades mentales (depresiones y estrés).

La actividad física, los juegos y deportes, enriquecen considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales⁹⁵, para incrementar la productividad, para la integración social, evitar el sobrepeso, etc.

⁹³ En dicha cumbre, participaron 250 delegados de 80 países, organizaciones nacionales e interestatales, así como las organizaciones no gubernamentales y las instituciones académicas de todas las zonas del mundo.

⁹⁴ M. Talbot, cumbre Mundial sobre la educación física, 1999.

⁹⁵ Foro mundial, Québec, 1995.

Por tanto, en ésta propuesta, se concibe a la educación física, como un elemento trascendental, en el desarrollo integral de los individuos, y por tanto, de la sociedad.

Así, reconociendo que 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,⁹⁶ a los que se agrega la flexibilidad, como elemento preventivo de los defectos posturales, se propone lo siguiente:

Opciones de solución

Así, dentro de esta propuesta se considera:

Propuesta de ejercicios para contribuir al desarrollo de la flexibilidad en las clases de educación física

Los ejercicios, de esta propuesta han sido tomados de MsC. Amaury González Sánchez, citada a pie de página, elaborados con el propósito de que sean utilizados por los profesores de educación física, con el objetivo de mejorar la flexibilidad, a través de ejercicios de estiramiento, para evitar acortamientos musculares que influyen en la movilidad y por consiguiente en la postura correcta de los escolares.⁹⁷

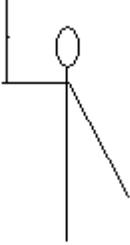
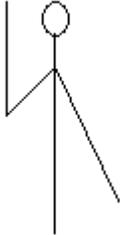
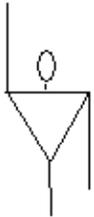
Las orientaciones metodológicas para la realización de los ejercicios de estiramiento, son:

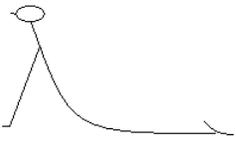
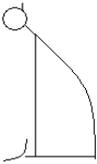
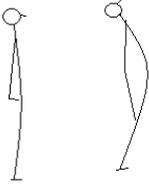
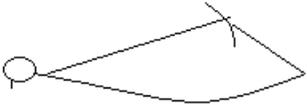
- Realizar los ejercicios con suavidad.
- Evitar competir con uno mismo o con el compañero.
- El exceso del estiramiento puede provocar una lesión.
- Si los estiramientos se realizan temprano en la mañana ser más precavido.
- Realizar un buen calentamiento antes de hacer cualquier ejercicio.
- Se recomienda llegar a la posición y abandonarla lentamente.
- Procurar relajarse y respirar de forma rítmica y controlada.
- Comenzar siempre por el lado menos flexible.
- Mantener siempre la cabeza erguida como prolongación de la espalda.
- Inclinar hacia delante desde las caderas y sin curvar la espalda.
- Espirar en el momento del estiramiento.
- Mantener el estiramiento entre 8 – 12 segundos.
- Para aumentar la elasticidad es preciso trabajar estiramientos 3 ó 4 veces por semana

⁹⁶ Caceres José Antonio, colegio Trener. Objetivos de la educación física.

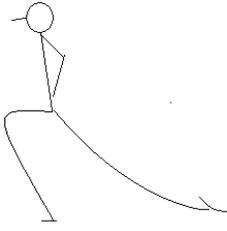
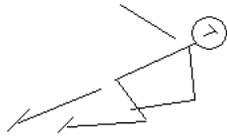
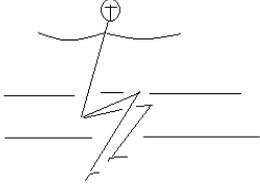
⁹⁷ González Sánchez MsC. Amaury. Licenciada en cultura física y deportes y maestría en didáctica de la educación física contemporánea. Diciembre del año 2003. <http://www.monografias.com/trabajos15/flexibilidad-anatomica/flexibilidad-anatomica.shtml>

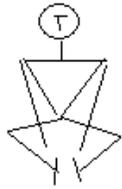
Ejercicios de estiramientos

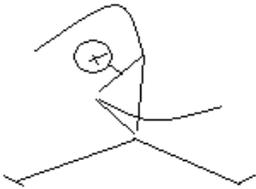
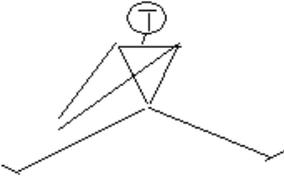
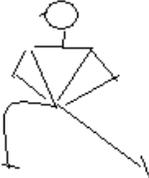
Ejercicios para pectorales	
	<p>De pie frente a una esquina, flexionar un brazo y apoyarlo en la pared. El codo debe estar a la altura del hombro. Inclinar el cuerpo hacia delante sin que el brazo pierda contacto con la pared. (Se puede hacer con los dos brazos a la vez, apoyándose en los marcos de una puerta abierta).</p>
	<p>De pie frente a una esquina, flexionar un brazo y apoyarlo en la pared. El codo debe quedar por debajo del hombro. Inclinar el cuerpo hacia delante sin que el brazo pierda contacto con la pared. (Se puede hacer con los dos brazos a la vez, apoyándose en los marcos de una puerta abierta).</p>
	<p>De pie frente a una esquina, flexionar un brazo y apoyarlo en la pared. El codo debe quedar por encima del hombro. Inclinar el cuerpo hacia delante sin que el brazo pierda contacto con la pared. (Se puede hacer con los dos brazos a la vez, apoyándose en los marcos de una puerta abierta).</p>
	<p>De pie, cruzar los dedos por detrás de la espalda. Levantar los brazos. (Mantener la espalda recta y los dedos cruzados)</p>

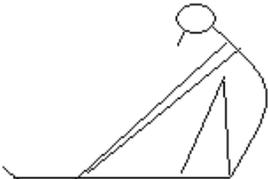
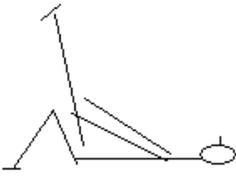
Ejercicios abdominales	
	<p>Acostado al frente con el cuerpo extendido Apoyar las palmas de las manos en el suelo, extender los brazos arqueando la espalda.</p> <p>Contraer los glúteos a la vez que se arquea la espalda para proteger la región lumbar.</p>
	<p>Arrodillado en el suelo, con las puntas de los pies dirigidas hacia atrás.</p> <p>Arquear la espalda y coger los pies por los tobillos.</p> <p>Empujar la cadera hacia delante.</p>
	<p>De pie con las piernas separadas.</p> <p>Apoyar las palmas de las manos en la región lumbar. Deslizar las manos hacia abajo, arqueando la espalda y dirigiendo la cabeza hacia atrás.</p>
	<p>Acostado al frente, flexionar ambas rodillas.</p> <p>Coger los tobillos.</p> <p>Elevar el tronco y las rodillas del suelo.</p>

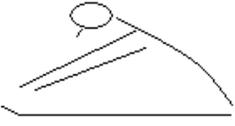
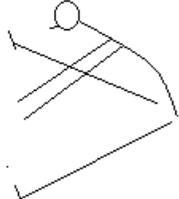
Ejercicios de estiramientos de la musculatura de la cadera y glúteos	
	<p>Acostado atrás.</p> <p>Flexionar una pierna y agarrarla un poco más debajo de la rodilla.</p> <p>Empujar la rodilla hacia el pecho.</p>

Ejercicios de estiramientos de la musculatura de la cadera y glúteos	
	<p>De pie. Flexionar una rodilla y bajar el cuerpo hasta que la rodilla de la otra pierna toque el suelo.</p> <p>Extender el pie retrasado de tal forma que el empeine toque el suelo.</p> <p>Empujar la cadera de la pierna retrasada hacia el suelo.</p>
	<p>Acostado atrás.</p> <p>Flexionar una pierna y cruzarla por encima de la otra pierna. Empujar la rodilla de la pierna flexionada hacia el suelo.</p>
	<p>Acostado atrás con las piernas flexionadas y los brazos apoyados en el suelo, en cruz.</p> <p>Bajar ambas rodillas hacia el mismo lado en dirección al suelo.</p>
	<p>De lado separado de una pared.</p> <p>Apoyar una mano sobre la pared.</p> <p>Manteniendo las piernas extendidas, arquear el cuerpo dirigiendo las caderas hacia la pared</p>

Ejercicios de estiramientos de aductores	
	<p>Sentado en el suelo.</p> <p>Flexionar las rodillas y juntar los pies manteniendo las plantas unidas.</p> <p>Coger los pies y dirigirlos hacia los muslos lo máximo posible.</p> <p>Colocar los codos sobre las rodillas y empujar las piernas hacia el suelo.</p>

Ejercicios de estiramientos de aductores	
	<p>Sentado en el suelo.</p> <p>Las piernas abiertas al máximo posible y extendidas</p> <p>Elevar un brazo y dejar caer el otro.</p> <p>Inclinar el tronco hacia el lado</p>
	<p>Sentado en el suelo.</p> <p>Las piernas abiertas, tanto como sea posible, y extendidas.</p> <p>Inclinar el tronco hacia una de las piernas tanto como sea posible, dirigiendo los brazos hacia el pie.</p>
	<p>De pie, con las manos en la cintura y las piernas separadas. Dirigir la punta del pie de una pierna hacia afuera.</p> <p>Inclinar el cuerpo hacia la otra pierna</p>

Ejercicios de estiramientos isquiotibiales	
	<p>Sentado en el suelo. Una pierna completamente extendida y la otra flexionada.</p> <p>Inclinar el tronco dirigiendo las manos hacia el pie de la pierna extendida.</p> <p>(Mantener la espalda recta)</p>
	<p>Acostado atrás. Una pierna extendida y la otra flexionada apoyando el talón en el suelo.</p> <p>Elevar la pierna extendida. Cogerla a la altura de la rodilla con ambas manos y tirar de ella hacia la cara.</p>

Ejercicios de estiramientos isquiotibiales	
	<p>Sentado en el suelo. Ambas piernas extendidas. Flexionar el tronco hacia delante, dirigiendo las manos hacia los pies.. Mantener ambas piernas extendidas</p>
	<p>Sentado en el suelo, con las piernas separadas y extendidas. Inclinar el tronco hacia delante sin arquear la espalda. Intentar tocar el suelo con el tronco.</p>

La actividad física, de estiramientos, contribuye a mejorar los niveles de flexibilidad anatómica, por lo que es indispensable poner en práctica el sistema de ejercicios e indicaciones metodológicas, expuestas antes, orientadas a mejorar esta cualidad.

1. Al juego, como uno de los instrumentos prioritarios, para lograr una clase de educación física eficaz y de calidad.

Dentro de la educación física, los juegos ocupan un lugar preponderante por su gran valor psicológico, biológico y pedagógico, lo que hace que se conviertan en un medio necesario para el desarrollo integral de los niños.

Mediante los juegos puede contribuirse 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 sobre la constitución en general.

También permiten desarrollar rasgos educativos como disciplina, responsabilidad, trabajo en equipo y ayuda mutua.

Mediante los juegos puede atenderse 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.

Objetivos

Concienciar a los profesores de educación física de la necesidad de enseñar, mediante el conocimiento del cuerpo y su cuidado.

Pugnar por que se reconozca que una clase de educación física de alta calidad depende de la formación del profesorado y el número de horas fijadas dentro del plan de estudios.

Apoyar la investigación, a fin de mejorar el nivel de repercusión y la calidad de las clases de educación física.

Concienciar a los profesores de educación física y a las autoridades educativas, para que se reconozca que el detrimento de las clases de educación física, causa mayores costos relacionados con la salud, que los costos de inversión necesarios para mantener la educación física dentro del plan de estudios.

- Formar las capacidades y habilidades motrices.
- Desarrollar y mejorar la agilidad y bienestar corporal.
- Apoyar al profesorado y a las escuelas en la preparación de unas clases de educación física de calidad.
- Desarrollar las actividades, adaptándose al ritmo de los escolares, teniendo siempre en cuenta las diferencias entre los niños.
- Crear un ambiente positivo, en el que el profesor actúe como un agente motivador, al establecer una relación positiva con los alumnos.
- Ofrecer a cada niño la posibilidad de tomar decisiones y de desarrollar valores y actitudes que le ayudarán a aprender de manera autónoma y responsable.
- Ofrecer a los alumnos, conocimientos básicos sobre cómo llevar una vida sana y segura, para prevenir problemas de salud y propiciar una mejor calidad de vida.
- Ofrecer a los niños un espacio para el ocio y la convivencia social.
- Ofrecer también una serie de actividades físicas a desarrollar fuera del ámbito escolar, es decir, con el apoyo de los padres, compañeros / compañeras, ciudadanos activos y las instituciones sociales y deportivas de la comunidad.

Tácticas

2.1 Desarrollar juegos menores.- Determinadas acciones motrices atractivas que se realizan sobre la base de una idea de educación física 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, el número de jugadores, la 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 a la motivación del grupo.

Un rasgo esencial de los juegos menores consiste en que no necesitan un largo tiempo de preparación y que generalmente, después de una breve explicación y demostración, pueden realizarse sin mucha dificultad. En la educación física alcanzan su mayor relevancia en el nivel escolar primario, especialmente hasta cuarto grado. Algunos juegos menores propuestos, que se han recopilado de medios-electro informáticos⁹⁸, son:

Juego	Objetivos	Material didáctico	Desarrollo
El ciervo	Incentivar la imaginación de cada jugador para poder cumplir la consigna.	Ninguno	Se marcará una zona donde se colocará uno de los participantes. Los demás se esconden lejos, y el objetivo de los mismos es llegar a la zona del ciervo sin ser descubiertos por el mismo. El ciervo matará a los que quieren acercarse, diciéndoles el nombre, pero los mismos tendrán la posibilidad de camuflarse.
Máquina humana	Contribuir a la integración del grupo.	Ninguno	En primer orden, el grupo responderá a las consignas que dé el profesor para que se conozcan y hagan parejas con dos o tres compañeros; los cuales deberán recordarlas para luego seguir con el juego. En segundo lugar, cada uno de los alumnos deberá ir buscando por orden a las parejas que han conocido y una vez reunidos, responderán a las consignas que dará el profesor. Cada uno se unirá con su compañero y de esta manera formarán una única máquina humana. Las consignas que dará el profesor deberán ser de dos tipos: Primero: Deberán ser consignas que puedan juntar dos compañeros y que ambos se conozcan. Segundo: Deberán ser consignas que logren unir de diferentes maneras a todo el grupo de participantes.
El fósforo y el anillo	Que los alumnos logren mejorar la integración.	Un fósforo por persona y un anillo.	Formados en ronda intercalados chicos y chicas, cada uno tiene un fósforo en la boca. Deberán pasar un anillo colocado en el fósforo, al que tiene su compañero. Cada vez que el anillo se caiga se deberá cortar un poquito el fósforo.

⁹⁸ Juegos menores y grandes juegos. http://www.capitannemo.com.ar/juegos_menores_y_grandes_juegos.htm

Juego	Objetivos	Material didáctico	Desarrollo
Canción “El rey de Quechichuán”.	<ul style="list-style-type: none"> • Recrearse en forma activa. • Promover la integración grupal. • Vencer el miedo al ridículo. 	Ninguno	<p>En ronda se canta una canción y luego se realiza la consigna que dé el profesor a cargo. Así sucesivamente con distintas consignas.</p> <p>Canción:</p> <p>Yo amo a mi primo, mi primo Juan Carlos, Yo amo a mi primo, a mi primo José.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El rey de Quechichuán dice: • Que se pongan de pie; • Que se sienten; • Que le toque la nariz al de la derecha, etc.
El silbato	Que el alumno logre entender el juego y su desarrollo, respetando las reglas, creando el ambiente necesario para que sea realmente un juego de chasco.	Un silbato.	El grupo se reunirá formando una ronda, y se le explicará en qué consiste la actividad, pero a esto ya tiene que estar sorteado un alumno que deberá estar lejos del grupo para que no escuche de qué se trata el mismo. El profesor tendrá colgando un silbato en la espalda, el cual pasará por la ronda y algunos tocarán el silbato, sin que el alumno que se fue y luego volvió a integrarse al grupo se dé cuenta. Éste deberá adivinar quién tiene el silbato.
Cadena de ropa	Favorecer la integración con sus pares.	Ninguno	Se divide al grupo en dos quipos. La consigna consiste en que cada equipo deberá formar una cadena de ropa, la que ellos mismos tengan puesta. Se realizará en un tiempo determinado. El equipo que tiene la cadena más larga al terminar el tiempo, es el ganador.
Calles y avenidas	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la integración grupal. • Utilizar la velocidad de reacción. • Desarrollar la atención y respuesta a los cambios 	Ninguno	<p>Los jugadores se pondrán en bloque, con una distancia de brazos hacia sus lados y atrás (hileras y filas) tomados de las manos.</p> <p>De esta manera quedan formadas “calles” por donde un jugador va a perseguir a otro, sin pasar por entre las líneas (sólo pueden correr por la calles).</p> <p>A la voz de “cambio” dada por el profesor, la formación hace un cuarto de vuelta y se toman de las manos nuevamente. Se puede decir cambio cuantas veces se quiera.</p> <p>Cuando el que se escapa es atrapado se cambian los corredores.</p> <p>Variante: El perseguido puede gritar “socorro“, para que cambie la formación.</p>

2.2 Desarrollar juegos pre-deportivos.- Constituyen una variante de los juegos menores que se caracteriza 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.

Algunos juegos pre-deportivos propuestos, que se han recopilado de medios electro informáticos⁹⁹, son:

Balón prisionero.- Edad: de 6 a 12 años. Material: Un balón o pelota blanda. Desarrollo: Dos equipos. Cada uno en media cancha. Detrás de cada línea de fondo se sitúa la zona de "cementerio". Se pueden aprovechar las líneas de los campos de voleibol, baloncesto, tenis, etc. dependiendo del número de alumnos. Los equipos se lanzan el balón tratando de golpear a un contrario. El jugador alcanzado queda "muerto" pasando al cementerio del otro campo, pudiéndose salvar si desde allí, logra alcanzar a algún contrario. Si un jugador coge el balón que lanza el otro equipo, no se considera "muerto", pero si se le cae sí; Cuando en un equipo quede un solo jugador y no le dan en diez lanzamientos, éste puede recuperar a un compañero.

Balón tocado.- Edad: de 8 a 12 años Material: Un balón. Descripción: Se forman equipos de 10 y 8 de ellos se colocan formando un círculo y los otros dos en el medio. Los jugadores de fuera se hacen pases entre ellos y los del medio intentarán tocar el balón.

Balón torre.- Edad: de 6 a 12 años. Material: Un balón. Descripción: Un jugador de cada equipo se sitúa en un círculo, el resto en la otra mitad de la cancha. El jugador torre lanza el balón a sus compañeros para que éstos lo devuelvan sin que toque el suelo. El jugador torre no puede salir del círculo para coger el balón. Si el balón cae, o el jugador torre sale del círculo, el balón pasa al otro equipo.

Balconcesto de gigantes.- Edad: de 11 a 12 años. Material: Balón de baloncesto y zancos. Descripción: Dos equipos de igual número. Los jugadores calzados con zancos. Se trata de jugar un partido de baloncesto con la dificultad que supone elevar el centro de gravedad. Previo a este juego deben existir unas sesiones en las que el alumno se familiarice y afiance en el uso de este material.

Cesta móvil.- Edad: de 8 a 12 años. Material: Cestas (papeleras, botes...) y pelotas ligeras. Descripción: Cuatro voluntarios con cestas en la espalda. El resto, con pelotas, dispersos por el espacio. A una señal, los voluntarios empiezan a correr. Los demás intentan encestar a distancia. Las pelotas rebotadas pueden ser jugadas por cualquier compañero. Cada cierto tiempo cambio de rol.

Bloca balón.- Edad: de 6 a 12 años. Material: Pelotas. Descripción: Dos equipos de seis jugadores (atacantes y defensores). Los defensores se colocan en una franja central. Los atacantes se colocan tres a cada lado de la franja central. Los atacantes deben pasar el balón de un extremo

⁹⁹ http://www.marianistas.org/juegos/Juegos_Predeportivos.pdf

a otro sin que los defensores lo bloqueen. Tanto atacantes como defensores no pueden rebasar las líneas que delimitan sus correspondientes zonas.

Blanco móvil.- Edad: de 6 a 12 años. Material: Tela o plástico extenso Descripción: Hacer un agujero en el centro de la tela. Dos voluntarios cogen la tela por los extremos y se colocan detrás de una línea. El resto de jugadores a 5-6 metros de distancia, cada uno con una pelota pequeña. Los voluntarios deben moverse a lo largo de la línea, manteniendo la tela tensa. Los jugadores intentan meter las pelotas por el agujero. Aumentar la distancia para alumnos de mayor edad.

Béisbol.- Edad: de 10 a 12 años. Material: Bate y pelota de tenis. Descripción: Dos equipos, uno lanza y el otro recibe. El campo de béisbol consta de cinco o seis bases (según el terreno) colocadas en las esquinas. Un jugador del equipo que recibe hará de lanzador (pícher) colocado a unos tres metros del bateador. El pícher bombea la pelota para que el bateador la golpee. Tiene tres intentos. Si lo consigue, corre hacia la primera base. Si el equipo que recibe la coge al vuelo, cambio de rol. Si no, la devuelven al pícher para pillar al corredor entre base y base. La distancia entre las bases dependerá de la edad de los alumnos. Cada vez que se batea los corredores avanzan de base. Al llegar a la zona de bateo se consigue una carrera.

Bolos humanos.- Edad: de 6 a 12 años. Material: Pelotas blandas Descripción: Grupos de siete. Seis se colocan firmes en pirámide. El séptimo jugador, con el balón, a cinco metros de distancia. Lanza el balón rodando para intentar tocar y así derribar al mayor número de compañeros (bolos) posible. Los que sean tocados deben imitar la caída de un bolo. Cambio de rol. Colocar a los jugadores (bolos) sobre colchonetas para que expresen mejor la caída.

Botes de suavizante.- Edad: de 9 a 12 años. Material: Botes de suavizante y pelotas de tenis. Descripción: Por parejas. Recortar la base de los botes de suavizante. Lanzar y recibir la pelota por medio del bote de suavizante.

Bote – bote.- Edad: de 6 a 12 años. Material: Un bote no metálico. Descripción: Un voluntario se queda junto al bote. El resto, se esconde mientras el voluntario cuenta, con los ojos cerrados, hasta una cifra determinada. El voluntario sale a buscar a los compañeros. Cada vez que encuentre alguno, regresa al bote y dice: "bote, bote por...". Así hasta que encuentre a todos. Un compañero salva a los demás dando tres patadas al bote alejándolo compañeros de su zona. El voluntario, cuando alguien salva a los pateando el bote. ver donde se debe volver de espaldas a la zona de bote - bote, para no esconden de nuevo los compañeros.

Cuatro por cuatro.- Edad: de 6 a 12 años. Material: Terreno de juego y una pelota. Descripción: Equipos de cuatro. Un jugador en cada cuadro del terreno de juego. Se sortea el saque. El jugador que saca lo hará sobre el jugador que está en diagonal, golpeando la pelota, con la palma de la mano, de abajo a arriba, previo bote. El que recibe podrá devolver a otro jugador excepto al que se la envió. Si la pelota sale o toca una línea exterior, se anota un punto quien la envió fuera. No se puede golpear de arriba a abajo (matar). Para devolver la pelota debemos dejar antes un bote. Gana el jugador que menos puntos tenga al final.

Disco - ensayo.- Edad: de 10 a 12 años. Material: Discos y cancha de balonmano. Descripción: Dos equipos. Uno en cada mitad del campo de balonmano. Comienza un equipo con posesión del disco. Se hacen pases con el disco intentando llegar hasta la zona de ensayo (área de balonmano).

No se pueden desplazar con el disco. Si el disco cae o sale de los límites del terreno, cambio de posesión. El equipo sin disco trata de interceptar los pases.

El área de portería.- Edad: de 11 a 12 años. Material: Ninguno. Descripción: Dos equipos de seis jugadores. Uno defiende el área de balonmano y el otro ataca. En un tiempo limitado (2'), el equipo atacante, mediante acciones individuales, debe introducirse en el área de balonmano. Por cada jugador que lo consiga se anota un punto. Cambio de rol. Los jugadores no pueden agarrar ni tirar al contrario.

Tiro al balón medicinal.- Edad: de 11 a 12 años. Material: Pelotas y un balón pesado. Descripción: Dos equipos separados unos diez metros (detrás de una línea). En el centro, el balón medicinal. A una señal, los equipos comienzan a lanzar las pelotas sobre el balón, intentando que éste llegue a la línea del equipo contrario. Se puede rebasar la línea para recoger pelotas pero no se puede tirar por delante de la línea.

Roba balones.- Edad: de 6 a 12 años. Material: Balones. Descripción: Dos grupos. Los jugadores de un grupo con balones y el otro equipo sin balones. Deben conducir el balón con los pies, por todo el espacio, evitando que alguno que no lleva balón se lo robe. Quién quede sin balón puede robárselo a otro distinto.

El bote.- Edad: Balón de 6 a 12 años. Material: pelotas. Descripción: Grupos de seis, en círculo. Un balón por grupo. Golpear el balón con el pie. Intentar que sea bombeado. Dejar un bote. Volver a golpear. Así sucesivamente, intentando hacer cada vez un mayor número de golpes seguidos.

Scout-ball.- Edad: Más de 10 años Material: Un balón y pañuelos. Descripción: Se forman dos equipos con el mismo número de jugadores en un campo con dos porterías. Los jugadores en formación de fútbol. Todos llevan un pañuelo atado a la cintura menos los porteros. El juego consiste en pasarse el balón con la mano y meter gol. A todo jugador con el balón se le puede quitar el pañuelo y queda eliminado. Cuando se marca un gol los jugadores eliminados de ese equipo vuelven al campo. Cuando un jugador quite el pañuelo grita: fuera y el nombre del contrario. Con el balón en la mano no se pueden dar más de 4 o 5 pasos.

El cazador rojo.- Edad: Más de 6 años Material: Balones. Descripción: Varios participantes se sitúan en un espacio delimitado y alrededor otros tantos que a la pata coja y con una pelota en la mano intentarán dar a los que se encuentran en medio. El dado debe sentarse hasta que todos hayan sido dados. No vale tirar fuerte.

El rebotón.- Edad: de 11 a 12 años. Material: 2 Mini trapo y pelota ligera. Campo de balonmano. Descripción: Equipos de ocho jugadores. En el área de balonmano se coloca el cuadro de devolución (Mini trapo) inclinado 55 grados sobre la horizontal. Delante del cuadro habrá dos áreas: una de 3 m y otra de 6 m. Se juega con las reglas del balonmano, excepto que entre el área de 3 y 6 metros la defensa no puede oponerse al contrario ni interceptar pases. El balón debe salir rebotado fuera del área de 3 m y tocar el suelo. Nadie puede entrar en éste área. Si el rebote lo recoge un jugador del equipo contrario antes de que toque el suelo, evita que el tanto suba al marcador y puede contraatacar. Si el rebote sale fuera de los límites del campo, saca el otro equipo.

El dao nicolás.- Edad: de 6 a 12 años. Material: Una pelota. Descripción: Dispersos por el campo de juego. Comienza un voluntario. Juegan todos con todos, como en un peloteo. A quien dé el balón está muerto y se sienta en el sitio, excepto si el balón bota antes. Quedas salvado si te llega el balón rebotado o te lo pasa un compañero. REGLAS: 1.No se puede andar con el balón. 2. Se puede coger el balón en el aire y seguir jugando (si se cae estás muerto).

El ladrón.- Edad: de 6 a 12 años. Material: Cuatro balones y cuatro aros. Descripción: Cuatro grupos. Los balones en el centro y un aro delante de cada grupo. Actúan los primeros de cada grupo. A una señal, los ladrones corren a coger un balón del centro y lo guardan en su aro. Cuando no hay balones en el centro deben robar al vecino. Gana quien consiga tener dos balones dentro de su aro. Después toman el relevo los siguientes del grupo. Si ninguno consigue dos balones, cambiar de rol, porque el juego es muy intenso.

¿Quién te dio el pelotazo?.- Edad: de 9 a 12 años. Material: Pelota de goma espuma. Descripción: En círculo, de pie, con las manos atrás, muy juntos. Un voluntario dentro del círculo. El maestro da la pelota a un jugador del círculo. Este la irá pasando al resto, hasta que alguno decida lanzársela al voluntario del centro. Si lo acierta cambio de rol. Si el voluntario del centro, acierta o ve quién tiene la pelota, mientras el resto se la pasa, cambio de rol.

El peloteo.- Edad: de 6 a 12 años. Material: Pelotas ligeras. Descripción: Tres equipos de igual número. Dos equipos enfrentados formando un pasillo central de unos diez metros. A una señal, un grupo pasará por el centro lo más rápido posible esquivando las pelotas que lanzan los otros dos grupos desde los laterales. Cambio de rol.

El reloj.- Edad: de 6 a 12 años. Material: Pelota y testigo. Descripción: Dos grupos. Uno en círculo con posesión del balón. El otro equipo a unos diez metros del círculo, en fila, con el testigo. A una señal, el primero de la fila empieza a correr, rodea al círculo, regresa y entrega el testigo. Simultáneamente, el grupo en círculo (reloj) se pasa el balón de uno en uno. El tiempo de los relevos se contabiliza por las vueltas que da el balón. Los grupos compiten consigo mismo, intentando rebajar el registro hecho anteriormente.

Proteger el balón.- Edad: de 10 a 12 años. Material: Aros y pelotas. Descripción: Grupos de seis. Tres defensores y tres atacantes. Los defensores de espaldas al aro, de frente a los atacantes para proteger el balón que está dentro del aro. Los atacantes deben sacar el balón del aro, esquivando a los defensores. Si lo consiguen, cambio de rol.

El rompe botellas.- Edad: de 6 a 12 años. Material: Botellas de plástico vacías. Descripción: Grupos de diez, en círculo, cogidos de la mano. En el centro, cinco botellas de plástico vacías. A una señal, intentan patear las botellas impidiendo que los demás lleguen. No vale soltarse.

El rondito.- Edad: de 9 a 12 años. Material: Balón de fútbol. Descripción: Grupos de seis, en círculo. Un voluntario en el centro. Los jugadores que forman el círculo se pasan el balón. El voluntario del centro trata de interceptar los pases, si lo consigue, cambio de rol, pasando al centro el jugador que falla o su pase es interceptado.

Pelota cazadora.- Edad: de 6 a 12 años. Material: Una pelota ligera. Descripción: Dispersos por el campo de juego. Dos voluntarios (cazadores). Los cazadores intentar cazar con la pelota a los

demás jugadores. Los que sean alcanzados se convierten también en cazadores. Los cazadores pueden pasarse la pelota, pero nunca desplazarse con ella.

El saque.- Edad: de 11 a 12 años. Material: Pista de vóley. Tres balones de vóley. Descripción: Tres equipos divididos en dos grupos y colocados cada uno en media cancha como en el esquema. Cada componente del equipo que saca hace un saque y se va al final de la fila. Los que reciben devuelven el balón por debajo de la red y pasan al final de la fila. (Rueda de saques).

El toro.- Edad: de 9 a 12 años. Material: Tabla marcada en la pizarra y pelota. Descripción: A tres metros de la pizarra se coloca la línea de lanzamiento. Los alumnos, por turno rotativo lanzan cinco veces la pelota (impregnada de polvo de tiza) a la tabla. Se suman los números que van alcanzando. Si la pelota cae sobre la palabra toro pierde los puntos que llevaba hasta ese lanzamiento.

Frontón vóley.- Edad: de 11 a 12 años. Material: Balones de voleibol o pelotas blandas. Descripción: Grupos de cuatro numerados del 1 al 4. Con un balón y frente a la pared. El primer alumno golpea el balón contra el suelo en dirección a la pared para que rebote. El siguiente golpea de la misma forma, antes de que toque el suelo. Así sucesivamente. El golpeo se hace como en el remate de vóley: con la mano abierta y de arriba a abajo.

Ganar el aro.- Edad: de 6 a 12 años. Material: Cinco aros y cinco pelotas. Descripción: Dos grupos, uno de ellos con las pelotas. Los aros se colocan fuera del terreno de juego (media pista de baloncesto). El grupo con posesión de las pelotas, intentará colocarlas en el interior de los aros, salvando la oposición del otro grupo. Una vez logrado cambio de rol. No se podrán colocar dos pelotas en un mismo aro.

No se amontonen.- Edad: Más de 7 años. Material: Balones que boten. Descripción: Los participantes se sitúan en un espacio limitado botando el balón sin que ésta se salga del espacio limitado durante 1 minuto. El que aguante más será el vencedor. No se puede botar el balón con las dos manos.

Los espías.- Edad: de 6 a 12 años. Material: Pelota. Descripción: Dos equipos. Uno en cada mitad del campo de voleibol. De cada equipo pasan tres espías al campo contrario. El equipo con el balón se hace pases, mientras los espías del equipo contrario intentan interceptarlo. También pueden pasar el balón a sus espías en el campo contrario. Si el balón es interceptado, cambio de rol.

La bomba.- Edad: de 6 a 12 años. Material: Pelotas. Descripción: Grupos de seis. En círculo. Cada grupo con una pelota. Comienzan a pasarse la pelota de unos a otros, lo más rápido posible y sin que se les caiga. Al que se le caiga le explota "la bomba".

Los caballos.- Edad: de 10 a 12 años. Material: Ninguno. Descripción: Por parejas. Uno encima del otro (a caballo). Entre las parejas se lanzan una pelota. Aquél jinete a quien se le caiga la pelota, pasa a ser caballo, y su caballo a ser jinete.

Mano dos.- Edad: De 9 a 12 años. Material: Pelotas de goma espuma y red (o cuerda) a 1,5 m. Descripción: Por parejas. Una pareja a cada lado de la red. Se sortea el saque. Se saca en cruz,

con las mismas reglas que el voleibol pero la pelota se golpea con la palma de la mano. Sólo se permite rematar desde detrás de la zona de ataque. La puntuación es la misma que en voleibol.

Las vidas.- Edad: de 6 a 12 años. Material: Una pelota blanda. Descripción: Dos voluntarios, colocados cada uno en el extremo del campo. Los demás en el centro del campo, dispersos. Los voluntarios deben lanzar (y matar) a los alumnos del centro. Si la cogen al vuelo ganan una vida. Si les dan y no tienen vida acumulada, quedan eliminados hasta ser salvados por un compañero con más de una vida. Cada cierto tiempo cambio de rol.

La indiaca que no cae.- Edad: de 9 a 12 años. Material: Indiacas, cuerdas o aros para los círculos. Descripción: Grupos de ocho en fila, delante de un círculo. El primero con una indiaca, dentro del círculo. Se trata de mantener la indiaca sobre la vertical del círculo. Para ello los alumnos sucesivamente, deberán ir golpeando la indiaca con la palma de la mano sin salirse del círculo. Se cuentan las veces que logran golpear sin que caiga al suelo. El golpeo de la indiaca dentro del círculo se hará por relevos.

Los bolos.- Edad: de 6 a 12 años. Material: Pelotas y objetos para derribar (ladrillos, conos). Descripción: Pista de voleibol. Dos equipos de 6 jugadores, situados detrás de su línea de fondo. Los "bolos" se colocan delante de la línea de remate. Los jugadores de un equipo deben derribar (con las pelotas) los bolos del equipo contrario. Los otros cogerán las pelotas para lanzar en su turno.

Lluvia de pelotas.- Edad: de 6 a 12 años. Material: Pelotas de distinto tamaño. Tantas como alumnos. Descripción: En grupos de diez. A la señal del maestro se lanzan las pelotas hacia arriba lo más alto posible. Deben recoger otra que no sea la suya y antes de que toque el suelo.

2.3 Desarrollar 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.

Algunos juegos deportivos propuestos, son: Juegos de fútbol, baloncesto, fútbol sala, balonmano y voleibol, boxeo, carreras, jockey, etc.

2.4 Ejercitar la gimnasia.- Es una de las formas más antiguas de realización del ejercicio físico. Son ejercicios físicos generales que se realizan individualmente, con instrumentos o sin ellos, en pareja o en grupo. Éstos se llevan a cabo a través de diferentes formas con el objetivo de desarrollar las capacidades físicas del individuo y mejorar su postura, 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 tenemos: la gimnasia terapéutica, la militar, la laboral, la del hogar, etc. En la educación física 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 del 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. Una actividad de éste tipo de gimnasia de danza dentro de las clases.

Algunos ejercicios de gimnasia propuestos, son:

Alexander, bodybalance, yoga dinámico, método pilates (trabaja la conexión abdominal con el resto del cuerpo: enseña a sentarse, agacharse y a conducir correctamente), thai chi y chincún. Esta técnica, llamadas gimnasia dulce, buscan el equilibrio entre la mente y el cuerpo y parte de su éxito radica en que son ejercicios menos agresivos para el cuerpo. También está contribuyendo al auge de estos métodos las lesiones que han generado la mala práctica de otras gimnasias como el aeróbic o el step, debido, en muchos casos, a la mala preparación de los monitores y a la falta de control de los alumnos por masificación de las clases.

2.5 Desarrollar 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 como la adquisición de fundamentos, la consolidación y la aplicación.

La lucha por alcanzar los mejores resultados deportivos 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.

Metas

Dictar lineamientos que fomenten la práctica de valores morales en la escuela, quizá por cada mes fomentar un valor.

Desarrollar la motricidad gruesa y fina en los niños y niñas, el mantenimiento de la salud física y mental, la adquisición de conocimientos para actuar en emergencias y el cuidado y conocimiento del cuerpo.

Realizar eventos de carácter social, a fin de incentivar la socialización de los niños, mediante la práctica del deporte.

Integrar todas las áreas de la ciencia en el aprendizaje por medio del cuerpo, en los niños, mediante el conocimiento de la estructura y composición de todos los órganos y sistemas del cuerpo.

Enseñar a los niños todas las partes de su cuerpo, los huesos del cuerpo y su función, los músculos y su composición, los sistemas de percepción y desarrollo motriz, de manera divertida, para que aprendan jugando y se logren mayores procesos de socialización.

- Desarrollar juegos menores.
- Desarrollar juegos pre-deportivos.
- Desarrollar juegos deportivos, como el voleibol, básquetbol y fútbol.
- Ejercitar la gimnasia.
- Desarrollar actividades de danza dentro de las clases.
- Impartir clases de historia deportiva.
- Ejercitar el atletismo.
- Evaluar la práctica docente, mediante el rendimiento de habilidades, destrezas y aptitudes logradas por los niños.

Otro objetivo es que el alumno tome conciencia de la responsabilidad que tiene con su cuerpo y con las condiciones de salud.

El alumno debe ser capaz de adoptar unos hábitos y actitudes que estén en armonía con el cuerpo y la salud. Debemos conseguir que el alumno sepa discernir aquello que le es favorable de lo que no es y que sepa actuar conforme a estas premisas, para ello deberá conocer su cuerpo y saber sus posibilidades. Esto se conseguirá a través de un modelo constructivista y de unos aprendizajes significativos.

Es decir, al alumno no se le dará una instrucción. El alumno a través de la acción, de la reflexión y de la participación irá construyendo su conocimiento. Su información quedará integrada en su mente. No memorísticamente, sino de una forma significativa, conectada y relacionada con los demás conocimientos. El alumno será capaz de trasladar esos conocimientos a otras situaciones que le permitan resolver problemas concretos.

Para poder realizar una enseñanza significativa habrá que tener en cuenta el estado evolutivo en el que encuentra el alumno, su nivel de maduración, su ritmo de aprendizaje y en general todas sus singularidades que le hacen distinto a los demás, por tanto habrá una enseñanza teniendo en cuenta la diversidad de las características de los alumnos.

Mediante la educación física se pretende corregir la visión sexista de ciertas prácticas deportivas y promover la participación igualitaria de ambos sexos.

Quiere esto decir que hay que fomentar la igualdad de posibilidades de participación en ambos sexos. Hay que acercar aquellas prácticas deportivas consideradas patrimonio de los chicos al sexo femenino, pues no hay nada que les impida practicarlas.

Esto es una forma de atacar el racismo y las desigualdades entre los sexos, se pretende eliminar ciertos estereotipos sociales que impiden el desarrollo de todas las personas.

A modo de síntesis, lo que se pretende con la educación física en la educación primaria es la socialización, la autonomía, un aprendizaje instrumental básico, mejorar las posibilidades expresivas, cooperativas, comunicativas, lúdicas y de movimiento. Todo ello a través de un aprendizaje significativo (propio de un modelo constructivista) y de un enfoque metodológico lúdico y placentero.

Conclusiones

El modelo hegemónico de la educación física no es el adecuado para tratar los hechos humanos y culturales y reclaman una perspectiva más "humanista" y "ecológica" en la práctica de los profesores de educación física.

El desarrollo de la investigación denominada "La enseñanza de la Educación Física en México", se condujo por una trayectoria inevitable, en la que se ha podido reconocer que el impacto de los acontecimientos políticos-sociales y socio-económicos, sobre las ciencias, en el contexto de la globalización, remiten a una revisión responsable del hacer educativo.

Así, también, se ha puesto de manifiesto que dichos procesos sociales, económicos y políticos del mundo globalizado, obligan a replantearse la identidad de la disciplina, respecto de sus fines, su contenido y sus prácticas; para superar desde enfoques holísticos, las fragmentaciones que a menudo se plantean como irreconciliables entre: representación - formación, práctica-teoría, texto- contexto, políticas educativas- currículo (articulando el saber ser, el saber hacer y el ser, en tanto "educadores del movimiento para la vida").

La crisis de las ciencias y primordialmente del modelo reduccionista-positivista, obliga a concederle un nuevo lugar a la educación física como práctica social y pedagógica, desde una concepción compleja y ecológica de la realidad, para lo cual es indispensable plantearse nuevos perfiles de formación de profesores de educación física, orientados a prácticas profesionales alternativas, diversas, flexibles, en contextos de cambio, superando el enfrentamiento de debates, concepciones y posiciones, en los que se exalta el deporte de alto rendimiento y el cuerpo "mercantilizado".

El configurar, de nueva cuenta, el campo disciplinar de la educación física, mediante el estudio del currículum de formación docente, debe abordarse no como mera "tarea técnica", sino como una tarea específica a través de la cual se aborden aspectos significativos del mismo, pensando cómo debe insertarse el profesional, socialmente, de conformidad con los sectores que va a beneficiar con su práctica.

Se requiere que los procesos de aprendizaje y de enseñanza, que concentran su preocupación en las cuestiones técnicas e instrumentales en el campo de la educación física, conocer el por qué (decisiones normativas) y no sólo el cómo (cuestiones técnico-metodológicas), abordando las intencionalidades educativas del currículum, que articule y contextualice el saber ser, el saber hacer y el ser en las prácticas docentes, como: "educadores del movimiento para la vida".

La problemática actual, de la educación física en México, consiste en:

- a) En las escuelas, la educación física es una materia que trabaja aisladamente en el contexto escolar ya que existe una falta de vinculación total entre la disciplina y los maestros de grupo, entre los diferentes niveles, y entre la materia y las demás asignaturas.
- b) Los contenidos, en la mayoría de los casos, son aplicados sin continuidad ni propósitos previamente deliberados.

- c) Un enorme porcentaje de docentes elabora sus planes de clase y desarrolla actividades, sin tener idea previa de lo que se pretende lograr a través de una sesión y/o de una actividad determinada.
- d) Los maestros leen poco, y se actualizan estrictamente “lo necesario” para ir en busca de un ascenso económico derivado del proceso de carrera magisterial, y no precisamente de un mejor conocimiento de los contenidos y métodos de aprendizaje, por lo que les es difícil fundamentar los planes y las actividades que ellos mismos proponen.
- e) Los conceptos teóricos les son poco interesantes, por lo que la práctica, si bien tiene resultados, éstos son dirigidos a la mejora del rendimiento físico, como preparación para la participación deportiva.
- f) Derivado de un desconocimiento teórico sobre las etapas de crecimiento y los procesos de desarrollo del niño, se les dificulta, saber qué actividades aplicar, cuándo aplicarlas y en qué medida para propiciar un desarrollo integral de educando.
- g) La enseñanza de la educación física poco trabaja a favor del fomento de una cultura de la legalidad, que promueva valores, siendo hoy más que nunca, urgente, ante la cultura de corrupción que permea a la sociedad entera.
- h) La educación física, en los niveles de primaria y secundaria, observa una práctica deportiva mecanicista, ajena por completo al carácter educativo que alguna vez sustentó su aprobación como materia de estudios para la educación básica.

La reorientación del plan de estudios 2002, de educación física, en México, se centra en seis grandes líneas de acción:

1. La corporeidad como base del aprendizaje en educación física.
2. La edificación de la competencia motriz.
3. El juego motriz como medio didáctico de la educación física.
4. La diferenciación entre educación física y deporte.
5. La orientación dinámica de la iniciación deportiva
6. Promoción y cuidado de la salud

El problema de la práctica de la educación física, se constatado, mediante el diagnóstico de la escuela primaria federal “Eligio Ancona”, realizado mediante la aplicación y análisis de un cuestionario, en el grupo 5º “B” del turno matutino, realizado para muestrear el interés, inquietud, gusto, placer, etc., de la clase de educación física, los alumnos, como a los maestros y padres de familia, así como para conocer que tanto se valora la utilidad de ésta clase, en su vida cotidiana actual y futura.

El diagnóstico realizado, mediante la aplicación de un cuestionario, arrojó lo siguiente:

Respecto de los niños:

1. El 55% de los alumnos encuestados tienen 11 años ya que 11 de los 20 alumnos encuestados tienen esa edad.
2. El 60% de los alumnos encuestados, les agrada mucho la clase de educación física.
3. El 65% de los alumnos consideran no haber aprendido en la clase de educación física.
4. El 70% de los alumnos encuestados creen que la clase de educación física si les sirve en su vida cotidiana, aunque sea como ejercicio para preservar y fomentar su salud.
5. El 75% creen que su maestro que les imparte la clase de educación física no está lo suficiente preparado y actualizado para dicha clase.
6. El 65% de los alumnos opinan que la clase de educación física es rutinaria.
7. El 95% de los alumnos usan ropa adecuada para la práctica de la clase de educación física. Este aspecto no arroja problema alguno.
8. El 65% de los alumnos consideraron que la escuela no cuenta con material adecuado, para impartir la clase de educación física.
9. El 99% de los alumnos desean tener un maestro de la clase de educación física más preparado que el docente que se las imparte, para aprender muchas actividades más, como: juegos, deportes y sus reglas, correr y saltar, para ser más fuertes.
10. El 55% de los alumnos desean tener una clase de educación física en la que se imparta una clase para aprender deportes y sus reglas.

Respecto de los padres de familia:

1. El 75% de los padres de familia tienen entre 31 y 40 años de edad, por lo que son parejas jóvenes.
2. El 78% de los padres tienen de 3 a 5 hijos.
3. El 56% de las familias tiene un nivel socioeconómico bajo
4. El 70% de las familias son originarias del Distrito Federal, el Estado de México y Puebla.
5. El 65% de los niños solo tienen que hacer la tarea en su casa, mientras que otro 30% tiene que ayudar en el hogar en actividades domésticas, y sólo el 5% se retroalimenta con otras actividades recreativas y culturales.
6. El 61% de los padres de familia si tienen un buen nivel de comunicación de sus hijos, respecto de lo que aprende en general y, en particular, de su clase de educación física. Ellos

saben por comentarios de sus hijos, que la clase de educación física les sirve, tanto en su vida cotidiana, como en su vida futura.

7. El 72% de los padres de familia SI creen, que la clase de educación física les sirve a sus hijos, tanto en su vida cotidiana, como en su vida futura.
8. El 56% de sus padres opinan que su(s) hijo(s) no ha(n) obtenido algún aprendizaje significativo de la clase de educación física, pues piensan que no tienen al maestro adecuado.
9. El 61% de los padres no han asistido a una clase de educación física, ni practican ningún deporte.

Respecto de los maestros:

1. El 100% de los maestros de otras asignaturas, han impartido la clase de educación física cuando mucho dos veces, lo cual implica que en esa misma proporción, no conocen los planes y programas de la clase de educación física.
2. El 83% de los maestros de otras asignaturas no conocen los planes y programas de la clase de educación física.
3. El 34% de los maestros, de otras asignaturas, que han impartido la clase de educación física solo sacan a jugar a los alumnos o intentan dar la clase. El 66% de los docentes que han impartido dicha clase y que procuran dar un tema específico, desconocen los planes y programas de estudio.
4. El 100% de los maestros opina que la escuela cuenta con un maestro especial para impartir la clase de educación física.
5. El 66% de los maestros comenta que sólo han salido a observar dos o tres veces como imparte el maestro la clase de educación física, porque este espacio de tiempo, lo ocupan para descansar, avanzar en su planeación o hacer cualquier otra actividad pendiente (administrativa), por lo que no observan el grado de aprendizaje de esta clase, en sus alumnos.
6. El 50% de los profesores ha observado que la clase de educación física se imparte sin planeación.
7. El 67% de los profesores consideran que los alumnos, NO han logrado aprendizajes significativos en su clase de educación física.
8. El 83% de los profesores consideran que los alumnos, NO han logrado aprendizajes significativos en su clase de educación física.
9. El 66% de los profesores, consideran que el profesor de educación física NO está lo suficientemente capacitado y actualizado, para impartir su clase.

10. El 67% de los profesores, consideran que la clase de educación física sirve para madurar la motricidad, coordinación, ubicación y relajación de sus alumnos.

Los datos revelados mediante el cuestionario y otros datos cualitativos, indican que la escuela padece de la misma problemática en la impartición de la clase de educación física que en el mundo entero; es decir, padece de la carencia de directrices, de recursos y materiales y se caracteriza por una práctica docente basada en la intuición; y consecuentemente, de bajo aprovechamiento y aprendizaje de los alumnos en la clase de educación física.

La problemática de la educación física, constatado con el diagnóstico de la práctica de la educación física, en la escuela primaria federal “Eligio Ancona”, requiere enaltecer la utilidad de la educación física en:

1. El crecimiento y el desarrollo social, en tanto que la educación física y el deporte desarrollan capacidades mediante las cuales los menores aprenden a asumir ciertas responsabilidades, comprenden las normas establecidas, y vivencian los éxitos y fracasos. Adicionalmente, la revaloración de la educación física, debe fundamentarse en la contribución que hace a que el niño se manifieste como sujeto social, favoreciendo así la comunicación y relación con sus pares, a través del trabajo en equipo y la conformación de grupos.
2. La democracia, la libertad y la justicia, en tanto que el juego es un conjunto de actos racionales que están vinculados por la unidad del motivo y la práctica del deporte permite aprender a negociar, acordar, respetar y modificar las reglas que posibilitan la igualdad de oportunidades para todos, contribuyendo, así, a una verdadera escuela de democracia, de convivencia y de participación; de cooperación y de solidaridad, de integración social y pertenencia grupal; a aprender a valorar la libertad y la justicia, a tolerar el éxito y la frustración, a reconocer y respetar las posibilidades y límites propios y ajenos, a afirmar la vida, la paz y el bien común por sobre las tendencias destructivas, la enfermedad y las dependencias psicofísicas.
3. El crecimiento y el desarrollo económico, en tanto que permite al educando incorporarse a la sociedad y, en su oportunidad, desarrollar una actividad productiva y que permita, asimismo, al trabajador estudiar.

Por las grandes contribuciones de la educación física al crecimiento y el desarrollo social, la democracia, la libertad y la justicia y al crecimiento y el desarrollo económico, no debe ubicarse, dentro del escalafón programático, como la hermana menor de las disciplinas intelectuales, sino en un nivel de paridad, ya que una contribuirá con la otra para el desarrollo de logros cada vez más complejos, ya que la educación integral debe considerar la unidad del cuerpo y la mente.

Así, los retos a los que se enfrenta el campo de las actividades físicas deportivas del nuevo milenio están en contar con profesionales de la educación física, el deporte y la recreación dentro de un contexto social, en el que se cree conocimiento, se transmite la tradición cultural y se entrene a los niños y jóvenes, para que desarrollen su más alto potencial; constituyendo un nuevo concepto de calificación, que vaya más allá del simple dominio de habilidades motoras y disposición para cumplir órdenes.

Otro de los retos de la educación física es contar con profesionales de la educación física, el deporte y la recreación dentro de un contexto social, en el que se aprenda, se cree y recreen las experiencias de aprendizaje en un nuevo entorno para que un número mayor de personas disfrute de la cultura física en toda su extensión, que descubra los conocimientos del hombre y tenga así una vida más plena.

Por lo anterior, es necesario invertir más y mejor en educación, cultura, ciencia, tecnología, producción de alimentos, en el deporte y la cultura física; desde el preescolar hasta la universidad, ya que se reconocen como derechos y libertades universales: La vida, la salud, la educación, el trabajo, la igualdad, la libertad de pensamiento, conciencia y religión, la libertad de reunión y asociación, la libertad y seguridad de la persona, la integridad física; un ambiente adecuado para su desarrollo y bienestar de los pueblos indígenas, libertad de expresión, imprenta e información.

En muchos de los aspectos mencionados, respecto de los derechos y libertades universales, se arrastran inercias, resistencias, desinterés, falta de responsabilidades individuales y compartidas, falta de compromiso social con la gente.

El marco legal que regula la impartición de la educación física en México, que se inscribe en la ley general de educación, prevé. “Estimular la educación física y la práctica del deporte” [Capítulo I “disposiciones generales”, Artículo 7º, fracción IX], dentro del proceso educativo, que se base en los principios de libertad y responsabilidad que aseguren la armonía de relaciones entre educandos y educadores y promueva el trabajo en grupo, para asegurar la comunicación y el diálogo entre educandos, educadores, padres de familia e instituciones públicas y privadas.

Sin embargo, la ley de general de educación, explícita en el qué hacer, no indica los criterios y estrategias para enseñar la educación física, ni define algunas de sus propias directrices respecto de la evaluación sistemática y permanente, la medición en lo individual de los conocimientos, las habilidades, las destrezas, los principios de libertad y responsabilidad, la armonía de relaciones entre educandos y educadores y el trabajo en grupo.

Así, la inversión en el deporte y la cultura física, en México, adquiere relevancia, en virtud de que se trata de una obligación, prevista en la ley de general de educación, por sus enormes impactos den la salud, y consecuentemente, de calidad de vida, en el la educación física puede actuar como un puente en el momento de asistir a los niños sobre la mejor manera de alimentarse, considerando su contexto, guiándolos para una verdadera educación para la salud.

Una educación para la paz, la convivencia y la ciudadanía, requiere de más y mejor inversión en educación, que garantice la formación de valores morales y cívicos.

En ésta investigación se plantea que, los valores morales que pueden ser atendidos por la educación física y el deporte, están relacionados con cuestiones de tipo socio-afectivo, al formar, aplicar y fomentar valores morales y cívicos; que incidan en mayores niveles de socialización, cuidado del cuerpo, unidad familiar, manejo del estrés y utilización del ocio y, consecuentemente, en el rendimiento académico integral de los estudiantes, que tiene mucho que ver con la falta de valores.

De éste modo, la educación física y el deporte, es una alternativa de solución a la problemática que hoy afecta a las sociedades en forma negativa, especialmente a la niñez y a la juventud, y que se refleja en altos índices de violencia, deserción escolar, desintegración familiar y aumento de grupos antisociales (Maras y pandillas), por la falta de actividades y programas para niños y jóvenes.

En el ámbito social, la persona valiosa buscará ir más allá de "mi libertad", "mi comodidad o bienestar" y se traducirán estos valores en solidaridad, honestidad, libertad de otros, paz, etc.

De conformidad, con lo expuesto anteriormente, se afirma que la educación física en la escuela, reporta, en primer lugar, beneficios al propio cuerpo, a su relación con el medio físico y como medio para la relación social, pues la educación de valores, al enseñarles a "compartir" -partir con otros se facilita la socialización y el trabajo en equipo.

Lo anterior se refuerza, al considerar que 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 lo cual cuenta con el ejercicio físico, como medio fundamental, ya que los ejercicios de la clase de educación física son movimientos seleccionados pedagógicamente, que influyen de manera positiva en el desarrollo de las capacidades físicas, en el dominio de las habilidades motrices, en la aplicación de los elementos técnicos deportivos y en el 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, son el juego, la gimnasia y el deporte, que por los niveles de socialización, pueden generar e impulsar, la solidaridad entre las personas especialmente entre los niños, educándolos así, para la vida.

La sensibilidad social entre todas las personas se ve reforzada por medio de la actividad física, el deporte y la recreación; pues una sonrisa tiene gran importancia, en momentos de tristeza o de angustia, cuando existe una tragedia natural y hay mucha gente afectada. Por ello, la educación física y el deporte, son importantes para la paz.

Al realizar algún ejercicio físico el cuerpo libera presiones psicológicas que son ocasionadas por la vida diaria de las sociedades, es así que por medio de la educación física y el deporte se debe promover actividades que lleven a un buen uso del tiempo libre.

Las personas buscan la paz, de la manera en que ellos la perciban. Es por eso que por medio del deporte se puede apostar al ejercicio físico para que la población invierta energía física en diferentes situaciones de provecho propio y no busquen sacar esa energía en situaciones de violencia antisocial.

La visión a adoptarse de la clase de educación física debe poseer un enfoque humanista, pues el trasfondo de la vida emocional discurre de un modo parejo al flujo de los pensamientos, de manera que en el fondo de la conciencia siempre existe algún estado de ánimo que aunque, por lo general, las personas no se percatan, de los estados de ánimo que fluyen y refluyen mientras

llevan a cabo su rutina cotidiana, al término del día, se está mucho más preocupado, por el flujo de pensamientos.

Para sensibilizarse de este ruido subterráneo de estados de ánimo y emociones es necesario que se haga una pausa mental, pausa que raramente las personas se permiten. Los sentimientos acompañan siempre al ser humano, pero raramente hay conciencia de ello, por el contrario, solamente se perciben cuando éstas se han desbordado.

La educación física constituye esa pausa, que no debe confundirse con esa orientación escolar, que la concibe como una distracción, como un paréntesis de la actividad didáctica; cuando debiera considerarse con el potencial de una clase que posee una importancia vital, al igual que la académica, para la formación integral de los alumnos.

El toque humanista que la educación física, debe poseer, es aquella que Savater Acota: “la educación humanista consiste ante todo en fomentar e ilustrar el uso de la razón, esa capacidad que observa, abstrae, deduce, argumenta y concluye lógicamente”.

Se requiere que la educación, forme actitudes, hábitos y saberes que ayuden al ser humano a evitar, combatir y superar la violencia, la intolerancia, el egoísmo y la ignorancia. El vacío de valores éticos y morales, de valores democráticos; el desprecio por la sociedad en aras de intereses siempre egoístas, es la mejor prueba de una ignorancia supina y falta de toda sensibilidad o respeto para con la vida de los demás.

Para prevenir la violencia, se requiere educar, mediante la clase de educación física, en y para el ejercicio de la justicia, de la convivencia en comunidad, formando valores para convivir en libertad y democracia en el seno de la sociedad.

Lo que se busca es una educación física para la paz, para la convivencia democrática en libertad, para la modernidad y el progreso que permita un desarrollo sostenido y sostenible a largo plazo, humano y social.

Uno de los conceptos principales de la educación humanista es: "El conocimiento es liberación". Así, la clase de educación física, debe ayudar al estudiante a desarrollar todos los niveles de la mente y del cuerpo, porque el cuerpo físico es el refugio de la mente y necesita del apoyo para su cuidado.

Hay que resaltar que una forma de solucionar el actual problema de la impartición de la educación física, NO es poniendo parches en los planes y programas de estudio, se trata de cambiar las intenciones y metodologías de la clase.

Se trata de que los docentes desarrollen los contenidos de la clase, con intenciones acordes al mundo actual, caracterizado por un mundo globalizado, en el que la tecnología ha inundado el entorno de los seres humanos. Se trata de procurar una clase humanista y humanizan te.

Los profesores de educación física, necesitan altos niveles de profesionalización y actualización en los campos humanista, pedagógico, de investigación y, lógico de la educación física, recreación y deportes que respondan a las exigencias sociopolíticas, educativas, culturales y

económicas de la actualidad. Se tiene una educación deteriorada, una labor docente menospreciada y una enorme discriminación social que acentúa diferencias entre escuelas y alumnos de distintas realidades socio-económicas, provocando una desorientación y pérdida del sentido que dignifica la labor tanto de aprendizaje como de docencia.

Frente a esta crisis general y ante una sociedad que se deshumaniza día a día, es importante la comprensión de sí mismo y del entorno, la comunicación consigo mismo y con los demás, el pensar coherente, el desenvolvimiento emotivo y la expresión creativa, la inclusión de valores sociales, morales, cívicos entre otros como ejes de un nuevo enfoque "la educación física integral humanista". La educación física en cualquiera de sus expresiones, es un buen comienzo para que los niños, en primer lugar, comiencen a percibir el mundo desde lo estético- corporal y en segundo lugar, encuentren un canal distinto para expresar sus inquietudes más íntimas.

Para ello, se requiere rebasar la concepción, en las sociedades neoliberales contemporáneas, de que la escuela se justifica por sus repercusiones en el mercado de trabajo, de tal forma que el curriculum escolar recoja, exclusiva o fundamentalmente, las funciones sociales y que la escuela sea el instrumento o medio de reproducción social y cultural. Es decir, que la escuela sirva para custodiar a los niños y las niñas mientras sus padres y madres cumplen con las obligaciones laborales, o para preparar y seleccionar a los jóvenes para satisfacer las nuevas condiciones del mercado de trabajo, o para integrarles socialmente mediante la inculcación de valores sociales dominantes como, por ejemplo, el conformismo, el patriarcado, el consumo, la jerarquía o la obediencia a la autoridad.

Se trata de entender la educación física más allá de la educación de lo físico, con sus principales funciones sociales de la profesión, como son, los cuidados, usos y disciplina corporal, la regeneración física y mejora de la raza, la obediencia y la preocupación por la higiene y la salud corporal para hacer ciudadanos productivos y útiles a los Estados modernos. Es fundamental ir más allá del modelo reproductor de la escuela, mediante diversas propuestas.

Por todo lo expuesto, la propuesta formulada en la presente investigación, denominada "La enseñanza de la Educación Física en México", tiene como propósito, el contribuir a mejoramiento del proceso de enseñanza de la educación física, en la educación primaria, particularmente en la escuela primaria federal "Eligio Ancona" CCT. 15DPR2375Z, Zona Escolar N.º 21, sector III de la subdirección de educación Nº 3.

En ésta propuesta se reconoce que 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, a los que se agrega la flexibilidad, como elemento preventivo de los defectos posturales, para los cual ya se planteado, en el cuerpo del presente documento de investigación, las propuestas correspondientes.

Con este material se podría no sólo impartir, de manera amplia, la clase de educación física, sino también podría servir a algunos profesores para que con base en los resultados de esta investigación, pudieran impartir, con mayor éxito relativo sus cursos, medido por el rendimiento y formación integral de los educandos.

Bibliografía y medios electro informáticos consultados

Aisenstein, A. 1996 El modelo didáctico de la educación física. Entre la escuela y la formación docente. Flacso. Buenos Aires.

Alicia Nóbile y Gabriela Fedi, La educación física para la escuela primaria, Edilar, México, 2004.

Becher, T., "Las disciplinas y la identidad de los académicos en México", Universidad futura, vol. 4, núm. 10, UAM-A, México, 1992.

Blanco, R. (1917a): "Problemas pedagógicos. Ideas modernas de educación física (I)". La revista quincenal, 1 (5), 434-445.

Blanco, R. (1917b): "Problemas pedagógicos. Ideas modernas de educación física (II)". La revista quincenal, 2 (9), 43-56, 436.

Bracht, V. 1996 Educación Física y aprendizaje social. Edit. Velez Sársfield. Córdoba.

Brunner, José J. y Ángel Flisfisch, Los intelectuales y las instituciones de la cultura, Flacso, Santiago de Chile, 1983.

César Augusto Recinos Pérez. La nueva educación física. Potencialidades de la educación física en la formación de jóvenes estudiantes de educación media de El Salvador. Referencia: asignatura de educación física en el primer semestre del año 2004.

Clark, Burton R., El sistema de educación superior, una visión comparativa de la organización académica, Nueva Imagen Universidad Futura, México, 1991.

Colectivo de Autores del MINED - ICCP. Pedagogía. Editorial pueblo y educación. La Habana. 1984.

Di Capua Arlegain, A. 2004 "Las reformas curriculares en los planes de formación de profesores en la universidad. El caso del profesorado de educación física de la UNRC". Tesis de maestría en didáctica, UBA.

Dr. Ken Hardman. Universidad de Manchester. Cumbre mundial sobre la educación física.

Dra. Nieves Palacios. Especialista en endocrinología y nutrición y en medicina de la educación física y del deporte. Jefe de servicio de endocrinología y nutrición. Centro de medicina del deporte. Madrid. Dña. Pilar Antón. Enfermera diplomada en medicina de la educación física y del deporte. Centro de medicina del deporte. Madrid. © Copyright 2004 Saludalia Interactiva - Todos los derechos reservados.

Edelstein G. y A. Coria, 1995 Imágenes e imaginación. Iniciación a la docencia. Kapelusz. Buenos Aires.

Fernández Enguita, M. (1990): La escuela a examen (2ª ed.). Eudema. Madrid.

Ferry, G. 1997 Pedagogía de la formación. Serie Los documentos. Ediciones novedades educativas. Buenos Aires.

Florence, Jaques. (1991). "Problemática general de la motivación". En: Antología de educación física D.G.E.F. México.

Foro mundial, Québec, 1995.

Freire, P. 1969. Pedagogía del oprimido. Siglo XXI. Buenos Aires.

Gimeno Sacristán, J 1990 El currículum oculto: una reflexión sobre la práctica. Morata. Madrid.

Hargreaves, A. 1996 Profesorado, cultura y postmodernidad. Morata. Madrid.

José Antonio Cáceres. Colegio Trener. Objetivos de la educación física.

Landaburu, Jon (1996). "Oralidad y escritura en las sociedades indígenas". En: Memoria del II congreso latinoamericano sobre educación intercultural bilingüe. s/d.

Le Goff, Jacques, Tiempo, trabajo y cultura en el Occidente medieval, Taurus, París, 1994. Dirección general de actividades deportivas y recreativas 1980-1981. Dirección general de orientación vocacional, UNAM, México (folleto).

Ley general de educación.

Ley general de educación. Cámara de diputados del H. Congreso de la unión. Secretaría general. Secretaría de servicios parlamentarios. Dirección general de bibliotecas. Última reforma DOF 04-01-2005. Texto vigente.

Litwin, E. 1996 "El campo de la didáctica: la búsqueda de una nueva agenda"; en Camilloni, A. y otras. Corrientes didácticas contemporáneas. Paidós. Bs. As.

López Rodríguez, A. y C. Vega 2001 Tendencias contemporáneas de la clase de educación física. Cuadernos IMCED. Serie pedagógica 26. Michoacán. México.

M. Murray, 1999 Cumbre mundial sobre la educación física, 1999.

M. Talbot, Cumbre mundial sobre la educación física, 1999.

Perrenoud, P. 1994 Saberes prácticos, saberes de referencia en la formación de enseñantes: una oposición discutible. Seminaire des formateurs de IUFM, Grenoble. Mimeo.

Prof. Dr. Gudrun Doll-Tepper. Presidenta del consejo internacional para la ciencia del deporte y la educación física. Documento presentado en nombre de la cumbre mundial sobre la educación física. Resultados y recomendaciones para MINEPS III. Punta del este, 30 de noviembre-3 de diciembre de 1999. Berlín. Consejo internacional para la ciencia del deporte y la educación física. Patrocinio de la organización de las naciones unidas para la educación, la Ciencia y la

cultura (UNESCO) y el comité olímpico internacional (COI), y con el copatrocinio de la organización mundial de las (OMS).

R. Malina, cumbre mundial sobre la educación física, 1999.

Reimer, E. (1986): La escuela ha muerto. Alternativas en materia de educación (2ª ed.). Labor. Barcelona.

S. Biddle, 1995

Savater, F. (1997): El valor de educar. Ariel. Barcelona.

SEP. (2003). "Datos básicos sobre la educación normal en México". En: Gaceta de la escuela normal Núm. 1. pp. 30-31. Subsecretaría de educación básica y normal: México.

W. Brettschneider, Cumbre mundial sobre la educación física, 1999.

Di Capua Arlegain, A. 2005 Un tema convocante par la reflexión e intervención en la educación física escolar: nuevas asignaciones de sentido a las prácticas. Revista digital www.efdeportes.com. ISBN 1514-3465 N° 82.

Documento presentado en nombre de la cumbre mundial sobre la educación física. Berlín, 3-5 de noviembre de 1999 por el consejo internacional para la ciencia del deporte y la educación física. Resultados y recomendaciones para MINEPS III. Punta del este, 30 de noviembre - 3 de diciembre de 1999. <http://www.sportsalut.com.ar/articulos/recreacion/cumbre%20mundial.pdf>.

Educación Física Adaptada. Diseño Curricular Base. Grupo: Mañana. D.C.B. Área de educación física. <http://html.rincondelvago.com/educacion-fisica-adaptada.html>.

Educación física deporte y recreación. Área académica de ciencias de la salud. <http://www.uv.mx/ofertaac/docencia/ciencias/licencia/edufis/index.html>.

Educación física. Trabajo enviado por Mary Emily B a <http://www.monografias.com/trabajos12/edfis/edfis.shtml>

El cuidado y conocimiento corporal por medio de la educación física y el deporte desde un aprendizaje significativo en valores morales. <http://www.monografias.com/trabajos19/cuidado-corporal/cuidado-corporal.shtml>. www.monografias.com

Felipe Giménez. Profesor de filosofía de IES. Lecciones sobre Platón. Filosofía y educación. Cuaderno de Materiales <http://www.filosofia.net/materiales/tem/platon.htm>.

Galantini, G. 2001 La vida y la máquina. Dos prácticas que se juegan en la educación física. www.efdeportes.com Año 6 N° 33.

“Hacia una Educación Física Integral Humanista”. Prof. Barrientos Trejo Moisés. Sector Benito Juárez, DF. México.

http://www.ssedf.sep.gob.mx/dgef/htmllecturas/otras/ef_integralhumanista.htm.

<http://cambiosocial.galeon.com/>

<http://www.alemana.cl/bys/afi/afi002.html>

<http://www.alemana.cl/bys/afi/afi011.html>

<http://www.colegioalmenar.cl/talleres/TallerFisica.asp>

http://www.marianistas.org/juegos/Juegos_Predeportivos.pdf

Influencia de un conjunto de juegos adaptados a la rehabilitación. Monografías.com. Salud, deportes. <http://www.monografiass.com/Salud/Deportes/more3.shtml>

J. Devís Devís. J. P. Molina Alventosa. Funciones de la Educación Física en el curriculum Escolar. Universitat de València.

http://feadef.iespana.es/almeria/comunicaciones/AT1/C1_06.doc.

José Antonio Cáceres. Colegio Trener.

<http://www.trener.edu.pe/webtrener/PAGINAS%20WEB/PE.htm>

José Emilio Pacheco. El reto de las reformas educativas en la formación de docentes. El caso de licenciatura en educación física en México. <http://www.monografias.com/trabajos14/reformas-educat/reformas-educat.shtml>

Juegos menores y grandes juegos.

http://www.capitannemo.com.ar/juegos_menores_y_grandes_juegos.htm

López Rodríguez, A. y otros 2005 Informe final de investigación. GIMEF. Revista digital www.efdeportes.com. Año 10 N° 82.

M.Sc. Mercedes Rodríguez González y M.Sc. Oscar Muñoz Hernández. Universidad Carlos Rafael Rodríguez. Cienfuegos, Provincia de Cienfuegos. (Cuba). Los componentes académico y laboral e investigativo en el tratamiento de los conocimientos pedagógicos. Lecturas: EF y Deportes. Revista digital. <http://www.efdeportes.com/efd27a/investig.htm>. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 27 - Noviembre de 2000.

Marcela Aguilar. La educación física y la escuela. Una aproximación para hacernos amigos de la disciplina. Correo del Maestro Núm. 117, febrero 2006. Certidumbres e incertidumbres. <http://www.correodelmaestro.com/anteriores/2006/febrero/incert117.htm>

Mediación escolar. "Método Gimpaus "Gimnasia de pausa en el aula".
[|http://weblog.educ.ar/docentes/archives/cat_mediacion_escolar.php](http://weblog.educ.ar/docentes/archives/cat_mediacion_escolar.php)

Mg. Analía Di Capua Arlegain. La formación de profesores en el campo de la educación física escolar, desde una perspectiva humanista.
http://www.efydep.com.ar/ed_fisica/la_formacion_de_profes.htm.

MsC. Amaury González Sánchez. Licenciada en cultura física y deportes y maestría en didáctica de la educación física contemporánea. Diciembre del año 2003.
<http://www.monografias.com/trabajos15/flexibilidad-anatomica/flexibilidad-anatomica.shtml>

Otero Vollrath, Lourdes. La profesionalización de la actividad físico-deportiva en México. Correo del maestro Núm. 117, febrero 2006. Certidumbres e incertidumbres.
<http://www.correodelmaestro.com/anteriores/2006/febrero/2incert117.htm>