©2022 José Manuel Delfa de la Morena, Juan José Mijarra Murillo,

Nuria Romero Parra y Elena María Cáceres López De Andújar

Algunos derechos reservados

Este documento se distribuye bajo la licencia

“Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional” de Creative Commons,

disponible en <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es>

TEMA 1. INTRODUCCIÓN A LA EDUCACIÓN FÍSICA

# CONCEPTOS GENERALES

## DEFINICIÓN

La **Educación Física** carece actualmente de una definición consensuada en el ámbito académico por varias razones:

* La utilidad que pueda conferírsele, sea ésta educativa, terapéutica, recreativa, social, expresiva o competitiva.
* El grado de influencia que recibe de diferentes ciencias.
* La constante redimensión de sus fines y objetivos en virtud de su continua evolución.

Destacamos algunas de las definiciones que han dado diversos autores a la Educación Física.

Según Calzada (1996), la Educación Física es el “desarrollo integral del ser humano a través del movimiento. Esta definición pone de manifiesto que no es solo una cuestión física, sino integral”.

Según Pineau (1990), la Educación Física es la “materia de enseñanza que permite la adquisición y construcción de conocimientos permitiendo la gestión de la vida física a las diferentes edades de su existencia, además que el acceso a la cultura que constituye las prácticas deportivas”.

Según Solas (2006), la Educación Física es “la educación de la salud, del cuerpo-mente. Se debe enseñar los valores para que el alumno, futura personal social, tenga los conocimientos mínimos que le permitan cuidar su cuerpo y mantener su salud. Como segundo concepto, añado que la educación física tiene que dar las bases motoras comunes a todos los deportes a fin de que los alumnos si deciden sus deportistas de competición lleguen con unos conocimientos motores básicos a todos los deportes”.

Además, como se recoge en la legislación autonómica, la Educación Física “tiene como objetivo el desarrollo de las capacidades motrices, la adquisición de hábitos saludables y de conducta y la práctica de actividades físicas, deportivas y artísticas” y “contribuye a la educación en el cuidado de la salud y de la seguridad a través del conocimiento del propio cuerpo” (BOCM 175, del 25 de julio de 2014).

## TIPOS

Existen diferentes tipos de clasificación de la Educación Física. Destacamos los siguientes:

* Educación Física formal: la que se lleva a cabo dentro de la estructura del sistema educativo
* Educación Física no formal: la que se lleva a cabo dentro de organizaciones varias, pero fuera del sistema educativo.
* Educación Física informal: la que se adquiere por interacción social sin ser las anteriores.

## TERMINOLOGÍA RELACIONADA

En el ámbito de la Educación Física hay muchos términos relacionados que pueden dar lugar a confusión. A continuación, los definimos para una mayor clarificación de conceptos:

* Actividad física: “movimiento corporal producido mediante los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético” (OMS).
* Ejercicio físico: “actividad física planeada y estructurada, repetitiva y cuya finalidad es el mantenimiento o mejora de la forma física” (OMS).
* Deporte: “cualquier actividad, organizada o no, que implique movimiento mediante el juego con objeto de superación o de victoria a título individual o de grupo” (Romero Granados, 2021).
* Gimnasia: “un sistema de ejercicios físicos específicamente escogidos y de métodos elaborados científicamente encaminados a solucionar los problemas de desarrollo físico integral y al perfeccionamiento de las capacidades motoras y al estado de salud de los que los ejercitan” (Birkina, 2008).
* Cultura física: “conjunto de valores, saberes, hábitos, técnicas y usos corporales de una sociedad y que son transmitidos mediante los procesos de socialización y las actividades educativas” (B. Vázquez, 2006).

# CUERPO Y MOVIMIENTO

El cuerpo es nuestra mayor herramienta de trabajo en Educación física y se basa en el movimiento, que es el cambio de posición del cuerpo en un espacio determinado. Según Cagigal (1966), distinguimos lo siguiente:

* Cuerpo objetivo: Se entiende como la realidad biológica, es decir, los órganos, funciones, etcétera y que es objeto de las ciencias médicas.
* Cuerpo subjetivo: O cuerpo propio, se entiende como la relación del cuerpo con el medio, transmisión de expresiones, emociones…
* Movimiento reflejo: Son conductas motoras simples e involuntarias, rápidas y dependen de la intensidad del estímulo que lo desencadena. Por ejemplo: quitar la mano si te quemas.
* Movimiento voluntario: son aquellos que son coordinados por el cerebro y por lo tanto somos conscientes de ellos. Por ejemplo: correr, saltar, etc.

# PARADIGMAS DEL MOVIMIENTO HUMANO

La educación física utiliza el movimiento para lograr algún fin u objetivos diferentes. Dependiendo de estos fines se crean cuatro paradigmas:

* Biomotriz: trata al cuerpo como una máquina. Da lugar a la Educación físico-deportiva (cuerpo acrobático) (Vázquez, 1989).
* Psicomotriz: trata al cuerpo como una entidad psicosomática. Da lugar a la Educación Psicomotriz: (cuerpo pensante) (Vázquez, 1989).
* Expresivo: deriva de la concepción de cuerpo expresivo. Da lugar a la Educación Físico-expresiva (cuerpo comunicativo) (Vázquez, 1989).
* Sociomotriz: motricidad en relación con los compañeros y desarrollada principalmente en los juegos (Parlebás, 1981).

# TAXONOMÍAS DEL MOVIMIENTO

Una taxonomía es la clasificación sistemática y ordenada. Se distribuye en tres ámbitos de conocimiento: cognitivo, afectivo y psicomotor.

## TAXONOMÍA DE BLOOM

Teoría diseñada en 1956. Se centra en el ámbito cognitivo y permite jerarquizar los procesos cognitivos en diferentes niveles. Consta de una serie de niveles que se concentran en tres áreas:

1. Cognitiva o intelectual.
2. Afectiva o actitudinal.
3. Psicomotora o procedimental.

## TAXONOMÍA DE KRATHWOHL

Teoría diseñada en 1964. Se centra en el ámbito afectivo y describe categorías y subcategorías de comportamientos esperados en todo ser humano que vive en sociedad, en respuesta a estímulos intencionados recibidos en su interacción social. Distingue varias situaciones:

1. Influencia negativa sobre su grupo.
2. Actitud de agresividad contenida.
3. Inquietud que distorsiona la clase.
4. Exageradamente competitiva.

## TAXONOMÍA DE HARROW

Teoría diseñada en 1972. Se centra en el ámbito psicomotor y establece una serie de niveles jerarquizados donde la adquisición del nivel inferior es necesaria para acceder al inmediatamente superior. Es la más compleja y la que más se ajusta a nuestra concepción de la Educación Física, que comprende las tres corrientes: físico-deportiva, psicomotriz y expresiva. Los niveles son los siguientes:

1. Movimientos reflejos.
2. Movimientos fundamentales.
3. Habilidades perceptivo-motrices
4. Capacidades físicas básicas:
5. Destreza de movimientos
6. Comunicación no discursiva

# IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

La Educación Física es considerada área obligatoria dentro del ámbito escolar. Se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es implantada en edad temprana, por cuanto posibilita en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida (Loprinzi, 2015). A través de la Educación Física el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobre todo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás (Collado, 2018).

A través de la clase de Educación Física los niños aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes formas jugadas, lúdicas, recreativas y deportivas (Belando, 2019).

En estas clases el niño puede desenvolverse, ser creativo y mostrar su espontaneidad como un ser que quiere descubrir muchas alternativas que pueden ser aplicables en un futuro en su vida social y que no lo pueden lograr fácilmente en otras asignaturas del conocimiento. Por todo ello podemos decir que encontramos beneficios físicos, psicológicos, sociales y cognitivos.

# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Belando (2019). La neurociencia aplicada a las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Birkina (2008). *Saber para enseñar.* UNEGimnasia.

Cagigal, JM. (1966). *Deporte, pedagogia y humanismo.* Comité Olympico Español. Madrid.

Loprinzi, P. D., Cardinal, B. J., Loprinzi, K. L., & Lee, H. (2012). *Benefits and environmental determinants of physical activity in children and adolescents. Obesity Facts,* 5(4), 597–610. https://doi.org/10.1159/000342684

Medina, A. (1994). *Currículum y enseñanza para personas adultas.* Ediciones Pedagógicas. Madrid.

Parlebas, P. (2001). *Lexico de Praxiologia motriz, juegos, deporte y sociedad.* Paidotribo. Barcelona.

Rico, I. (2008). *Apuntes de Metodología de la enseñanza de la actividad física y el deporte.* INEF. Madrid.

Romero Granados (2021). *Contenidos de Educación Física en la escuela.* Wanceulen, S.L.

Siedentop, D. (1998) *Aprender a enseñar al Educación Física. Inde Publicaciones.* Barcelona.

Vázquez, B. (2006). *Apuntes de Pedagogía de la Actividad Física y el deporte*. INEF. Madrid.

Vázquez, B. (Coord.) (2001). *Bases educativas de la actividad física y del deporte.* Ed. Síntesis*.* Madrid

Vázquez, B. (2011). *Las corrientes pedagógicas contemporáneas y los estilos de enseñanza en la Educación Física.*

Wilson, L. O. (2016). The three domains of learning: Cognitive, affective, and psychomotor/kinesthetic. *Llford, UK: London School of Management and Education*.