

# CAPÍTULO I

## Historia de la Educación Física

### Examen de diagnóstico

Escoge la respuesta correcta. Escribe la letra en los paréntesis:

( ) **1. Las actividades físicas se basaron en tres aspectos:**

- a) Religión, higiene y milicia.
- b) Historia, cultura y ejercicios.
- c) Geografía, política y biología.
- d) Economía, astronomía y psicología.

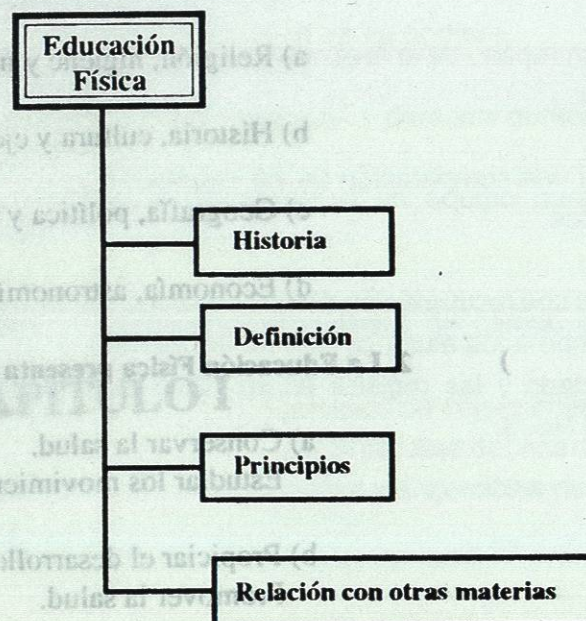
( ) **2. La Educación Física presenta dos propósitos principales:**

- a) Conservar la salud.  
Estudiar los movimientos de brazos y piernas.
- b) Propiciar el desarrollo integral y armónico del cuerpo.  
Promover la salud.
- c) Tonificar los músculos.  
Relajar la mente
- d) Acelerar la recuperación.  
Mejorar las funciones básicas de todo el organismo.

( ) **3. Uno de los principios de la Educación Física es que:**

- a) Es estática en el movimiento corporal de los ejercicios desarrollados a través de los años.
- b) Contribuye a la conservación de la salud, pues las actividades efectuadas fortalecen los sistemas del cuerpo.
- c) Es dinámica en el movimiento corporal de los ejercicios desarrollados a través de los años.
- d) Ayuda a ocupar el tiempo libre del individuo.

## Esquema conceptual de Educación Física



## CAPÍTULO I

## Historia

En los albores de la Humanidad, la Educación Física se reducía simplemente a actividades físicas, tales como, caminar, correr o saltar, cuyo principal propósito era el de recolectar alimentos o cazar animales. Al establecerse los primeros asentamientos humanos, la actividad física se centró en el cultivo de los campos y en el cuidado de ganado. En este período de la Historia, la Educación Física consistía esencialmente en un entrenamiento imitativo, esto es, de padres a hijos, en las costumbres y tradiciones de la tribu concretándose al grupo familiar. Al progresar la civilización, las actividades físicas se basaron en tres aspectos: la religión, cuyo fin era honrar a las fuerzas naturales; la higiene, para prevenir las enfermedades; y la milicia, que promovía los ejercicios corporales para el ataque y la defensa.

En Egipto, los ejercicios corporales se practicaban casi hasta alcanzar la perfección. En China, los ejercicios se realizaban con toda una ceremonia. Así, cada pueblo estableció su propio sistema de ejercicios. Fue en Grecia donde los ejercicios corporales alcanzaron su máxima plenitud en cuanto a la perfección y metodología, añadiéndole el gusto estético por la cultura física. Los griegos estructuraron la gimnasia en la cual atletas y entrenadores se despojaban de la ropa para que sus músculos gozaran de la más completa libertad sin ataduras o compresiones. Los ejercicios se realizaban de acuerdo a las habilidades o al gusto de cada uno, inculcándose en el ánimo de todos el aprecio por la Educación Física.

Obtención de una constitución física perfecta; mientras que los espartanos establecieron objetivos de Estado cuyas metas eran la obtención de individuos fuertes mediante el sometimiento de hombres, mujeres y niños a la disciplina militar.

Al desaparecer la democracia y con establecimiento de las dictaduras militares, el adiestramiento físico perdió su significado y los centros de entrenamiento, denominados gimnasios, fueron destinados a desarrollar la eficiencia física, la constitución perfecta y la destreza militar, transformándose el ejercicio en competencias formales.

Los romanos adoptaron la gimnasia griega, pero después la abandonaron, tomando los ejercicios más como un espectáculo circense que como una medida de higiene y desarrollo físico personal. Durante la Edad Media, el cristianismo, con su renuncia a las cosas materiales (incluyendo el fortalecimiento del cuerpo y la conservación de la belleza) favoreció que la Educación Física quedara en el olvido, aunque los nobles y los que se dedicaban a la guerra siguieron ejercitándose.

Con el surgimiento del Renacimiento, los grandes y pequeños filósofos en todas partes de Europa promovieron los ejercicios corporales y ayudaron a establecer los cimientos de la Educación Física actual. En el siglo XVI, Mercuriales estableció algunos de los principios de la gimnasia, y Rabelais sostuvo que los objetivos de la educación eran el adiestramiento intelectual y el fortalecimiento del cuerpo. En el siglo XVII, John Locke reconoció el valor de los ejercicios físicos y la vida al aire libre