

como parte de un proceso de fortalecimiento equilibrado. En el siglo XVIII, Rosseau aconsejaba acercar al hombre a la naturaleza. Por su parte Pestalozzi analizó los movimientos complejos, descomponiéndolos en movimientos simples, fáciles de ejecutar. En el siglo XIX se sostenía que el desarrollo del individuo incluía cuerpo, mente y carácter para lo cual se requería de ejercicios, aparatos y juegos. En Suecia, Ling creó sus ejercicios de gimnasia, descubriendo la tensión dinámica o contracción muscular estática. Amorós, en París, le dio al esfuerzo un carácter mecánico al utilizar anillos y barras. Arnold, en Inglaterra, estableció el concepto de solidaridad al realizar ejercicios en equipo y favoreció la libertad para elegir los ejercicios. Demeny, en Francia, sostuvo que la Educación Física debía basarse en la Fisiología. Así, en los niños debía buscarse el desarrollo armonioso del cuerpo; mientras que en los adultos debía mantenerse y mejorarse el funcionamiento de los órganos para lograr la salud.

Y finalmente, Hebert ajustó muchos de los conceptos y reglas de la Educación Física; estudió las actividades físicas de los pueblos atrasados culturalmente rescatando la práctica de algunas de ellas y afirmó que la civilización hace que el hombre se olvide de los ejercicios naturales lo cual trae como consecuencia la debilidad y degeneración de la condición física.

En el siglo XX, el progreso científico organizado ha ayudado al movimiento gimnástico, por un lado, se ha aconsejado no usar aparatos. Actualmente se sabe que el ejercicio es una necesidad, pues ayuda a prevenir o curar enfermedades y fortalece todos los sistemas del cuerpo, dando como resultado un estado de bienestar físico.

**Definición**

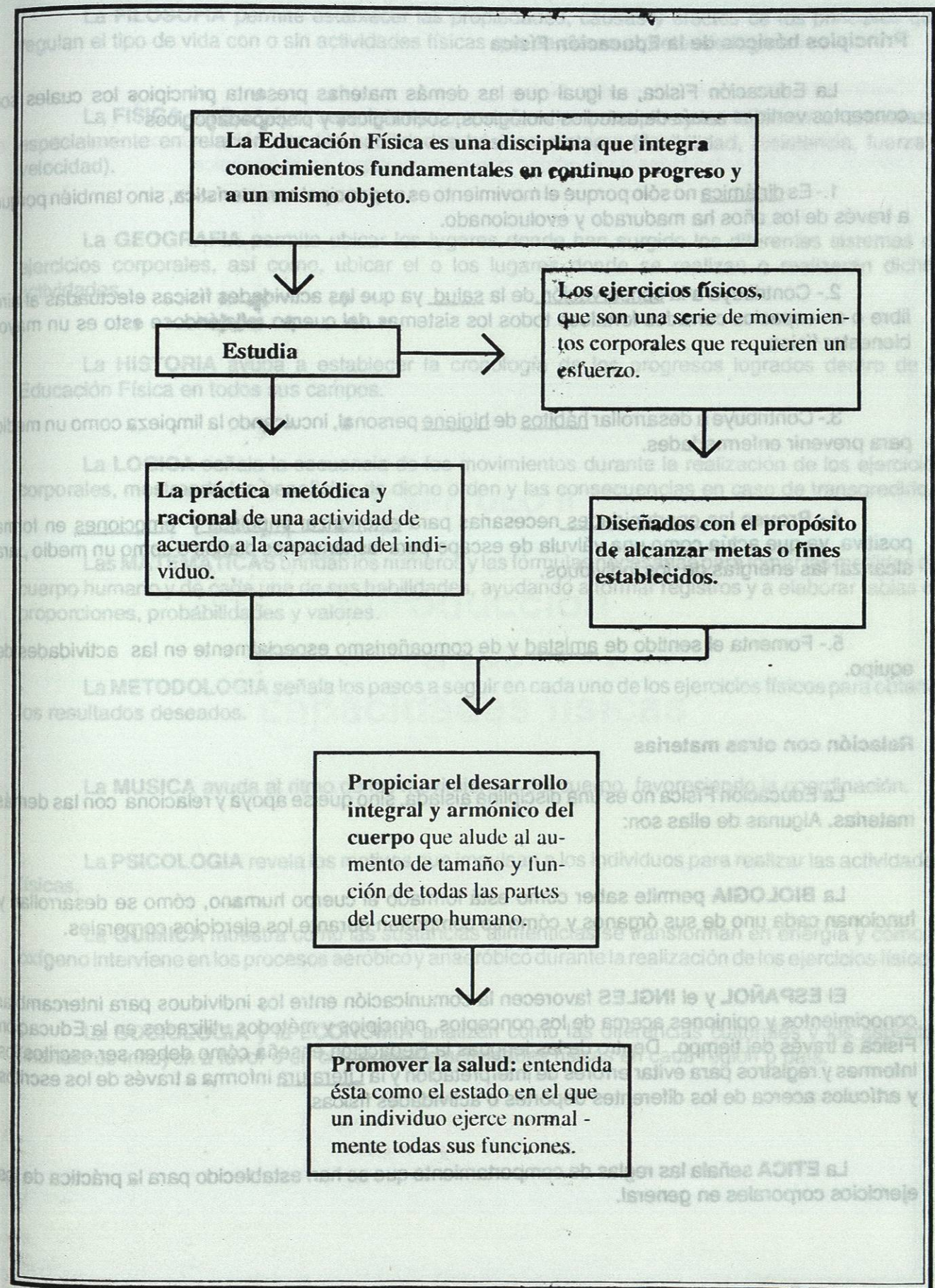
*La Educación Física es una disciplina que estudia la práctica metódica y racional de ejercicios físicos diseñados con el propósito de propiciar el desarrollo integral y armónico del cuerpo y de promover la salud.*

Objetivo de una constitución física perfecta, mientras que los españoles 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 el 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 tomistas.

Los romanos adoptaron la gimnasia griega, pero después la abandonaron, tomando los ejercicios más como un espectáculo cívico 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 griegos y peducos 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 Pabelais sostuvo que los objetivos de la educación de la infancia 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.



### Principios básicos de la Educación Física

La Educación Física, al igual que las demás materias presenta principios los cuales son conceptos vertidos a raíz de estudios biológicos, sociológicos y psicopedagógicos

1.- Es **dinámica** no sólo porque el movimiento es su principal característica, sino también porque a través de los años ha madurado y evolucionado.

2.- Contribuye a la **conservación** de la **salud** ya que las actividades físicas efectuadas al aire libre o en espacios cerrados fortalece todos los sistemas del cuerpo **relajándose** esto es un mayor bienestar físico.

3.- Contribuye a desarrollar **hábitos** de **higiene personal**, inculcando la limpieza como un medio para prevenir enfermedades.

4.- **Provee** las **oportunidades** necesarias para **exteriorizar impulsos** y **emociones** en forma positiva, ya que actúa como una válvula de escape para las **tensiones diarias** o como un medio para alcanzar las energías de los individuos.

5.- **Fomenta** el sentido de **amistad** y de **compañerismo** especialmente en las actividades de equipo.

### Relación con otras materias

La Educación Física no es una disciplina aislada, sino que se apoya y relaciona con las demás materias. Algunas de ellas son:

La **BIOLOGIA** permite saber como está formado el cuerpo humano, cómo se desarrollan y funcionan cada uno de sus órganos y cómo se comportan durante los ejercicios corporales.

El **ESPAÑOL** y el **INGLES** favorecen la comunicación entre los individuos para intercambiar conocimientos y opiniones acerca de los conceptos, principios y métodos utilizados en la Educación Física a través del tiempo. Dentro de las lenguas la **Redacción** enseña cómo deben ser escritos los informes y registros para evitar errores de interpretación y la **Literatura** informa a través de los escritos y artículos acerca de los diferentes deportes o actividades físicas.

La **ETICA** señala las reglas de comportamiento que se han establecido para la práctica de los ejercicios corporales en general.

La **FILOSOFIA** permite establecer las propiedades, causas y efectos de los principios que regulan el tipo de vida con o sin actividades físicas que se desea o pretende lograr.

La **FISICA** explica cómo se aplican y comprueban los principios y las leyes de la naturaleza, especialmente en relación con las habilidades básicas motoras (flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad).

La **GEOGRAFIA** permite ubicar los lugares donde han surgido los diferentes sistemas de ejercicios corporales, así como, ubicar el o los lugares donde se realizan o realizarán dichas actividades.

La **HISTORIA** ayuda a establecer la cronología de los progresos logrados dentro de la Educación Física en todos sus campos.

La **LOGICA** señala la secuencia de los movimientos durante la realización de los ejercicios corporales, mostrando los beneficios de dicho orden y las consecuencias en caso de transgredirlo.

Las **MATEMATICAS** brindan los números y las fórmulas necesarias para tomar las medidas del cuerpo humano y de cada una de sus habilidades, ayudando a formar registros y a elaborar tablas de proporciones, probabilidades y valores.

La **METODOLOGIA** señala los pasos a seguir en cada uno de los ejercicios físicos para obtener los resultados deseados.

La **MUSICA** ayuda al ritmo de los movimientos del cuerpo, favoreciendo la coordinación.

La **PSICOLOGIA** revela los motivos que impulsan a los individuos para realizar las actividades físicas.

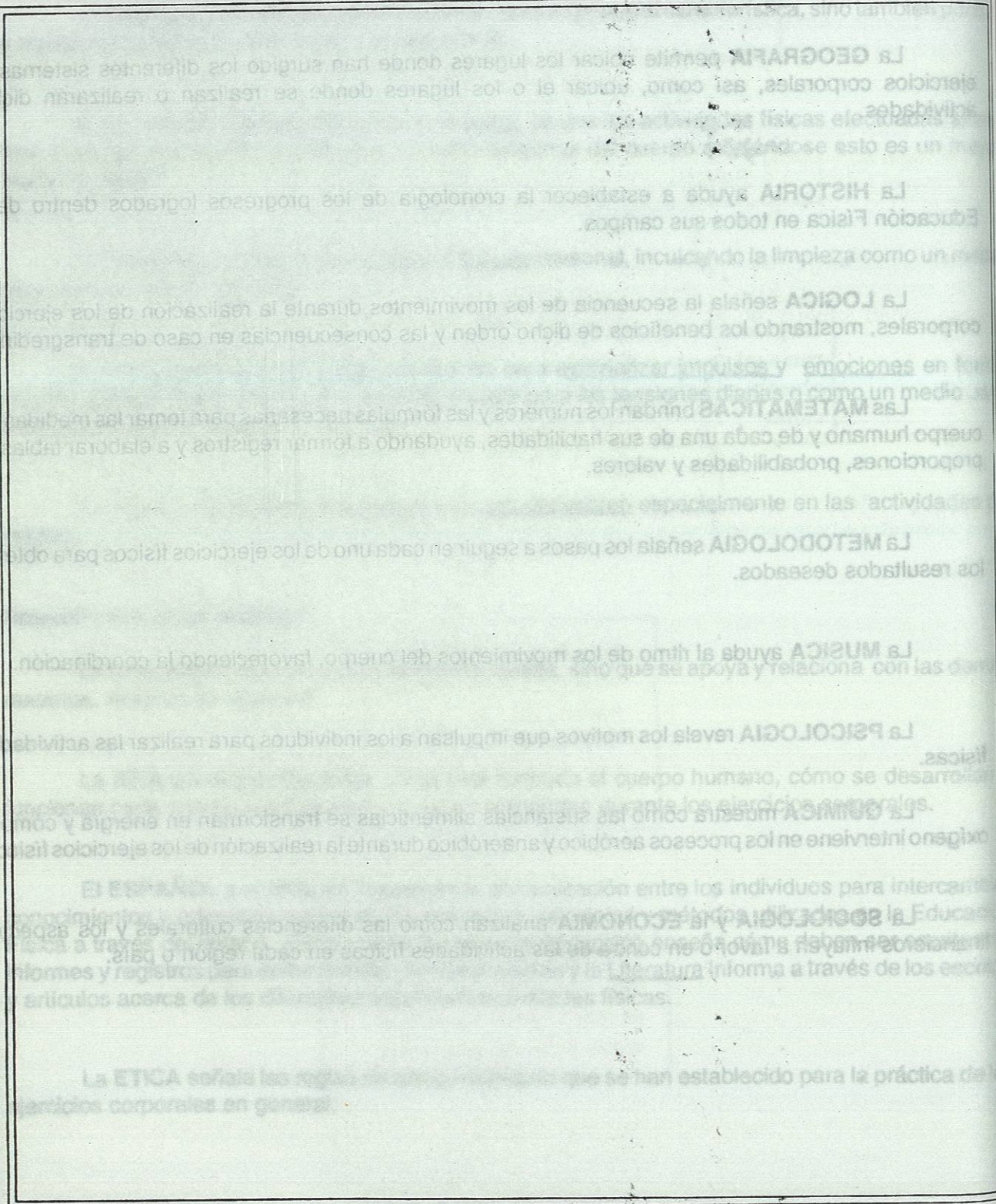
La **QUIMICA** muestra cómo las sustancias alimenticias se transforman en energía y cómo el oxígeno interviene en los procesos aeróbico y anaeróbico durante la realización de los ejercicios físicos.

La **SOCIOLOGIA** y la **ECONOMIA** analizan cómo las diferencias culturales y los aspectos financieros influyen a favor o en contra de las actividades físicas en cada región o país.

Actividades del CAPÍTULO I

Cuadro sinóptico de la Educación Física

El alumno deberá elaborar un cuadro sinóptico para el Capítulo I, basándose para ello en la explicación de las actividades de escritorio que se encuentran en el Apéndice.



## CAPÍTULO II

# Introducción a las capacidades físicas

