

Institute for Christian Teaching
Education Department of Seventh-day Adventists

**LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO AGENTE EDUCATIVO
EN LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS DE SALUD:
UNA EXPERIENCIA PRÁCTICA**

By Eduardo Busso

Physical Education and Sport Program Director
Sagunto Adventist School
Valencia, Spain

**288-97 Institute for Christian Teaching
12501 Old Columbia Pike
Silver Spring, MD 20904 USA**

Prepared for the
20th International Faith and Learning Seminar
Hope and Wholeness :
Faith, Learning, and the Health Sciences
held at
Loma Linda University
California, U.S.A. - June 15-27, 1997

ÍNDICE

1. Introducción.
2. La Educación Física.
 - 2.1. Su importancia.
 - 2.1.1. El hombre, un todo indivisible.
 - 2.1.2. Cuestión de prioridades.
 - 2.1.3. La E.F. parte esencial de todo buen método de educación.
 - 2.1.4. Educación Física, algo más que condición física.
 - 2.1.5. Las necesidades humanas.
 - 2.1.6. Conocerse por medio del conocimiento de nuestro cuerpo.
 - 2.2. Fines específicos de la Educación Física.
 - 2.3. Situación actual de la Educación Física.
 - 2.3.1. Una historia de confusión.
 - 2.3.2. Definición de objetivos, aclaración de algunos conceptos
3. Evaluación de los programas educativos.
 - 3.1. Indiferencia contradictoria.
 - 3.2. Impaciencia, característica de nuestro siglo.
 - 3.3. Los programas educativos, sus incongruencias y contradicciones.
 - 3.4. El niño no es igual al adulto.
4. Propuesta educativa.
 - 4.1. Períodos Sensibles.
 - 4.1.1. El niño y la competición.
 - 4.2. El cuerpo.
 - 4.2.1. El niño y su cuerpo.
 - 4.2.2. Cuerpo fuente de conocimiento.
 - 4.2.3. El cuerpo, algo más que para conocerse a sí mismo y fuente de conocimiento.
 - 4.3. El niño y el juego.
 - 4.4. La Educación Física y el concepto de sí mismo.
 - 4.5. El miedo al fracaso.
 - 4.6. La pedagogía del éxito.
 - 4.7. Qué aportación puede dar la Educación Física a la vida espiritual del cristiano.
5. Conclusiones.

1. INTRODUCCIÓN

Nadie duda de que la actividad física y deportiva está tomando cada vez más un lugar destacado en la sociedad moderna, tanto por el interés como por el papel que desempeña en las diferentes edades. En este documento se abordará la actividad y el ejercicio físico intencionado como agente educativo, es decir que hablaremos de la Educación Física. Se hablará de dos elementos comunes a estas actividades, el movimiento y el propio cuerpo. Un individuo que desarrolla de forma armoniosa su mente, su espíritu y su cuerpo sin duda será un ser más equilibrado, será más sano. Se intentará mostrar que el tercer elemento de esta unidad indivisible e interrelacionadas (el cuerpo) es base de desarrollo de las otras dos y que colabora de forma decisiva, especialmente en los primeros años de vida para construir una base sólida para el desarrollo y crecimiento integral.

De forma esquemática, con estas líneas se pretenden los siguientes objetivos :

- a) Acentuar la idea de la indivisible interrelación que existe entre cada una de las áreas de la personalidad humana, áreas que sólo se tratan por separado por una razón de comodidad para su estudio o teorización. No es intención exaltar lo corpóreo más o en contra de los otros aspectos de la conducta humana. Tampoco colocar la educación corporal como la “panacea” que da solución a cualquier problema de conducta o aprendizaje. No se pretende tener la llave, el secreto mágico, el milagro, pero sí afirmar que estos conceptos, que se exponen a continuación, acerca del cuerpo y su importancia en el desarrollo de un carácter equilibrado, son una de las fuentes importantes y prioritarias a tener en cuenta si se quiere ser coherente con los conocimientos y con los objetivos cristianos de formar niños y niñas sanos dentro de una educación integral.
- b) Recoger los consejos y principios de diferentes autores y compararlos con los que E. White hace años reflejó en sus escritos y que parecen que están un tanto arrinconados en nuestras bibliotecas como si se trataran de ideas sin utilidad para nuestros días. Sin duda, se olvida que fueron escritos de forma inspirada por el “CONOCEDOR” de todas las cosas, por quien creó esta inigualable “maquinaria” de precisión que además piensa y siente. De qué manera podríamos entender, que recién ahora se están dando como válidas, después de tantos años de vida humana, si no fueran consejos e indicaciones Divinas.
- c) Intentar conscientizar y hacer reflexionar al lector sobre la importancia del conocimiento y aplicación de estos principios y consejos en la educación integral del niño y el adolescente.
- d) Ayudar a la clarificación del lugar que la E.F. debe ocupar en el desarrollo y crecimiento de un individuo sano y creativo, y especialmente en los primeros años de vida. Es de gran importancia acentuar el lugar que tiene la E.F. dentro de la educación del niño, como un todo indivisible. Se puntualiza que en este escrito, cuando se habla de educación física, se refiere al período comprendido en la infancia incluso durante la gestación, en el vientre materno, ya que hoy nadie duda de la influencia prenatal en la vida del individuo.
- e) Plantear algunas propuestas que en nuestro trabajo de varios años hemos percibido como útiles en esta tarea de indiscutible valor y trascendencia.
- f) Servir de documento de recopilación de citas que justifiquen las propuestas de este escrito y sirvan al lector para su estudio personal. (Algunas citas son tan claras que nos abstendremos de comentarlas para no extender estas líneas).

2. LA EDUCACIÓN FÍSICA

2.1. LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

2.1.1. EL HOMBRE, UN TODO INDIVISIBLE

“No es un alma, no es un cuerpo que estamos educando ; es un HOMBRE, y no deberíamos dividirlo en dos partes” (Montagne). (Nieman, David ; “Los Adventistas y la salud”, A.P.I., Miami, 1992. P. 101).

“El cerebro y los músculos deben utilizarse proporcionalmente si se quiere conservar la salud y el vigor. Los jóvenes pueden entonces aportar al estudio de la Palabra de Dios una percepción sana y nervios bien equilibrados. Tendrán pensamientos saludables y podrán retener las

cosas preciosas deducidas de la Palabra. Se asimilarán sus verdades y como resultado tendrán fuerza intelectual para discernir lo que es verdad.”(2JT 446-1900). (White, E, “Mente, carácter y personalidad”, p. 342).

Consciente de esta interrelación directa, Satanás no pierde tiempo ni se preocupa de atacar directamente la palabra de Dios, pero si de desvirtuar, trastornar los elementos en donde se fundamentan el desarrollo del carácter : el cuerpo y la mente.

Satanás está más preocupado en mantenernos ocupados, distraídos en tantas cosas que el hombre, atareado con su trabajo por su bienestar económico, descuida el cuerpo, la mente y por supuesto no hay necesidad de hacer nada más para que todo el equilibrio se destruya. No habrá necesidad de intentar ir abiertamente en contra de los principios escritos en la Palabra Inspirada acerca de la verdad eterna si el hombre no está en disposición de comprenderlas.

El hombre irá poco a poco descuidando y olvidando los elementos que debería tomar en cuenta si quiere estar mejor preparado para recibir los consejos bíblicos.

“La maquinaria física que no está sometida a esfuerzos, conduce a una gran actividad cerebral. Este llega a ser el taller del diablo. La vida que ignora a la casa donde vivimos, nunca llegará a ser armoniosa.” (Carta 103,1897) (White, E. ; “Mente, carácter y personalidad”, P. 200).

Los hábitos de los maestros ejercen influencia. (CURRICULUM OCULTO)

“Los principios y hábitos del maestro deberían considerarse de mayor importancia aun que su preparación académica. Si el maestro es un cristiano sincero, sentirá la necesidad de tener igual interés en la educación física, mental, moral y espiritual de sus alumnos”. (White, E. ; “Mente, carácter y personalidad”, p. 193).

2.1.2. CUESTIÓN DE PRIORIDADES

Primero el desarrollo físico.

“Durante los primeros seis o siete años de vida del niño hay que prestar atención especial a su educación física antes que a su intelecto. Después de este periodo, si la constitución física es buena habría que atender a su educación física e intelectual. La infancia se extiende hasta la edad de seis o siete años.” (White, E. ; “Mente, carácter y personalidad”, p. 154).

Esta cita es muy clara, la constitución física (el cuerpo) es la base, el fundamento, los cimientos del desarrollo evolutivo del niño.

“El primer estudio de los jóvenes debe consistir en conocerse a sí mismos y en saber como conservar sano su cuerpo.” (White, E. ; “Consejo para los maestros”, p. 82).

2.1.3. LA E. F., PARTE ESENCIAL DE TODO BUEN MÉTODO DE EDUCACIÓN

“La cultura física es una parte esencial de todo buen método de educación.

Ha de enseñarse a los jóvenes a desarrollar sus fuerzas físicas, a conservarlas en el mejor estado y a hacerlas servir en los deberes prácticos de la vida.

Muchos creen que estas cosas no forman parte de la labor escolar, sin embargo es un error.

Las lecciones necesarias para hacerlo a uno idóneo en cuanto a utilidad práctica, debieran enseñarse a todo niño en el hogar y en las escuelas.

El lugar donde debe empezar la cultura física es el hogar durante la niñez.” (White, E. ; “La educación cristiana”, p. 292)

2.1.4. EDUCACIÓN FÍSICA, ALGO MÁS QUE CONDICIÓN FÍSICA

Debido a las corrientes y filosofías seculares, al cuerpo se lo ha tenido como una máquina, como algo colateral al hombre, una máquina con palancas y con espíritu que pueden dar un resultado, producir, pero en las siguientes citas se ve que hay algo más, que es mucho más profundo el objetivo que se puede obtener con la Educación Física, que estamos tratando con elementos que tienen un influencia mucho más trascendente.

“La inacción física no sólo disminuye el poder mental sino también el moral. Los nervios cerebrales que relacionan todo el organismo constituyen el medio por el cual el cielo se comunica con el hombre y afecta la vida íntima.” (White, E. “La Educación”, p. 205).

“Puesto que la mente y el alma hallan expresión por medio del cuerpo, tanto el vigor mental como el espiritual dependen en gran parte de la fuerza y la actividad físicas ; todo lo que promueva la salud física, promueve el desarrollo de una mente fuerte y un carácter equilibrado, sin salud, nadie puede comprender distintamente ni cumplir completamente sus obligaciones para consigo mismo, con sus semejantes, o con sus creador. Debiera cuidarse por lo tanto tan fielmente la salud como el carácter.”(White, E. ; “La educación”. P.P.P.A. B. As., p. 191).

Resumiendo de la cita anterior : la mente y alma se expresan por medio del cuerpo y el vigor mental y espiritual dependen de la fuerza y la actividad físicas.

En estas citas se destaca que no es sólo cuestión de un buen aprendizaje de las habilidades teórico-prácticas de lo que estamos tratando, sino también, y más importante aún, que nos relacionamos con elementos de mayor trascendencia y alcance : el discernimiento entre lo verdadero y lo falso, entre lo real y lo ficticio.

Se habla de un estilo de vida trascendente, que prepara para una vida más sana y armoniosa y así permitir la entrada y florecimiento de una vida cristiana completa.

“El poder mental y moral dependen de la salud física. Se debiera enseñar a los niños que deberían sacrificar todos los placeres y complacencias que interfieran con la salud.” RH,31/10/1871. (White, E. ; “Mente, carácter y personalidad”, p. 61).

“Enséñese a los estudiantes que la vida recta depende del pensar recto y que la actividad física es esencial para la pureza del pensamiento.” (White, E. ; “La Educación”, p. 205).

“Grande conocimiento es conocerse a si mismo.

El maestro que se estime debidamente permitirá que Dios amolde y discipline su mente.

Y reconocerá la fuente de su poder...

El conocimiento propio lleva a la humildad y a confiar en Dios, pero no reemplaza a los esfuerzos para el mejoramiento de uno mismo.

El que comprende sus propias deficiencias no escatimará empeño para alcanzar la más alta norma de la excelencia física, mental y moral.

Ninguno que esté satisfecho con una norma inferior debiera tener parte en la educación de los jóvenes.” (White, E. ; “Consejo para los maestros”, p. 65).

2.1.5. LAS NECESIDADES HUMANAS

Cuando Jesús descendió a la tierra, Él conocía perfectamente las necesidades humanas, y comenzó aliviando sus dolencias y supliendo sus necesidades inmediatas.

Los padres y maestros muchas veces institucionalizan estrategias que no toman en cuenta las características y necesidades de los niños con quienes jugamos o trabajamos, con la consiguiente frustración por parte de los educadores al no encontrar respuesta a las expectativas de progreso para ellos y la falta de resultados que los niños ven en sus acciones de aprendizaje.

Aquí se presenta un modelo de Maslow acerca de la motivación humana, donde realiza una jerarquía de las necesidades :

* Imperative Needs :

Physiologic Needs : air, water, food, shelter, rest, sex, survival. Security and protection. Social acceptance and integration. Ego-enhancement.

* Growth needs :

Belonging. Self-sufficiency. Wealth-richness. Fullness. Perfection. Independence. Liveliness. Self-fulfillment.

2.1.6. CONOCERSE POR MEDIO DEL CONOCIMIENTO DE NUESTRO CUERPO

E. White recalca que debemos conocer nuestro cuerpo y su funcionamiento.

En otra cita ella habla que a los niños y adolescentes les gusta saber cómo funcionan las cosas, las máquinas y por supuesto esta inquietud incluye a sus propios cuerpos. Ellos tienen una especial curiosidad que les lleva a desarmar y hurgar todo lo que encuentran.

E. White says :

“It is the duty of every person, for his own sake and for the sake of humanity, to inform himself in regard to the laws of life and conscientiously to obey them. All need to become acquainted with that most wonderful of all organisms, the human body. They should understand the functions of the various organs and the dependence of one upon another for the healthy action of all. They should study the influence of the mind upon the body and of the body upon the mind, and the laws by which they are governed.” (MH 128 -1905)(White, E. ; “Mind, Character and Personality”. I.S.P.A. Vol. I, Chapter 1. 1997).

“The brain does not store carbohydrates or fats to obtain the energy. Therefore, it depends in a great measure on the constant provision of oxygen and glucose from the blood... This is not surprising that the function of the brain be relatively sensitive to the quality of diet.” (Nieman, D. ; “Los Adventistas y la Salud”. API. Bogota. 1992, p. 73).

“Lack of motion (exercise) continuous stress, incorrect breathing lead to low oxygen in the body. The likely consequences are : ill feeling, fatigue, asthenia (physical debility), and discouragement.” (Hofler, H. ; “Terapia y gimnasia respiratoria”. Paidotribo, Barcelona. 1994. Contratapa).

En la vida personal, cuando no se lleva un programa equilibrado, organizado y continuado de trabajo, sueño, descanso y ejercicio, aparecen estos síntomas inconfundibles.

El ejercicio físico es además, regulador y selector del apetito y condicionador del comportamiento.

El ser humano es un TODO, no se pueden separar las partes o áreas del cuerpo ni olvidar que la influencia de una vida sedentaria después de la niñez también lleva a desequilibrios importantes.

“El estudiante...debería comprender que no es tiempo perdido el que se dedica al ejercicio físico.” (White, E. ; “La Educación”, p. 204).

2.2. FINES ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Según M. A. López (Argentina), para lograr el HOMBRE FÍSICAMENTE EDUCADO, los fines específicos de la E.F. son :

- Formación física básica.
- Educación del movimiento.
- Economía del movimiento y logro de rendimiento-resultado.
- Creatividad.
- Formación física técnica.

El mismo autor habla de los Medios que utiliza la E.F. para lograr sus objetivos : Juego, Gimnasia, Deporte, Recreación, Expresión Corporal, Vida en la Naturaleza, etc.

Menciona también que la E.F. utiliza como agente el MOVIMIENTO para educar, formar, desarrollar integralmente.

El movimiento está presente en todos los elementos de nuestra vida : trabajo, juego, baile, gimnasia, aeróbic, actividades cotidianas, deporte, ocio, danza, expresión corporal, pero la E.F. lo implementa intencionalmente para educar, para desarrollar capacidades.

Entonces, la E.F. utiliza el movimiento, que como dice Celeste Ulrich :

“es el símbolo de la personalidad y del concepto de sí mismo, y como aquel es el interés especial de la educación física, es lógico que se relacione con la personalidad.” (Ulrich, Celeste ; “Fundamentos sociológicos de la E.F”. Paidós).

Decimos pues que al utilizar el movimiento como agente educativo estamos incidiendo en la personalidad del niño. La personalidad se funda en : el medio ambiente físico, la cultura, y las características biológicas del individuo.

Pero, para la E.F. no basta sólo con divertirse, no basta sólo con hacer lo que nos mandan. Además saber lo que hacemos, para qué lo hacemos.

La E.F. tiene como cometido inmediato enseñar : ¿cómo, cuándo, dónde y por qué realizar la actividad física, moverse. Es decir dar autonomía.

E. F. es educación POR y PARA el movimiento (trata de mejorarlo).

Es la EDUCACIÓN INTEGRAL por el movimiento.

Se dice pues que la Educación Física es la estrategia educativa INTENCIONADA que utiliza el movimiento para colaborar en el desarrollo integral del individuo.

El profesor A. López (Argentina) especifica algunas de las capacidades que por medio del movimiento se pueden desarrollar de forma intencional desde las diferentes "áreas o facetas" de la conducta :

- * Cognitive : Thinking. Information. Comprehension. Analysis - Synthesis. Applying. Evaluation
- * Social :
 - * Values : Good. Beauty. Truth. Others..
 - * Attitudes : Attention. Responsibility. Solidarity. Self-control. To persist. Authonomy.
- * Psychomotor : Physical Education.

Balmes dice : "Cuando el hombre deja sin acción alguna de sus facultades, es un instrumento al que le faltan cuerdas; cuando las emplea mal, es un instrumento desafinado." (Velazco de Frutos, Cándida ; "Psicología general y evolutiva". Lex Nova. P. 405).

2.3. SITUACIÓN ACTUAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

2.3.1. UNA HISTORIA DE CONFUSIÓN

"Si no está seguro de a dónde quiere ir...corre el riesgo de encontrarse en otra parte, y no darse cuenta." (Mayer).

Si se tuviese que definir a gran parte de la terminología usada en todos estos temas, se podría utilizar una sola palabra : CONFUSIÓN. Por ejemplo, cuando hablamos de deporte o de ejercicio, nos estamos refiriendo a tantas actividades con objetivos tan diferentes y alejados entre si, que por supuesto en muchos casos no nos estamos relacionando con lo mismo.

Existe confusión por la historia y la tradición, por los intereses personales y políticos, por la cantidad de terminología parecida que se usa para definir actividades completamente diferentes, por la cantidad de similitudes en actividades que con diferentes objetivos parecen iguales y no lo son.

Esto se ejemplifica con la siguiente cita :

"Corrientes educativas del siglo XX relacionadas con el cuerpo :

- La educación física deportiva : "cuerpo acrobático".
- La educación física psicomotriz : "cuerpo pensante".
- La expresión corporal : "cuerpo comunicación"."

(Vázquez, B. ; "La E.F. en la Escuela Básica". Gymnos, Madrid, 1989. P. 76).

Estas tendencias reflejan intereses personales, institucionales, regionales, nacionales, mundiales. Se fundamentan en ideologías, en pensamientos filosóficos, políticos, económicos, en culturas, etc. Las reacciones en los docentes son diversas :

"Asimismo, la ansiedad que genera en los docentes de Educación Física la falta de reconocimiento académico ha dado lugar, también como reacción, a una tendencia que podemos denominar "intelectualista", de acuerdo con la cual, se plantea un énfasis desmesurado en los aspectos de la educación física que la vinculan con los pretendidos o reales efectos de la actividad física en el desarrollo de las capacidades intelectuales, la mayoría de los cuales están aún por investigar. Parte de esta tendencia se fundamenta en una interpretación equivocada de algunos aspectos de las teorías de Piaget (1969). De acuerdo con este punto de vista, el cuerpo vuelve a ser un poco la cárcel del alma y lo importante sigue siendo el espíritu, en este caso representado por la cognición y el intelecto.

Es una manera de proclamar, "nosotros no nos ocupamos solamente del músculo, también damos primacía a lo realmente importante".

Hay que puntualizar que con lo dicho, no nos estamos manifestando en contra de la posible aportación de la actividad física a la mejora de una serie de aspectos cognitivos de la persona, sencillamente se trata de poner en evidencia la desmesura de un excesivo, y altamente especulativo, énfasis en el valor preponderante del ejercicio físico como instrumento al servicio del desarrollo intelectual.

Con una cierta relación con la tendencia anteriormente expuesta, se encuentra por otra parte la existencia, dentro de la educación física, de una tendencia que podríamos calificar de "utilitarismo escolar". Según la misma, la importancia de la materia de educación física vendría dada en función de su aportación para facilitar los aprendizajes escolares tradicionales como , la lectura, la escritura y el cálculo, es decir, "los importantes". (Sánchez Bañuelos, F. ; "La actividad física orientada hacia la salud". Biblioteca Nueva. Madrid. 1996, p. 93).

La planificación del movimiento tiene como base la representación mental y ésta a su vez resulta de la memoria motriz y de la información sensorial (sentidos), es decir que en su génesis el movimiento es un proceso intelectual, mental, cognitivo.

En nuestros días, como a lo largo de la historia se sigue confundiendo el rol, el papel, el objetivo que debe tener la educación física en la infancia, tanto en el hogar como en la escuela.

Si existe un área donde todo parece valer, donde cualquier actividad forma parte de su currículo, esta es la asignatura de Educación Física.

Si existe una materia en el programa escolar donde pocos padres, directivos e inspectores se atreven a opinar con verdadero conocimiento de su cometido, o a pedir explicaciones con una mente dispuesta al cambio, esta es nuestra asignatura.

Si hay opiniones por parte de los padres y/o directivos, éstas en la mayoría, son para expresar que la escuela no ayuda a que sus hijos lleguen a ser campeones de fama mundial y que por lo tanto sus hijos están perdiendo el tiempo. Es decir que el profesor no promociona el profesionalismo deportivo.

Muchos creen que todo movimiento o actividad lúdica o expresiva, todo intento de conseguir estrellas deportivas, de conseguir rendimiento físico es educación física.

Así, usted y yo podemos ver algunas de las actividades que enumeramos a continuación o combinación de éstas y que según parece, para algunos reúnen las características necesarias para colocarlas dentro del espectro de esta materia :

- Hora libre, con o sin presencia física del profesor.
- Hora libre, con o sin participación activa del profesor.
- Entrenamiento de los equipos deportivos de la escuela.
- Entrenamiento o práctica del programa de fin de curso del Departamento de E.F.
- Aerobic.
- Trabajo de psicomotricidad.
- Teoría sobre reglamento, fisiología del ejercicio, táctica o estrategia deportiva.
- Fútbol libre.
- Test para medir la condición física de los alumnos (cronómetro y cinta métrica en mano).
- Entrenamiento y práctica de las pruebas de condición física que el alumno debe pasar.
- Ejercicios para la salud y la higiene.
- Expresión corporal.
- Etc.

No se niega la inclusión o presencia de una o de varias de estas actividades como útiles y positivas dentro del programa de la asignatura, lo que si se pretende si lo están, es que deben tener una programación, un objetivo o intencionalidad pedagógica clara y definida con elementos de fácil identificación y evaluación para reconocer los progresos educativos que se pretenden lograr. Estos objetivos serán físicos, actitudinales, de valores, sociales y cognitivos. Nos oponemos a su presencia como actividades para llenar las horas lectivas con movimiento inconsistente.

Hasta el mismo nombre o título de la asignatura que llamamos Educación FÍSICA, nos lleva fácilmente a la confusión, ya que nos indica una parcialidad, un límite en nuestra actuación dado por lo físico. Este nombre restringe, limita el área de trabajo, nos lleva a confusión.

En la mayoría de los países que he visitado y de otros de los cuales tengo información, la única pretensión de esta asignatura es ayudar a la gente joven a que se lo pase bien, que se "mueva" con elegancia y que logre puestos destacados en algún deporte. O que simplemente "esté" en clase sin molestar.

Este limitado y estrecho punto de vista nos deja ver clases aburridas y fuera de nivel, alejadas de las necesidades y gustos de los niños y jóvenes, o en el otro punto del péndulo, clases muy divertidas pero con objetivos pedagógicos desconocidos y muy poco definidos.

Algo que volvemos a reiterar ahora, y que dijimos en la introducción, es que cuando se habla acerca de Educación Física, se refiere al proceso, a la estrategia educativa que comienza incluso durante el tiempo que el futuro bebé está en el vientre materno y que continúa en casa con sus padres, y que sigue durante la edad escolar. Se enfatiza desde el embarazo ya que en un proceso educativo por lo menos hay dos partes concurrentes, educador y educando. El primero (futura madre) debe comenzar a planear sus objetivos y acciones, y por supuesto realizar actividad física adecuada para que el feto reciba de la acción benefactora del ejercicio físico.

2.3.2. DEFINICIÓN DE OBJETIVOS, ACLARACIÓN DE ALGUNOS CONCEPTOS

Las tendencias y pensamientos, los objetivos y requerimientos acerca de lo que es realmente Educación Física han ido cambiando a lo largo de la historia. La enseñanza a cargo de personas no preparadas ni especializadas del área han agregado más dificultades a la imagen que tenemos acerca de esta asignatura, en todos los niveles : padres, maestros, profesores, alumnos, dirigentes y administradores de instituciones, centros culturales y eclesiales.

La Educación Física tiene como fin, objetivo final, el formar, educar (Fin FORMATIVO).

La Preparación Física (aspecto físico del entrenamiento) tiene como fin, objetivo final el aumento de la condición física para la COMPETICION (carácter específico de la actividad física).

Es decir, la Preparación Física o Entrenamiento Deportivo es la manera de preparar a un individuo para lograr performance o rendimiento físico-deportivo de cierto nivel, para la competición. Entonces este trabajo no tiene su lugar durante las horas de clase sino después de la escuela, por ejemplo en los clubes.

3. EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS EDUCATIVOS

3.1. INDIFERENCIA CONTRADICTORIA

Hay una indiferencia contradictoria entre lo que se sabe gracias a los avances de la ciencia y lo que realmente se practica en y durante el proceso educativo de nuestros niños.

“La masa de los habitantes del mundo, por su descuido de las leyes físicas, está destruyendo su capacidad de dominio propio y se está incapacitando para apreciar las realidades eternas.

Ignorando voluntariamente la estructura de su organismo conducen a sus hijos por los caminos de la complacencia, preparando de esta manera el camino para que sufran la penalidad de la transgresión de las leyes de la naturaleza.” (White, E., “La conducción del niño”, p. 96).

Estas reflexiones se refieren especialmente a la niñez y adolescencia, pero, y después, en los años próximos (adultez y vejez), hay que seguir prestando atención al cuerpo ?

Ellen White escribe :

“No puede sobre-estimarse la importancia de las cualidades físicas del maestro, porque cuanto más perfecta sea su salud, tanto más lo será su labor.

La mente no puede pensar claramente, ni actuar con firmeza cuando las facultades físicas están sufriendo los resultados de la debilidad o la enfermedad.

El corazón se impresiona por la mente, pero si la mente pierde su vigor debido a la incapacidad física, queda obstruido el conducto que lleva a los motivos y sentimientos superiores, y el maestro está menos capacitado para discernir entre el bien y el mal.

Cuando se sufren los resultados de una mala salud, no es asunto fácil ser paciente y alegre, o actuar con integridad y justicia.” (White, E., “Consejo para los maestros”, p. 169).

“La mente rige al hombre entero. Todas nuestras acciones buenas y malas tienen su origen en la mente. Es la mente la que adora a Dios y nos pone en relación con los seres celestiales. Sin embargo, muchos pasan toda su vida sin llegar a ilustrarse acerca del estuche que contiene dicho tesoro. Todos los órganos físicos son los servidores de la mente y los

nervios los mensajeros que transmiten sus órdenes a cada parte del cuerpo, dirigiendo los movimientos de la maquinaria viviente.

El ejercicio es importante para el desarrollo físico. Activa la circulación de la sangre y da temple al organismo. Si se deja que los músculos permanezcan inactivos, pronto se verá que la sangre no los nutre lo suficiente. En vez de crecer en tamaño y vigor, perderán su firmeza y elasticidad y se tomarán flojos y débiles. La inactividad no es la ley que el Señor ha establecido en el cuerpo humano. La operación armoniosa de todas las partes (cerebro, huesos, y músculos) es necesaria para el completo y sano desarrollo de todo el organismo.”(White,E. ;”La Educación Cristiana”,p. 292).

Día a día, la civilización actual, moderna y desarrollada, prepara niños y adultos para la inactividad, para el sedentarismo, para el ocio vacío y banal.

Los objetivos principales de la sociedad moderna es el poder, el dinero y la competición egoísta. Para ello evidentemente se necesita tiempo y esfuerzo que se quita de lo realmente necesario para la vida del niño, el movimiento, el juego, el desarrollo armonioso.

3.2. IMPACIENCIA, CARACTERÍSTICA DE NUESTRO SIGLO

“Se quieren obtener pronto rendimientos deportivos, pero no se intenta, incluso para facilitar esos resultados deportivos, averiguar por qué con frecuencia niños sanos realizan movimiento incoordinados o acusan fenómenos como rigidez, inhibición, fácil cansancio o parecidas anomalías. Muchos pedagogos consideran tales anomalías como rasgos personales congénitos.” (Vogt, Werner ; “Estimulación del movimiento”. Interduc. Madrid. 1979, p. 17).

La IMPACIENCIA es la principal característica de nuestros programas educativos. Parece que todos vivimos con prisas, tan pronto como el niño nace, padres y parientes quieren que su niño diga algo, camine, “produzca” satisfacción por los adelantos realizados, no tiene tiempo de jugar sin pensar en producir.

Las escuelas son forzadas a enseñar a sus alumnos las técnicas de la lecto-escritura incluso antes que las tiernas mentes de los niños estén maduras (mielinización), puesto que al terminar el jardín de infantes ya deben saber leer y escribir para entrar en primer grado, de lo contrario se duda de la efectividad, seriedad y profesionalidad de dicha escuela y de sus docentes.

Así los profesores obligan a sus alumnos desde muy pequeños a estar quietos, muy quietos que es símbolo de concentración, a trabajar duro y seriamente (a la escuela se va a trabajar, como los mayores claro), y a aprender lo que ellos dicen.

“Con una escuela y una educación familiar que propongan no experimentar, no crear, no tocar, no olfatear, no romper, los niveles de intercambio sujeto-mundo, a través de lo corporal, se imposibilitan.”(Giraldes, M. ; “Didáctica de una cultura de lo corporal”. B. As., 1994, p. 93).

“La verdadera educación ha sido bien definida como el desarrollo armonioso de todas las facultades. La preparación que se recibe durante los primeros años en el hogar y los pocos años subsiguientes en la escuela, es fundamentalmente para el éxito en la vida. En tal educación es esencial el desarrollo de la mente y la formación del carácter.”(White, E., “La Educación”, p. 5).

Lo que algunos educadores no han entendido todavía es que en la infancia, ambos, mente y carácter se forman a través del movimiento intencional y educativo, donde la Educación Física es prioritaria.

3.3. LOS PROGRAMAS EDUCATIVOS, SUS INCONGRUENCIAS Y CONTRADICCIONES

Los programas de educación de muchos países no toman en cuenta lo que se sabe acerca de las características y necesidades de los niños y jóvenes. Así desde muy pequeños pasan seis, siete o más horas sentados en la escuela, escuchando, escribiendo. Sumamos a estas permanencias inmóviles las que él pasa durante los transportes de ida y vuelta a la escuela, y sobretodo frente a la televisión, etc.

Los currículos escolares están pensados para niños sin cuerpo, el cuerpo resulta algo secundario, no como una parte importante de la totalidad.

¿Cómo se puede seguir manteniendo esta masiva, intensa y constante agresión hacia la integridad de nuestros hijos sin pensar que de alguna manera esta situación se reflejará en el futuro, tanto a nivel de salud física, mental, espiritual y comportamental?

Los nuevos programas de algunos países rechazan el enciclopedismo, sin embargo hay todavía muchos maestros que siguen con las tendencias antiguas, llenan de datos y nombres sus lecciones, incluso con los más pequeños, pero no les explican cómo funciona y reacciona su cuerpo, que consecuencias resultan del desorden y descuido de los principios que rigen su cuerpo, etc.

“La salud física se halla en la base misma de las ambiciones y esperanzas de todos los estudiantes. De aquí la preeminente importancia de adquirir un conocimiento de aquellas leyes por las cuales se obtiene y se conserva la salud. Cada joven debiera aprender a regular sus hábitos dietéticos, es decir, saber qué, cuándo y cómo comer. Debiera instruírselos acerca de cuántas horas dedicar al estudio y cuánto tiempo al ejercicio físico.

El cuerpo humano puede compararse a una máquina esmeradamente ajustada, la cual requiere cuidado para mantenerla en ordenada marcha. Una parte no debe estar sujeta a constante desgaste y presión, en tanto que otra se oxida por la inacción. Cuando se atarea la mente, los músculos debieran tener también su parte de ejercicio.

Los jóvenes gustan, por naturaleza, de la actividad, y si no encuentran legítimo desahogo para sus aprisionadas energías después del confinamiento del aula, se vuelven inquietos e impacientes a causa de la disciplina y son así inducidos a entregarse a los deportes rudos indignos de hombres, que deshonran a tantas escuelas y colegios, y hasta sumirse en escenas de verdadera disipación... Esta disciplina fomentará hábitos de confianza propia, firmeza y decisión.” (White, E. ;”La Educación Cristiana”, p. 380,381).

“Su vigoroso ejercicio (trabajo en el campo) produce inspiraciones y exhalaciones plenas, profundas y fuertes que dilatan los pulmones y purifican la sangre... Tiene buen apetito. Duerme bien y puede estar contento.”

“Haga el estudiante regularmente ejercicio que le obligue a respirar profunda y plenamente, llevándole a los pulmones el aire puro y vigorizador del cielo, y será entonces un nuevo ser. No es tanto el estudio penoso lo que destruye la salud de los estudiantes, como su menosprecio de las leyes de la naturaleza.” (White, E. ;”La Educación Cristiana”, p. 382).

Se puede decir que es posible tener una vida más sana gracias al movimiento y estar diciendo una verdad, pero hay más, no es sólo el hecho de moverse lo que produce un efecto beneficioso en el ser humano. No se trata sólo de moverse, sin ningún tipo de objetivo, sin ninguna intencionalidad pedagógica o formativa, clara y precisa.

No somos partidarios de defender el valor del ejercicio físico en sí mismo en el hogar ni en la clase de Educación Física, sino realizado, utilizado con una intencionalidad, con un objetivo claro de educar, de ayudar a desarrollar actitudes y valores. Por eso estamos hablando de “Educación Física” y no de actividad física.

“En realidad, lo más importante no es el estímulo externo que se identifica con la motivación, sino la acción. Esta última es la que permite al niño expresar su voluntad inconsciente, actualizar sus potencialidades y aprehender el mundo que le rodea.”(Vayer,P. y Toulouse,P. ; “Psicología de la acción”. Científico-médica. Barcelona. 1987, p. XXI).

Cuando el niño o joven NO realiza movimientos intencionalmente autorregulados, auto-dirigidos, de forma inteligente, su actividad se asemeja a lo que se realiza a nivel intelectual con el cúmulo de información sin una aplicación real, no le sirve para formarse, aumentar su capacidad motora, su psicomotricidad.

Para que esta actividad sea útil tiene que haber un proceso de recepción, un análisis, un procesamiento y una aplicación consciente e inteligente de la información recibida.

Esta es la razón por la que los niños que son inquietos, que no paran a reflexionar, no siempre son los que más destacan en cuanto a habilidad motora. Si no estaríamos de acuerdo en que cuanto más actividad más capacidad motora. Hay un elemento de calidad del movimiento que necesita estar presente en la acción.

3.4. EL NIÑO NO ES IGUAL AL ADULTO

Constantemente el padre, profesor, educador, trata al niño-alumno sin recordar ni tomar en cuenta que entre los niños y los adultos hay diferencias fisiológicas, anatómicas y psicológicas importantes. Estas diferencias son tan marcadas en algunos momentos de la vida del niño que de ninguna manera son aceptables las formas en que las tareas son propuestas, ni tampoco lo son las actividades presentadas. Damos el caso de una escuela infantil de fútbol donde trabajando con niños de seis a ocho años los balones que se usan son del tamaño y peso iguales a los que se utilizan para los adultos ("el balón reglamentario) o que se haga trabajo específico para el portero, es decir especialización con uno o dos niños elegidos. Algunas de estas diferencias son : metabolismo, tonos cardíacos, presión arterial, circulación sanguínea, pulmones, corazón, cerebro, sistema neuro-muscular, etc.

En la niñez existen otros aspectos que entorpecen la relación del cuerpo con el mundo que les rodea. Algunas de las alteraciones más comunes durante el crecimiento, según Becerro, son :

"Durante el embarazo : alimentación, consumo de alcohol, consumo de tabaco, etc. Durante su vida : nutrición, enfermedad, falta de ejercicio, etc." (Becerro, M. ; "El niño y el deporte". Santónja, Madrid. 1989, p. 21). Se destaca en este resumen la falta de ejercicio planificado.

"Factores que intervienen en el crecimiento y maduración según el mismo autor: herencia, hormonas, medio ambiente, estado psico-físico, alimentación."(Becerro, M. ; "El niño y el deporte". Santónja, Madrid. 1989, p. 21).

A primera vista con estos comentarios se puede dar la impresión que los infantes son seres tan delicados que no se les puede exigir, pedir o enfrentar a ninguna tarea de esfuerzo o riesgo.

En algún momento el lector puede preguntarse : ¿Será que los niños son tan delicados y frágiles que no pueden moverse con demasiada intensidad sin que halla riesgo de lesión? ¿Será que debemos tener tanto cuidado que apenas podremos disfrutar del movimiento enérgico ? ¿Dónde están los límites ?

La respuesta es difícil de dar en pocas líneas, pero sí se puede decir que el niño :

- Es un ser delicado porque todas sus estructuras están en proceso de desarrollo y que esta delicadeza requiere estudio, comprensión y dedicación por parte del adulto.
- Es un ser de una gran fortaleza, entendida esta como una increíble facultad de adaptación, de "absorción" y sensibilidad frente al trabajo cariñoso y firme de sus mayores,

En nuestra relación exigimos un trabajo serio, responsable y disciplinado, pero ofrecemos también alegría y oportunidad de probar sus posibilidades, razón por la que gozamos viendo el avance de los elementos que nos proponemos al comienzo de la clase.

El problema del esfuerzo físico por ejemplo se soluciona adecuando la intensidad, duración (del trabajo y los descansos), y las repeticiones. Sin duda aquí los conocimientos de psicología evolutiva (anatomía y fisiología) del educador son fundamentales.

El riesgo de lesión se minimiza previendo los puntos de peligro tanto anunciándolos verbalmente como protegiendo las zonas conflictivas. Aquí el sentido común será el necesario.

4. PROPUESTA EDUCATIVA

4.1. PERÍODOS SENSIBLES

Como se mencionó más arriba, no se trata sólo de dejar al niño que se mueva, no sólo se trata de liberar las tensiones acumuladas, sino además de hacer un trabajo más profundo, con bases en el conocimiento y estudio de las necesidades y características de los niños y lograr objetivos más trascendentes y dignos de un individuo creado por Dios. Uno de los elementos importantes a tener en cuenta son los períodos sensibles.

Los períodos sensibles son los momentos en la vida del individuo (niño o adolescente) en los cuales algunas cualidades (fuerza, resistencia, velocidad, etc.) y habilidades son más fáciles de desarrollar en un tiempo o edad determinada, que si lo hiciéramos en otra etapa de su existencia. (Entendemos por cualidades las facultades o habilidades "latentes" con posibilidad de mejorarse y desarrollarse).

Estos períodos no aparecen al mismo tiempo y de la misma manera en todos los niños, así que esto agrega una dificultad y complejidad a lo que se propone. Obliga también a desarrollar una educación individualizada, cosa que algunos docentes creen imposible en un grupo de quince, veinte o más personas.

Se cita como ejemplo de no tomar en cuenta los períodos sensibles la actitud de padres y maestros que, con la insistencia y pretensión de que los niños salgan del jardín de infantes sabiendo ya leer y escribir. Esto es posible, pero realmente su sistema nervioso no está maduro, la coordinación fina que requieren ambos elementos (lecto-escritura) fuerzan tanto la concentración como las posibilidades del sistema neuromuscular, puesto que realmente es después de los 6 años de edad cuando la maduración nerviosa (mielinización) está concluida. (La coordinación neuromuscular fina es “más sensible” a partir de los seis años).

En otras palabras, es posible conseguir dicho capricho, pero se logrará con más esfuerzo y mayor costo por parte del niño que si se realizara desde los primeros años un trabajo de base, de desarrollo físico y de habilidades psicomotrices y se comenzara con estos elementos específicos a partir de los 6 años. En estudios realizados con dos grupos, los que comenzaron a los 3-4 años con la lecto-escritura estaban en el mismo nivel de habilidad a los 8 años que aquellos que llevaron una educación física coherente desde la misma edad y comenzaron a relacionarse con las técnicas de lecto-escritura a los 6 años. Antes de esa edad, para el niño será mecanizar una serie de grafismos vacíos sin comprensión significativa.

“Lós niños no han de ser forzados a una madurez precoz, sino que deben conservar todo el tiempo posible la frescura y gracia de sus primeros años.” (White, E. ;”Consejo para los maestros”, p. 134).

Al no adaptar las actividades a los niños (en intensidad, variedad, al clima, etc.), o al equivocar las metodologías, o al usar actividades fuera de nivel, el adulto (padre, profesor) tiene que utilizar estrategias que llamamos “motivadoras” tanto positivas o negativas, mentales o físicas.

Con estas estrategias se empuja al niño a que realice la actividad o se le ofrecen premios que realmente serían innecesarios si dichos juegos llenasen las necesidades y expectativas del niño, ya que ellas (las actividades) realizadas con éxito serían las que le proporcionan la motivación necesaria para enfrentar nuevas tareas.

Se “empuja o fuerza” al niño porque, con una metodología inadecuada, no goza con el movimiento, ya que parece que el adulto está más empeñado en mostrarle la cantidad de cosas que no puede hacer, en lugar de ayudarle a ver las enormes posibilidades que él tiene y que sólo hay que saber desarrollarlas.

Es cierto que no siempre el niño está dispuesto a involucrarse en una actividad, pero en la mayoría de los casos no lo hace puesto que la memoria le recuerda que :

- Ha tenido experiencias poco felices.
- Ha realizado intentos que no llegaron al éxito.
- Ha sufrido la burla (directa o escondida) de sus compañeros, o incluso de los mayores.
- No se cree capaz.
- Etc.,

éstos son síntomas de causas más complejas.

El niño se mueve y gusta del movimiento por naturaleza. Desde el embarazo el niño está realizando, dentro del vientre materno movimientos que lo prepararán para la marcha en cuadrupedia y luego la bipedestación. Cuando esa vida activa, participativa, creativa es estimulada desde el nacimiento, en el futuro el niño no presentará el sedentarismo que es ficticio en la naturaleza, pero que vemos como una realidad en esta sociedad moderna ya incluso en los más pequeños.

Causas que se presentan como motivo por las que ese orden “natural”, ese deseo innato de moverse es alterado :

- Malentendida finalidad de la educación.
- Antagonismo entre la cultura del cuerpo y del espíritu.
- Impaciencia de nuestro siglo.
- Deporte, en lugar de clase de educación física.
- Pérdida de vista de los valores morales.
- Toda la responsabilidad sobre la escuela.
- El cuerpo instrumento de trabajo.

4.1.1. EL NIÑO Y LA COMPETICIÓN

Una pregunta de rigor que se hace a los profesores de educación física cristianos : ¿es buena la competición ? Comparto la idea de que la **actividad de competir es educable**, depende de quién participa en esta actividad (edad), del cómo, cuando, dónde y por qué se realiza. Además de quienes (que características tiene el grupo) lo realizan y bajo la supervisión de quien.

No es posible extenderse en este tema porque requiere un documento específico, pero sólo transcribiremos una cita que nos puede ayudar a entender la importancia de la edad (periodos sensibles) y la manera diferente en que los niños ven su propia actuación y cómo esto puede afectar sus acciones futuras si quienes dirigen las actividades no tienen clara su función educativa en estas edades.

Aquí se presenta otro ejemplo de la importancia de los periodos sensibles :

Liselott Diem comenta que el niño no entiende las actividades donde se relaciona con otros niños sino como una disposición natural a someterse a sí mismo a prueba (los adultos llamamos competición). El niño no pretende rivalizar con sus congéneres, por el contrario, los toma como un punto de referencia, una manera de probarse, de buscar hasta donde llegan sus limitaciones y sus posibilidades.

“...Recuérdese que antes de los 12 años a los niños les cuesta mucho diferenciar el esfuerzo de la habilidad y que es preciso esperar a esa edad bisagra para que comprendan la existencia de una relación inversa entre uno y otra (Nicholls, 1978).

Dicho de otro modo, sólo a partir de los 12 años un fracaso puede ser entendido como un severo cuestionamiento de la propia competencia (antes de esa edad las derrotas se atribuyen esencialmente a una falta de esfuerzo). Tal vez debido a que la estimación de su propia competencia empieza a ser muy precisa, a esa edad el deporte provoca más estrés y un gran número de jóvenes adolescentes abandonan la práctica competitiva.” (Durand, Marc ; “El niño y el deporte”. Centro del M. de Educación y Ciencia. Madrid. 1988. p.116,117).

Vemos gracias a esta última cita la gran diferencia que existe en la manera de pensar entre un niño y un adulto. Se agrega a estos breves comentarios sobre el polémico tema de la competición que por lo menos hay dos maneras de ganar un juego : una, “hundiendo” al otro, y la segunda, haciendo las cosas mejor.

4.2. EL CUERPO

4.2.1. EL NIÑO Y SU CUERPO

Afirma un conocido pedagogo : “En la infancia, la motricidad es la única forma de expresión de la psiquis.” El niño vive el movimiento como un todo, no lo racionaliza, no lo procesa mentalmente y luego se mueve. El lo vivencia durante el movimiento, moviéndose. El aprende moviéndose, lo hace suyo gracias a lo que experimenta mientras se mueve.

“El modo de concebir la vida del cuerpo separada del psiquismo como experiencia adulta, según afirma Ajuriaguerra, no puede existir en la observación del niño ; ya que en éste no se verifica una dicotomía entre cuerpo y psiquismo, y todas las necesidades, pulsiones y emociones se expresan a través del cuerpo.” (Da Fonseca, Vitor ; “Estudio y génesis de la Psicomotricidad”. Inde. Barcelona. 1996, p.87).

“...El dualismo axiológico de Platón y el dualismo metodológico de Descartes nunca ocupan un lugar de reflexión absoluta. “El espíritu no está detrás del cuerpo sino que lo habita. El cuerpo no sirve al espíritu sino que lo expresa, lo inserta en el mundo y hace que se comunique con el mundo (Chirpaz).” (Da Fonseca, Vitor ; “Estudio y génesis de la Psicomotricidad”. Inde. Barcelona. 1996, p.86).

“La sucesiva integración de la imagen del cuerpo se establece a través de dos aspectos esenciales, uno relativo a la función de acción (maduración del equipamiento neurofisiológico de base), otro, por las reacciones ante el mundo exterior.

La prensión de lo real y la realidad del niño constituyen una unidad íntimamente ligada.” (Wallon,H., “Kinesthèse et image visuelle du corps propre chez l’enfant”, Bulletin de Psychologie, 7(1954). (Da Fonseca, Vitor ; “Estudio y génesis de la Psicomotricidad”. Inde. Barcelona. 1996, p.91).

4.2.2. CUERPO FUENTE DE CONOCIMIENTO

“Según Bergés, el niño aprende a utilizar las nociones de lateralidad y a orientarse espacialmente en relación con el cuerpo (3 años y medio).” (Da Fonseca, Vitor ; “Estudio y génesis de la Psicomotricidad”. Inde. Barcelona. 1996, p. 97).

Un vocablo que lleva a confusión y a divagar en conceptos completamente diferentes, es el cuerpo. Las siguientes maneras de relacionarse con el cuerpo, se promocionan de manera solitaria, como si se tratara de elementos separados, muchas veces se enfrentan o excluyen entre si, en lugar de ser un punto más de acuerdo y base del desarrollo del conocimiento.

“El cuerpo :

- Cotidiano, trabajado : elemento de nivel cultural
- Sano y proporcionado : éxito de los guapos, fornidos, musculosos, bien formados.
- Que consigue marcas : el deportista de éxito, el récordman.
- Símbolo sexual : revistas, propagandas, anuncios televisivos.
- Mediador : penitencias.
- Lugar donde es posible la felicidad del individuo : religiones panteístas.
- Etc.

“Es en este marco socio-cultural donde el que el término expresión corporal ocupa un lugar privilegiado e importante, pero particularmente ambiguo. Ya que recubre realidades muy diversas que cruzan los distintos significados y utilizaciones sociales del cuerpo ya mencionado.” (Martínez de Haro ; “La E.F. en Primaria. Reforma (6-12 años)”. Paidotribo, Barcelona, 1993. Vol. I, Gráf. 44).

4.2.3. EL CUERPO, ALGO MÁS QUE PARA CONOCERSE A SÍ MISMO Y FUENTE DE CONOCIMIENTO

“El cuerpo es el único medio por el cual la mente y el alma se desarrollan para la edificación del carácter. De ahí que el adversario de las almas encamine sus tentaciones al debilitamiento y a la degradación de las facultades físicas. Su éxito en esto envuelve la sujeción al mal de todo nuestro ser.” (White, E. ; “Ministerio de curación”. p. 91.)

Según la misma escritora, “el carácter es lo único que llevaremos al cielo desde la tierra”. Destaca que usa la expresión único, término que no deja espacio para la concurrencia de otro factor. Tal vez los padres y docentes no han tomado la debida consideración de esta realidad, pero como se presenta más arriba, Satanás no lo ha dejado de lado, él si que está activamente ocupado en que no tomemos en cuenta el lugar del cuerpo en el desarrollo del ser humano.

Otros autores agregan.

“La vivencia motriz, cuando se la valoriza (dimensión psicoafectiva) es después utilizada como materia prima para esta memoria del cuerpo, completamente inconsciente o infraconsciente.

El niño domina y, en consecuencia, “comprende” una situación nueva a través de su práctica personal por propia exploración, y no mediante referencias a la experiencia del adulto.

La presencia autoritaria del adulto puede traducirse en explicaciones, en demostraciones bien intencionadas, pero que no solamente no ayudan al niño, sino que, al contrario, le molestan, limitan su propia experiencia y en definitiva, embotan progresivamente su función de ajuste y su espontaneidad, y desarrolla inhibición e inseguridad.

Veremos que el rol del adulto debe ser comprendido en forma diferente.” (Le Boulch, J. ; “El deporte educativo, Psicocinética y aprendizaje motor”. Paidós. Barcelona. 1991, p. 27).

4.3. EL NIÑO Y EL JUEGO

Para el adulto el juego del niño es una actividad no utilitaria y por eso cada vez se le da a él menos espacio en tiempo y lugar para que se involucre en tal actividad.

Según Celeste Ulrich, la etimología de la palabra juego, viene del anglosajón “plegian”, que significa : garantizar algo, defender algo, arriesgarse por algo, exponerse a un peligro, comprometerse con algo. Osea que el juego desarrolla justamente aquellas actitudes que poco a poco están desapareciendo en el hombre moderno, indolente y no muy amigo de los compromisos, especialmente de larga duración.

“El juego... es una conducta mediante la cual se tiende a efectuar un determinado equilibrio entre el mundo interior y el mundo exterior.” (Le Boulch, Jean ; “Hacia una ciencia del movimiento humano”, Paidós. B. As., p. 56).

“...Le Boulch (1978), aboga por la variedad de experiencias frente a la repetición excesiva, ya que una excesiva repetición de las mismas formas de respuesta corre el riesgo de disminuir la plasticidad del esquema y de provocar un mayor grado de esterotipia.”
(Ruiz Pérez, L. ; “Competencia motriz”. Gymnos, Madrid. 1995, p. 63).

Nos sorprende la pasividad, la falta de movimiento o actividad que tienen nuestros niños, de su falta de creatividad en llenar sus horas de vigilia, pero haciendo una vista retrospectiva de lo que hacen éstos durante las horas del día vemos que se levantan y mientras desayunan ven los dibujitos animados, suben al bus de la escuela o los llevamos en el coche aunque estemos a algunas calles de distancia para ganar tiempo, usan el ascensor incluso para bajar dos plantas, cuando están en la escuela sus asignaturas mayoritariamente son de escuchar, de recibir en vez de dar, cuando vuelven a la casa meriendan con la “tele”, y de nuevo a su mesa de trabajo pues tienen deberes que hacer y temas que estudiar. Los espacios son cada vez más pequeños en las casas, aulas, coches, etc., en definitiva no tienen oportunidad ni tiempo para JUGAR.

“La televisión, por ejemplo, favorece la desaparición de la espontaneidad porque les ofrece una sustitución óptica de sus propias necesidades de movimiento no satisfechas. Si a los normales impedimentos de nuestro mundo tecnificado se unen los procedentes del tipo de vivienda, los niños pueden llegar a ser muy pronto chiquillos faltos de inventiva y de movimiento, permanentemente pasivos, en lugar de convertirse en descubridores activos.”
(Vogt, Werner ; “Estimulación del movimiento”. Interduc. Madrid. 1979, p. 19,20).

4.4. LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL CONCEPTO DE SÍ MISMO

La E.F. tiene además otros objetivos, tales como : Educativo, Social, Higiénico, Recreativo, Psicomotor. Nos interesa insistir en que ninguno de ellos es excluyente de los demás, que pueden cohabitar en el mismo programa y esto dará mayor riqueza y mayor espectro de influencia y no de limitación como en muchos casos se entiende.

La E.F. tiene como uno de sus objetivos y de sus facultades o características más importantes, la ayuda a la formación del concepto de sí mismo, componente de la tan referida auto-estima, base para enfrentar nuevas experiencias y nuevos logros.

“Muchos son aptos para hacer una obra excelente, logran poco porque intentan poco. Miles de cristianos pasan la vida como si no tuvieran ningún gran fin que perseguir, ni ningún ideal elevado que alcanzar. Una razón de esto es la baja estima en que se tienen a sí mismos... No os deis por satisfechos con alcanzar un bajo nivel.” (White, E. ; “Mensajes para los jóvenes”, p. 190).

“Se necesitan hombres de energía, integridad y diligencia ; que estén dispuestos a hacer cuanto deba hacerse. Muchos se inutilizan porque, temiendo fracasar, huyen de las responsabilidades. Dejan así de adquirir la educación que es fruto de la experiencia , y que no les pueden dar la lectura y el estudio ni todas las demás ventajas adquiridas de otros modos.” (White, E. ; Mensaje para los jóvenes, p. 191).

“Una imagen negativa del sí mismo limita la función exploratoria de la realidad, la curiosidad y el deseo de aventurarse en lo desconocido, bloqueando como consecuencia el aprendizaje.

Para elaborar una imagen positiva del sí mismo, es necesario proporcionarle una gran carga de afecto, reconocimiento y respeto, como así también brindarle posibilidades de percibir en forma veraz y objetiva, sus capacidades, límites y posibilidades, ofreciéndoles oportunidades para percibirse en gran diversidad de situaciones y actividades, permitiéndole elaborar conceptos y evaluaciones.” (Giraldes, M. ; “Didáctica de una cultura de lo corporal”. Giraldes, B. Aires. 1994, p. 141).

de la actividad motora sino que también está relacionada con los aspectos emocionales y con las necesidades biológicas.” (Da Fonseca, Vitor ;“Estudio y génesis de la Psicomotricidad”. Inde. Barcelona. 1996, p.84-85).

“Sin embargo, se puede afirmar en términos generales que a la edad de 5 o 6 años aproximadamente el desarrollo motor está prácticamente concluido. Los músculos y nervios, así como el sistema nervioso central, han adquirido ya un grado tal de madurez que todo el incremento posterior de rendimiento se traduce en aumento de la velocidad, exactitud y economía de movimientos...Aún cuando los procesos puros de maduración se desarrollan con independencia del medio ambiente, la sensación de alegría y placer inicialmente indiferenciada, que experimenta el bebé en sus movimientos, puede verse reforzada por la dedicación *afectuosa* de los padres. Esa dedicación constituye una condición esencial para su posterior predisposición al esfuerzo. Por otra parte, la predisposición al esfuerzo (motivación al rendimiento) se mantiene sólo mientras el niño confía en el éxito. Un niño confiado en el éxito busca múltiples posibilidades de ocupación. Se siente agradecido ante todos aquellos estímulos y orientaciones que en sus exigencias se correspondan con sus propias posibilidades...Por lo tanto es en los primeros años cuando, según la naturaleza de esos estímulos, se establecen las condiciones de la predisposición al aprendizaje.” (Vogt, Werner ; “Estimulación del movimiento”. Interduc. Madrid. 1979, p. 13,14).

4.5. EL MIEDO AL FRACASO

El miedo al fracaso cuando adulto creemos que en gran medida proviene de esa falta de puesta en situación que podría haberse hecho desde niño, donde por sus características el infante está dispuesto y deseoso de ayudar, de colaborar, de participar y agradar a sus padres o maestros. En definitiva toma el riesgo de equivocarse.

Las experiencias que no se realizaron cuando joven, dispuesto a equivocarse, probar, intentar de nuevo, y experimentar, son situaciones desaprovechadas. Más tarde la vergüenza, la gran precaución, la prudencia, el desánimo por la falta de éxito será mucho más profundo y con mayores secuelas.

Por esto, en las actividades que se incluyen dentro del programa de Educación Física se pueden encontrar las oportunidades para que el individuo, desde muy temprano, vaya tomando pequeñas responsabilidades que serán las que le ayuden a enfrentar las mayores.

4.6. LA PEDAGOGÍA DEL ÉXITO

Ya se ha mencionado en algunos comentarios y párrafos escogidos (especialmente en las páginas 13 y 17) la importancia del éxito y su efecto auto-motivador en el niño y adolescente, especialmente si ha gozado con esa actividad.

Todo niño o adulto, por sus experiencias pasadas, por su memoria vuelve a tener presente (evocación) frente a que situaciones ha tenido éxito o ha fracasado, y al colocarse cara a un nuevo problema lo hará según esa experiencia vivida en el pasado o lo relacionará con lo que él percibe como conocido.

Es perfectamente normal querer repetir las experiencias donde uno ha salido airoso, donde frente a un desafío haya sido capaz de solucionarlo.

Las tareas propuestas por el educador (padre o maestro) son las decisivas. Son tan importantes que de esta elección dependerá en gran medida la actitud del niño o adolescente tanto frente a situaciones nuevas como su actitud para iniciar otros trabajos.

Si éstos proponen tareas donde el niño no prevé la posibilidad de éxito, es muy posible que ni siquiera intente participar. (“...La predisposición al esfuerzo se mantiene solo cuando el niño confía en el éxito”.. ;Vogt, Werner ; Estimulación del movimiento”. Interduc. Madrid. 1979, p. 13,14).

Habrán entonces que planear cuidadosamente las actividades y/o problemas motores que permitan tener éxito, y adecuarlas si es necesario en el momento de realizarlas si se ve que no coinciden con el nivel del grupo o de algún niño en concreto.

Se ejemplifica esta idea con dos casos :

- a. Un niño de seis o siete años se pone a jugar con la pelota de baloncesto de su padre en una canasta de baloncesto común. La pelota es tan pesada para él y el aro está tan alto que sus posibilidades de éxito son mínimas. Además como el balón es duro, cada vez que lo recibe sus dedos duelen por no amortiguar adecuadamente la recepción del mismo. Por cualquiera de estas causas, por no encestar (no tener éxito), porque su dedos duelen, evidentemente pocas veces lo volverá a intentar. Si el padre hubiese usado con él una pelota de goma espuma (liviana y que no duele) y un aro de dos metros o menos en lugar del reglamentario (3,05 m en Europa) el niño habría gozado esos

momentos de juego con su padre ya que hubiese encestado y además esto le hubiese dado la pauta de que es capaz de tener éxito con un poco de práctica.

- b. Un profesor pretende iniciar a un grupo en el descenso con una cuerda utilizando la técnica de Rappel. Si la primera clase comienza con un desnivel de 10 metros vertical, por más que le explique al grupo que esa cuerda soporta 1500 kgs., un gran porcentaje de los niños no subirá ni se pondrá un arnés. Todo lo contrario sucedería si el desnivel es de 3 metros y la pared a descender es inclinada y además se colocan colchonetas de protección en la base.

Evidentemente, todo esto tiene que ver con la adaptación y adecuación de las actividades según el nivel, edad, experiencia y estado físico de los que estarán involucrados y con la capacidad del educador de percibir y medir el estado de estas variables.

4.7. ¿QUÉ APORTACIÓN PUEDE DAR LA EDUCACIÓN FÍSICA A LA VIDA ESPIRITUAL DEL CRISTIANO ?

“En 1936, el moralista Tillmann escribía : “Únicamente la concepción cristiana de la relación mutua entre alma y cuerpo no sólo asegura al cuerpo derecho natural, sino que le presta además una más dilatada importancia, dignidad y consagración. Fuera de la ley moral cristiana, en cambio se ve con excesiva frecuencia desprovisto de su verdadero protector para convertirse en mero juguete de los instintos y pasiones” (Baitsch, Helmut y otros ; “El deporte a la luz de la ciencia”. Madrid. INEF, 1974, p.47).

Fleckenstein (1965) afirma : “...la teología moral actual tiene bien claro que una “existencia corporal alegre”, una educación física consciente no sólo puede conjugarse con la doctrina de la Iglesia, sino que incluso es una exigencia de la misma. El respeto cristiano a todo lo que existe ha de considerar al cuerpo en el marco de la totalidad del hombre y de los prodigios de salvación realizados por Dios ; tan lejos estará de un apasionamiento ingenuo, aséptico, que a la larga deje al cuerpo en manos del demonio, como de una falsa infravaloración del cuerpo.” (Baitsch, Helmut y otros ; “El deporte a la luz de la ciencia”. Madrid. INEF, 1974, p.57).

El deporte praxis como deporte educativo.

“Aparte de la función primordial reflexivamente educativa expuesta como tal, existen valores y funciones tales como autocontrol, autoexpresión, juego limpio, perseverancia, expresión estética, esfuerzo, equilibrio, entrega, superación, etc., que constituyen toda una extensa cantera educativa.” (Rodríguez López, Juan ; “Deporte y ciencia”. INDE. Barcelona. 1995, p. 33).

“El juego y el deporte pueden ser ocasión para formar cualidades buenas, pero también pueden dar aún más firmeza a otras malas. Las buenas cualidades no son algo inmanente a los ejercicios físicos que sólo haga falta apropiarse ; hay que alcanzarlas mediante el empeño propio. Y aquí tenemos el punto de articulación de lo pedagógico dentro de la educación física. Ella ha de ser una ayuda para aprender a orientarse, en la gimnasia, en el juego y en el deporte, hacia unas cualidades caracterológicas positivas (en provecho de toda la persona). (Gruppe, Ommo ; “Teoría pedagógica de la educación física”. INEF. Madrid.1976, p.46,47).

La clave está entonces, en la persona que dirige estas actividades, es decir el profesor. Dependerá entonces el resultado que se pueda prever de los objetivos que ponga éste como prioritarios para estas actividades y su metodología.

“En este sentido, pues, tiene gran importancia el rendimiento corporal ; pero aún es más importante (desde el punto de vista pedagógico) el esfuerzo que su consecución supone, el empeño exigido por el aprendizaje de unas cualidades físicas, la autodisciplina y la autosuperación, el entrenamiento y el duro trabajo, la liberación de energías recreativas mediante el juego, la danza y la gimnasia. Más importante que la capacidad gimnástica es la prestación de ayuda al camarada más débil ; más importante que el buen rendimiento en el juego, es la vivencia de las reglas del juego, el atenerse todos a ellas, sin las cuales el juego “no existe”. La salud y la belleza físicas no garantizan un buen carácter, eso sólo lo puede hacer el autodomínio que se cultiva en el entrenamiento, la diligencia en cumplir las propias tareas deportivas, la actitud de limpieza conservada incluso frente al adversario sucio. Ahí están las metas decisivas de una educación física que se entienda como pedagógica y de una didáctica que busque tales metas.”(Gruppe, Ommo ; “Teoría pedagógica de la educación física”. INEF. Madrid.1976, p. 49).

“Se alinea así con la educación del carácter de Ommo Grupe, con la misma teoría ética de Aristóteles que insiste en la importancia de la formación de hábitos : las formas de actuar siguen a las formas de ser.” (Rodríguez López, Juan ; “Deporte y ciencia”. INDE. Barcelona. 1995, p. 46).

Muchos autores hablan de las virtudes derivadas de la práctica deportiva : valentía, arrojo, confianza en uno mismo, autodominio, placer de superar dificultades, nacimiento de camaradería, subordinación, respeto, temperancia, resistencia, pero, serán ciertas si quien las dirige tiene la intención educativa y formativa y sea capaz de crear un ambiente propicio para su desarrollo.

5. CONCLUSIONES

Somos conscientes de que los puntos de referencia (las mezclas de filosofías, los medios de comunicación, la educación tradicional, la actitud de algunos deportistas, la práctica realizada por algunos docentes, etc.) no dan mucho margen de imaginación y de credibilidad para lo que estamos planteando, pero estamos proponiendo que se considere a la asignatura llamada Educación Física como un medio educativo de desarrollo de algo mucho más trascendente que la simple condición FÍSICA, más importante que la preparación FÍSICA con el único objetivo de participar en actividades deportivas consiguiendo grandes performances y espectacularidad. Se trata de una filosofía cristiana educativa que le permitirá al individuo participar activamente y con salud en la sociedad que le toca vivir.

Estas propuestas forman parte de una filosofía cristiana de la didáctica de la Educación Física. Filosofía que como se dijo al inicio de este documento, puede y debe tener comienzo en el hogar y continuar en la escuela.

En este trabajo se han utilizado citas teóricas y principios que hemos puesto en práctica durante nuestros 24 años de trabajo tanto en primaria, secundaria y en universidad. Entendemos que son puntos a tener en cuenta ya que dan resultado, dan una razón más de vivir al docente comprometido con esta tarea increíblemente compleja, que fatiga por la constante preocupación y el peso de la responsabilidad, pero que deja la satisfacción de ver CRECER, de CRECER JUNTOS con nuestros alumnos y ser parte de ese proceso.

En nuestra experiencia educativa hemos visto muchos niños que ellos mismos no se consideraban aptos para desempeñar ninguna tarea, que estaban desanimados, repetidores de varios cursos y pensando seriamente en dejar sus estudios. Gracias a estos principios pedagógicos implementados en nuestro trabajo y el de otros colegas, estos muchachos han logrado percatarse de cuán capaces eran, de ver cuántas posibilidades de futuro tenían, y en definitiva les dieron una razón de vivir alegres y sintiéndose útiles en esta sociedad. Por la Gracia de Dios, muchos de ellos hoy son maestros enamorados de su profesión, convencidos del poder de una educación paciente y personalizada, que puede llegar a ser guía para niños y adolescentes que no ven en su vida algo de suficiente valor como para luchar por un futuro comprometido. Sin lugar a dudas, el papel del educador tanto para construir un ambiente propicio como para elegir las actividades a proponer es en esta tarea un factor decisivo para el éxito.

Padres y maestros tienen en la Educación Física bien entendida una ayuda incalculable para esa tan difícil labor de educar de una forma integral.