

MATERIAL DOCENTE

SISTEMA DE DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO EVOLUCIÓN PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL SISTEMA EDUCATIVO ACTUAL

Dr. Antonio Baena Extremera

1. Sistemas de desarrollo de la actividad física

Haciendo un breve resumen histórico, podemos hablar de 4 periodos fundamentales (Baena, 2006):

- 1. Hasta 1800:** Salvo en la Grecia Clásica, y el período renacentista no pueden ser consideradas como ejercicio, les faltaba alguno de los aspectos que deben caracterizarlo.
- 2. De 1800 a 1900:** Es el periodo de las Escuelas: inglesa o deportiva (T. Arnold), alemana, de Jahn y Musth, la Sueca o Lingiana, y la Francesa de Amorós.
- 3. De 1900 a 1939:** De los movimientos del Oeste con su manifestación científica del ejercicio (Langrange, Tissie) y Técnico-Pedagógica (Hébert) y eclecticismo de Demey. Del Centro con la G. Moderna (Bode y Medau) y la G.N.A. (Gaulhojer y Streicher), la G.E.A. (Burger y Groll) y del Norte con la G. Neosueca.
- 4. Tras la segunda Lingiana (1944),** los contactos entre escuelas y movimientos son tan acusados que en realidad se puede hablar de una corriente sintética. Ello va a suponer una síntesis en el terreno práctico y la aparición de las escuelas: Analítica, Deportiva, Natural y Rítmica.

1.1. Sistemas Analíticos

Se basan, en el trabajo analítico y se utilizan movimientos autorregulados y construidos, muy localizados sobre una articulación o grupo muscular, de modo que los movimientos a realizar son poco complejos y estables. Se trata de una metodología de carácter directivo, donde predominan los movimientos rígidos y estereotipados y en donde se le da gran importancia a las diferentes posiciones (inicial, ejecución, final) o fases del trabajo. Hoy, su aplicación, más que didáctica, ha evolucionado hacia un carácter funcional, utilizándose en gimnasia correctiva (corrección de la actitud) y también en el campo de la preparación técnica y física.

A. Gimnasia Sueca

Aparece a principios del siglo XIX, impulsada por **Pier Henrich Ling** (1776-1839), médico militar y profesor de esgrima de la Universidad de Lund, quien fundó en Estocolmo, en 1813, el Instituto Central de Gimnasia.

Crea un sistema basado en las ideas Guth Muths, “sistema” que se construye sobre las siguientes líneas maestras: 1) La búsqueda de los soportes científicos del movimiento, 2) La mejora de la condición física de los individuos, 3) Una consideración muy alta de la actividad física.

El fin de la Educación Física es desarrollar de forma regular y correcta el cuerpo humano, mediante ejercicios racionales. Por ello la importancia de conocer bien el cuerpo y su funcionamiento.

Se realiza una clasificación de los ejercicios que van a ser realizados con y sin aparatos:

- Ejercicios a pie firmes o ejercicios libres: a) Ejercicios de brazos, b) Ejercicios de piernas, c) Ejercicios de cabeza, d) Ejercicios con pelotas o balones.
- Ejercicios con apoyo animado: a) Semipasivos, donde el apoyo animado vence la resistencia opuesta por el gimnasta, b) Semiactivos, donde el apoyo animado opone resistencia a los movimientos del gimnasta.
- Ejercicios con una o varias ayudas: a) Con aparatos: Suspensiones, trepas, equilibrios, saltos y volteretas.

Las **sesiones** practicadas, siguiendo tales principios y ejercicios, tienden a estructurarse en tres partes bien definidas: a) **Ejercicios preparatorios:** son de orden y sirven para el calentamiento (cabeza, piernas, brazos y tronco), b) **Ejercicios fundamentales:** combinados de brazos y piernas, comprenden la extensión dorsal, suspensiones, ejercicios para la musculatura dorsal, para la abdominal y lateral anterior, saltos, equilibrios y ejercicios respiratorios, c) **Ejercicios finales:** con intención calmante, incluyen inspiraciones y espiraciones.

Para finalizar no debemos olvidar la clásica división que estableció sobre la gimnasia y las atribuciones que generó en torno a cada una de las vertientes:

- **Pedagógica:** Se propone mantener una buena salud y el desarrollo armonioso del cuerpo. Previene enfermedades y malformaciones a través de posiciones y ejercicios escogidos.
- **Militar:** Basada en la gimnasia pedagógica, a la que se unen ejercicios con armas (fundamentalmente esgrima), lucha y natación.
- **Médica y ortopédica:** Nace a partir de la gimnasia pedagógica e insiste, fuera del ámbito educativo, en tratar ciertas enfermedades y en hacer desaparecer algunas deformaciones. (Actualmente se denomina correctiva)
- **Estética:** Orientada hacia la expresión y antecedente de la rítmica. Se concentra en manifestar pensamientos o sensaciones. Apenas fue desarrollada por Ling.

B. La Gimnasia Neo-Sueca

Expresa Loza (ib:182) que a partir de 1900, la evolución del original método de Ling desemboca en la llamada gimnasia neosueca. Los mejores representantes de esta tendencia son **Elli Björkstén** y **Niels Bukh**, en la gimnasia masculina y femenina, respectivamente, Falk y Thulin en la infantil, y Lindhard como teórico en la fundamentación fisiológica del ejercicio.

La escuela, aunque seguía inmersa en la corriente analítica, se aparta del ejercicio estático e introduce la realización enlazada de los ejercicios. Ello va a significar un aumento en la variedad de elementos como el ritmo, estiramientos, balanceos y acrobacias. Igualmente se van a eliminar situaciones conectadas con la disposición rígida de los alumnos, comenzando a utilizar todo el espacio disponible.

Uno de los representantes más importantes, a **J. G. Thulin** (visión ecléctica), quien partía de la idea que todo aquel o aquella que no estuviese incapacitado/a debería ser convertido a la gimnasia, desde la infancia, y por el ejercicio físico. Según Chinchilla y Zagalaz (1997:26) fue quien unificó las diferentes tendencias y resolvió el conflicto entre los ejercicios de formación sueca y los de carácter más natural y

deportivo. Creó los ejercicios en forma de juego y contribuyó decisivamente al desarrollo de la gimnasia infantil mediante el “cuento-ejercicio”.

1.2. Los sistemas naturales.

Se retoman las ideas pedagógicas de Guts Muths, buscando dar un sentido más educativo a la actividad física. Dentro de las tendencias incardinadas en las denominadas escuelas naturales hay que destacar dos corrientes: El Método Natural de George Herbert (1875) y la Gimnasia Natural Austriaca.

A. El Método Natural de George Herbert.

Creador del Método Natural, se basa en la actividad al aire libre, en plena naturaleza, a través de ejercicios físicos naturales y utilitarios. Fijándose en el desarrollo físico de los pueblos indígenas, Herbert, no prestó ninguna atención al deporte, ni a los aparatos artificiales, y buscó los muros, los setos o los pozos para usarlos como obstáculos, llegando a definir su método como: “... *la codificación, la adaptación y la gradación de los procedimientos y medios empleados por los seres vivientes en estado natural, para adquirir su desarrollo integral*” (Rodríguez, 2004).

Según este método, las actividades que él plantea las agrupa en cinco categorías:

1. Locomociones principales: carrera, marcha...
2. Locomociones secundarias: cuadrupedias, trepas...
3. Actividades de defensa: lanzamientos de piedras...
4. Actividades utilitarias: empujar, cargar...
5. Actividades recreativas: danzas, acrobacias...

Esta serie de actividades pueden ejecutarse mediante dos tipos de recorridos (Chinchilla y Zagalaz, 1997:34):

- a. *Naturales*: Conocidos o de aventura (desconocidos). Se realizan en el campo sobre un trazado en donde el trabajo se organiza en grupos dirigidos por un conductor y alumnos del mismo valor físico. Los grupos realizan el Recorrido Natural progresando en distintos “bonds” (tramos de longitud variable) y “contrabond” (pasajes o tramos de reposo relativo).
- b. *En Plateau*: Superficie de trabajo de forma rectangular en la que se trabaja por oleadas. Son espacios libres de reducidas dimensiones en donde se introducen aparatos, al limitarse las posibilidades que ofrece el medio natural.

B. Gimnasia Natural Austriaca.

El principal objetivo que se plantea esta escuela es el desarrollo integral del ser humano a través de la ejecución natural de los movimientos, abandonando la rigidez en las posturas, el estatismo y los aspectos competitivos. Del Moral (1994:193) sitúa su origen en Austria, hacia 1920, siendo sus principales representantes **Karl Gaulhofer** y **Margarete Streicher**, quienes tras analizar las principales corrientes de Educación Física, las más destacadas hasta esa fecha (gimnasia sueca, alemana, el movimiento del juego y el deporte...), tomaron las ideas de mayor valor pedagógico para idear un método que con el paso del tiempo no ha visto mermadas sus posibilidades educativas.

En cuanto a sus *principios básicos originales* destacan los siguientes:

- a. El trabajo, en todo momento, ha de estar adaptado a los niños.

- b. El método de trabajo será funcional y referido al medio ambiente y a la comunidad en la que el niño vive.
- c. El material didáctico ha de provenir de la vida cotidiana.
- d. Las actividades han de corresponderse con aquellas que el niño ya tiene asumidas para su edad: andar, correr, saltar, lanzar, empujar...
- e. Preferentemente deberán utilizarse como instalaciones la propia naturaleza y otros lugares saludables y próximos a ella.
- f. El método de enseñanza ha de ser natural y libre.
- g. Debe darse importancia al comportamiento social y a la integración de los grupos.
- h. No ha de olvidarse la formación del carácter: constancia, tenacidad, decisión, valor...
- i. El objetivo final de este método será la educación integral del ser humano.**

El **plan de clase** está organizado desde el punto de vista biológico, fisiológico y pedagógico, y Gerard Schmidt lo materializa organizando una sesión didáctica con la siguiente estructura:

a. Animación: dura de 3 a 5 min y su finalidad es permitir una predisposición anímica y encauzar la energía del alumno/a.

b. Escuela de la postura y el movimiento: El objetivo de esta fase es el desenvolvimiento y desarrollo muscular total, de las aptitudes básicas y de la movilidad general.

c. Performance deportiva y destrezas: Para esta fase Schmidt propone el desarrollo de los objetivos físicos (coordinación neuromuscular, agilidad, velocidad, resistencia...) y psicológicos (espíritu de superación, de lucha, solidaridad, respeto a las reglas...). Y hacia tales intenciones se emplean acciones como: gimnasia de suelo, con aparatos, técnicas deportivas...

c. Juegos y Bailes: Su sentido en la sesión radica en la función que poseen como instrumentos de socialización y desinhibición.

d. Vuelta a la Calma: Para no abandonar la clase con un estado de excitación superior al normal es necesario conseguir la normalización de los niños/as en todos los órdenes: psíquico, muscular, fisiológico...Esto se logrará con actividades consistentes en ejercicios sensoriales, juegos de reacción, de recreación, ejercicios de reflexión, etc.

1.3. Sistemas Rítmicos.

A partir del Siglo XVIII empiezan a surgir ciertas influencias de la música y el ritmo en las actividades físicas, como el Suizo J.G.Noverre (1727-1809) que fue el creador del ballet de acción o ballet Pantomima y sus preocupaciones son dos:

- La necesidad de la intervención del alma y del sentimiento para darle sentido al movimiento.
- La utilización de la naturaleza y de sus ejemplos como fuente de inspiración.

Los movimientos surgen como evolución de la Escuela Alemana del siglo XIX, constituyéndose como el principio u origen de la actual Gimnasia Rítmica Deportiva. La escuela rítmica introdujo la utilización de palmadas y golpes, así como pequeños aparatos (picas, pelotas, aros, pandero...) y, al mismo tiempo, propició la aplicación de ritmos musicales para la construcción de movimientos y coreografías.

A. Movimiento Expresivo.

F. Delssarte (1811-1871).

Es el mayor inspirador de la gimnasia moderna. Destaca el planteamiento que realiza sobre las “Leyes del movimiento armonioso”:

1. **Ley de la postura armoniosa:** Replantea la necesidad de obtener una actitud equilibrada y natural, semejante a la posición de reposo perfecto de las estatuas griegas.
2. **Ley del movimiento opuesto:** Todo movimiento de una o varias partes del cuerpo exige, por principios de equilibrio, un movimiento opuesto de los otros segmentos.
3. **Ley de la función muscular armónica:** En una función muscular armoniosa la fuerza de la misma tiene que estar en relación con el tamaño de los músculos.

R. Van Laban (1879-1958).

Perteneciente al movimiento “Expresionismo Alemán”, contribuyó con importantes aportaciones educativas a la gimnasia moderna. Entre ellas destacan:

- **Una técnica de movimientos considerados desde cuatro aspectos:** *Tiempo* (rapidez/lentitud, aceleración/desaceleración, acentuación/fraseado), *peso* (considerando el movimiento fuerte y ligero), *espacio* (relacionado con el cómo nos movemos y con la dirección en que lo hacemos) y *flujo* (que penetra en todo el movimiento cuando adquiere la sensación de ser detenido o sujetado)
- **Las Creaciones:** Cada niño hace una interpretación personal del movimiento en función de los sentimientos.
- **Los “movimientos dramáticos”.**

B. Movimiento Rítmico.

Isadora Duncan (1878-1929, USA).

Duncan, (Danza expresionista) destaca por el expresionismo en la danza y por su gran influencia en la gimnasia expresiva de Rudolf Bode. Plantea que la Gimnasia debía ser la base de la Educación Física, buscando el desarrollo armónico del cuerpo.

J. Dalcroze (1885-1950, Austria).

Fue el creador de la G.Rítmica, un método de educación general, una especie de solfeo corporal musical, que permite observar las manifestaciones físicas y psíquicas de los alumnos/as. Afirma que la práctica de movimientos corporales despierta en el cerebro imágenes que ayudan a descubrir el sentimiento métrico y rítmico de las acciones musculares. Sus ideas influyeron sobre Bode, al demostrarle el valor de las actividades rítmicas y sus posibilidades educativas. Con la G.Rítmica se persigue desarrollar y armonizar las funciones motrices, regulando los movimientos en el tiempo y en el espacio.

Algunas de sus conclusiones son:

- La musicalidad auditiva es incompleta.
- La música no depende únicamente del oído.
- Relaciona la arritmia musical con la arritmia general.

C. Nuevos Sistemas Rítmicos.

Mónica Bekman.

Iniciador de la Gimnasia Jazz que combina con elementos de la danza moderna, inspirados desde el ritmo jazz. Características:

- Música polirítmica y sincopada.
- Ausencia de reglas fijas, llegándose a improvisar.
- El ritmo es del jazz.
- Placer por el movimiento y la creatividad.

Dr. Cooper- Aerobic.

Se basa en las teorías fisiológicas desarrolladas hasta entonces, para conseguir un adecuado trabajo aeróbico. Su sesión presenta 3 partes: **1.- Parte Inicial:** Estiramientos y flexiones suaves con desplazamientos; **2.- Parte principal:** ejercicios simétricos, analíticos,...; **3.- Parte de Vuelta a la calma.**

2. Sistemas deportivos.

El más claro representante de este movimiento es **Thomas Arnold** (1795-1842), quien reacciona ante a las normas excesivamente intelectualistas de la enseñanza introduciendo el deporte en la escuela como parte importante de la educación.

Basa su método en *principios como la recreación, juego, deporte y reglas de juego*, fundamentándolo en la libertad de sus alumnos y en el fin de competición que otorga a sus ejercicios. Su planteamiento, donde son los propios alumnos quienes se organizan y establecen las normas, hace que se le pueda considerar como el iniciador de los *métodos pedagógicos de autogobierno*

También, el deporte iba a adquirir una *función* moralizante desde su aparición en las escuelas inglesas. Arnold, entre las *finalidades* que pretendía conseguir a través de su proyecto educativo destacan “el control de la vida escolar, y particularmente del tiempo libre” así como la canalización de la violencia y agresividad, propia de los internados de la época.

3. Bibliografía

- CASTAÑER, M. y CAMERINO, O.; (1991): “La Educación Física en la Enseñanza Primaria. Una propuesta Curricular para la Reforma”. Ed. Inde. Barcelona.
- CECJA: Orientaciones para la Secuenciación de Contenidos (Área de Educación Física). Enseñanza Primaria. B.O.J.A. nº 128. Sevilla. 1992.
- CHINCHILLA Y ZAGALAZ.;(1997): “Educación Física y su Didáctica en Primaria”. Ed. Jabalruz. Torredonjimeno.
- CORPAS, TORO Y ZARCO; (1994): “Educación Física en la Enseñanza Primaria”. Ed. Aljibe. Málaga.
- DECRETO 105/92 por el que se establece el currículum para la Educación Primaria en Andalucía.
- DEL MORAL; (1995): “La Escuela Natural Austriaca. La Educación Física y su Didáctica”. ICCE. Madrid.
- FIDELUS Y KOSCJASZ (1989): “Atlas de ejercicios físicos para el entrenamiento”. Ed. Gymnos. Madrid
- GONZÁLEZ Y SÁNCHEZ (1994): “Educación Física en Primaria”. Ed. Amarú. Salamanca.
- GUTIÉRREZ (1998): “Biomecánica deportiva”. Ed. Síntesis. Madrid.
- HERNÁNDEZ ÁLVAREZ. (1996): “La construcción histórica y social de la Educación Física: El currículo de la LOGSE, ¿una nueva definición de la Educación Física Escolar?”. *Revista de Educación. Nº 311. Págs: 51-76.*
- HERNÁNDEZ, J.L.; (1987): “Apuntes de sistemática del ejercicio”. Ed. Cincel.
- LE VAY; (1999): “Anatomía y fisiología humana”. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- LOZA; (1995): “Los Métodos Analíticos. La Educación Física y su Didáctica”. ICCE. Madrid.

- MAILLO; (1993): “Principios de Sistemática del Ejercicio y Elementos Estructurales del Movimiento. Desarrollo Curricular para la Formación de Maestros Especialistas en Educación Física”.Ed Gymnos. Madrid.
- MARTÍN LLAUDES; (1987): “Características, taxonomías y factores que afectan a la complejidad del ejercicio físico desde el punto de vista evolutivo y del aprendizaje”. CD INEF. Granada.
- MARTÍN N.; (1995): “Sistemática del ejercicio: conceptos y contexto”. FCCAFyD. Granada
- Mc CLENAGHAM, B. y GALLAHUE, D.; (1985): “Movimientos Fundamentales”. Ed. Panamericana. Buenos Aires.
- MORA VICENTE, J.; (1989): “Mecánica Muscular y Articular”. Colección Educación Física 12, 14 años. Servicio de Deportes de la Diputación. Cádiz.
- MOSSTON, M.; (1980): “Gimnasia dinámica”. Ed. Pax.
- RUIZ PÉREZ, L.M.; (1987): “Desarrollo Motor y Actividades Físicas”. Ed. Gymnos. Madrid.
- RODRIGUEZ, J.; (2004): Temario de oposiciones de secundaria. No publicado. Granada.
- ROMERO CERREZO, C.; (1989): “Acondicionamiento Físico: de los 8 a los 18 años”. Copistería Gioconda. Granada.
- SÁENZ-LÓPEZ BUÑUEL.(1997): “La Educación Física y su Didáctica”. Ed. Wanceulen. Cádiz.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F.; (1984): “Bases para una Didáctica de la Educación Física y el Deporte”. Ed. Gymnos. Madrid.
- TORRES GUERRERO, J.; (1996): “Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo. Consideraciones Didácticas”. Ed. Rosillo. Granada.
- VÁZQUEZ.; (1989): “La Educación Física en la Educación Básica”.Ed.Gymnos. Madrid.