

Educación Física

Introducción

El cuerpo en movimiento es el medio que el ser humano ha utilizado para vivir desde los tiempos más antiguos con el fin de conocer y transformar el mundo en el que se desarrolla. Desde sus primeras etapas de vida usa el movimiento corporal, para conocerse a sí mismo y a su vez, relacionarse con su entorno.

Si bien la enseñanza de lo corporal tiene antecedentes desde la prehistoria (Zagalaz, 2002), en donde la actividad muscular se realizaba con fines de supervivencia, con actividades como la pesca, la caza, el uso de herramientas y armas; es hasta el periodo del helenismo, cuando se comienza la práctica global de actividades como la gimnasia antigua, en este sentido, se tiene como referente a la Grecia antigua donde la actividad física tenía fines educativos, agonísticos y bélicos.

En el siglo XVII comienza la era gimnástica moderna con el surgimiento de las escuelas analítica, rítmica, natural y deportiva, que dieron lugar a la creación de movimientos propios, de los cuales se desprenden diversas manifestaciones motrices y conocimientos científicos que hoy identificamos. A este suceso se le considera la génesis de la Educación Física.

De acuerdo con el Manifiesto Mundial de la Educación Física (citado en Tubino, 2000), los primeros usos del término que le da nombre a la asignatura se dieron en Inglaterra con John Locke en 1893 y en Francia con J. Ballexserd en 1762.

La Educación Física en sus inicios usó principalmente los conocimientos relacionados con las ciencias exactas en actividades como salto, carreras, escalamiento. En las últimas décadas se han integrado las ciencias sociales en la realización de competencias, torneos, juegos, expresión corporal, entre otros; por lo cual, es considerada una práctica pedagógica multidisciplinaria que ha promovido el surgimiento de otros campos del conocimiento, entre ellos, las teorías del movimiento y del entrenamiento deportivo, la psicocinética, la psicomotricidad, la psicología deportiva, la kinesiología, la praxiología motriz, la motricidad humana, entre otros. Estas áreas también han influido en ámbitos como el deporte de competencia y educativo, en la medicina, y de forma trascendente en las ciencias de la educación.

La sistematización e intervención pedagógica formal, permite que el movimiento corporal sea orientado para crear y proponer conductas motrices que conecten con las emociones, pensamientos, consciencia e intenciones del alumnado; así como para su

interacción con el contexto social y cultural, con lo cual se cumple el propósito y la labor de la Educación Física: formar ciudadanos íntegros para la sociedad.

Distintas Organización e Instituciones internacionales y nacionales como la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Secretaría de Salud (SS) y la Comisión Nacional del Deporte (CONADE); vinculan la actividad física sistematizada con la salud y calidad de vida como una estrategia de intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas, fortaleciendo los ámbitos biológico, psicosocial y cognitivo (Organización Mundial de la Salud, 1986, citado por Vidarte, *et al.*, 2011).

Actualmente, la aplicación del conocimiento científico y tecnológico relaciona las aportaciones de otras áreas de estudio como la medicina y la informática con la Educación Física para contribuir con la práctica de esta disciplina, por ejemplo, en la medición del estado funcional del organismo (oxigenación, frecuencia cardíaca, entre otros), así como con el desarrollo de nuevos materiales que optimizan el rendimiento y evitan lesiones al realizar actividades físicas.

Importancia de la Educación Física en el Bachillerato

El campo de estudio de la Educación Física es la corporeidad y la motricidad, ya que el organismo es tanto una realidad biológica, como una construcción social, la cual, a partir de la práctica y proceso pedagógico busca incidir en las dimensiones psicológicas, sociales, comunicacionales y biológicas durante la formación del bachiller universitario, usando diversas manifestaciones motrices: deportivas, recreativas y lúdicas como estrategias esenciales.

La Educación Física favorece la adquisición de un estilo de vida saludable, a través de un marco teórico que fomenta la corporeidad, la motricidad y el desarrollo de actitudes sustentadas en los valores propios de la Universidad para la formación de un alumnado crítico, reflexivo, autónomo y autogestivo. Además de promover el desarrollo de los saberes propuestos por Delors (1996), que aplicados a la asignatura permiten el análisis para la resolución de problemas, así como el aprender a convivir en espacios libres de violencia y de sana convivencia para crear una cultura para la paz.

La Educación Física contribuye a: prevenir, preservar y mejorar las condiciones de vida, estableciendo un equilibrio dinámico entre la actividad física y la salud; a la responsabilidad de adquirir hábitos personales que darán al estudiantado la oportunidad de prevenir y/o atender males congénitos o degenerativos; así como a la práctica sistematizada de

actividad física para mejorar su condición de vida. De esta manera se brinda a las y los alumnos, herramientas para la toma de decisiones asertivas ante importantes factores de riesgo.

Otro aspecto que se ha incorporado a la asignatura de Educación Física es el estudio de la mente y el cuerpo, los cuales son de gran relevancia ya que permiten gestionar las emociones en el aprendizaje, así como en el hacer, el ser y el pensar; esto lo resalta Bisquerra (2005, citado por Mujica, 2018:66) cuando menciona que: “si se desea lograr una educación integral en esta asignatura, habría que considerar las competencias de la dimensión emocional como la conciencia, la comprensión y la regulación emocional”. Desde la visión de la educación inclusiva se plasma esta postura en los Programas de Educación Física, en tanto que en las prácticas se contemplan las relaciones interpersonales y la inserción social con la misma importancia.

En la actualidad, la igualdad de género en el contexto nacional e internacional se ha integrado como un derecho fundamental de la humanidad, así como del orden social, político y económico, por ello, es responsabilidad de la Educación Física reconocer y superar los prejuicios y estereotipos sociales de género que se presentan en las expresiones motrices lúdico-recreativas, en consecuencia, esto facilitará que el bachiller universitario acceda y goce de derechos y oportunidades a favor de su desarrollo integral.

Asimismo, se han incorporado a la práctica docente de la Educación Física las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), las Tecnologías del Aprendizaje y del Conocimiento (TAC) y las Tecnologías para el Empoderamiento y la Participación (TEP). Estos recursos digitales, han permitido llevar a cabo una educación híbrida, abordando contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales a través de la implementación de aulas virtuales, la elaboración de materiales audiovisuales (videos, presentaciones, carteles, infografías) e incluso para monitorear las actividades físicas que realiza el alumnado fuera del plantel educativo por medio de aplicaciones móviles.

La Educación Física en el bachillerato, más allá de una opción, es una necesidad para contrarrestar los efectos del sedentarismo postpandemia, así como otros aportes antes mencionados. Es por ello que los aprendizajes esenciales de esta disciplina además de ser propedéuticos, buscan trascender para ser “aprendizajes para la vida”.

Recomendaciones para la Enseñanza de la Educación Física

Los Programas de Educación Física para la formación integral en el bachillerato universitario parten del enfoque social de la motricidad y del enfoque global de la formación integral, como elementos esenciales para el desarrollo de la personalidad y la consolidación de la corporeidad.

La Educación Física en el nivel bachillerato promueve y fomenta aprendizajes conceptuales, procedimentales y actitudinales desde la pedagogía constructivista, ya que implica metodologías activas que permiten a las y los estudiantes ser protagonistas de su propio aprendizaje en lo individual y en lo colectivo. En lo que respecta al profesorado, se convierte en un guía y orientador de los procesos de enseñanza-aprendizaje. Las y los docentes contextualizan el aprendizaje y los contenidos de los Programas para hacerlo significativo al estudiantado a partir de situaciones reales y cotidianas, por ejemplo: ¿qué capacidades físicas utilizo cuando corro para alcanzar el autobús?, ¿por qué mi corazón se acelera cuando corro?, dándole sentido a lo que se aprende. De esta manera, la Educación Física fomenta habilidades básicas de investigación, partiendo de problemáticas inherentes a las temáticas de la asignatura.

La enseñanza en la Educación Física es orientada por una planeación didáctica que se desarrolla a partir de una evaluación diagnóstica, en la que se identifica la condición física y los factores de riesgo del estudiantado. Así mismo, considera una evaluación formativa que respete la individualidad en el aprendizaje de cada alumna y alumno. Esta guía es imprescindible para que se tenga la instrumentación de las estrategias, la evaluación y retroalimentación que garanticen el logro de los objetivos a través de una asignatura inclusiva que considere los gustos y necesidades del alumnado para brindar los apoyos necesarios a aquellos que presenten barreras para el aprendizaje.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física se prioriza el aspecto afectivo-emocional del estudiantado; además de vincular de forma transversal los contenidos de otras asignaturas, tales como: química, física, ciencias de la salud, biología, psicología, entre otras, favoreciendo una educación propedéutica integral.

Al centro de la asignatura existe un amplio bagaje de información al alcance del alumnado, esto hace que su aprendizaje dependa cada vez menos de ambientes tradicionales como el aula o espacios deportivos. Por lo que es recomendable en la práctica docente el uso de los medios de interacción en entornos digitales, tales como: sitios web, aulas virtuales, redes sociales, recursos digitales con fines educativos, por mencionar algunos, para fortalecer los procesos de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física.

El alumnado debe tener acceso a la educación de calidad en la enseñanza de la Educación Física, por lo que se recomienda se incluya en las políticas y Programas de estudio del Bachillerato de la UNAM para favorecer una alfabetización física en el marco de la salud y mejora en la calidad de vida.

Aprendizajes Esenciales de Educación Física

Los aprendizajes esenciales de Educación Física contribuyen a la formación integral del alumnado, a través de la orientación del profesorado para que las y los estudiantes logren la autogestión crítica y reflexiva en la práctica de la actividad física por medio de la planeación sistemática del ejercicio físico.

Temas centrales:

- Cultura física
- Educación física: enfoque de vida saludable
- La actividad física sistemática
- Expresiones motrices lúdico-recreativas.

Cuadro de Aprendizajes Esenciales de Educación Física

Ejes Temáticos	Aprendizajes Esenciales
Cultura física	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diferenciar los conceptos de Cultura Física, Educación Física y Deporte 2. Comprender las características socioculturales que conforman la cultura física 3. Describir el concepto de corporeidad a través de la percepción cinestésica 4. Reconocer la expresión corporal como medio de comunicación que favorece la creatividad 5. Experimentar la corporeidad en prácticas deportivas, recreativas y lúdicas 6. Argumentar qué es la motricidad y qué sistemas fisiológicos inciden en ella 7. Reconocer y colaborar con sus pares en prácticas deportivas y recreativas en el marco de la sociomotricidad 8. Expresar el impacto que tienen las diversas interpretaciones del cuerpo en las diferentes manifestaciones motrices 9. Adoptar actitudes que favorezcan la interacción social durante la manifestación de la corporeidad 10. Promover el manejo de emociones y propiciar la manifestación de liderazgos constructivos para favorecer la convivencia
Educación física: enfoque de vida saludable	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicar qué es la salud y su relación con el estilo de vida 2. Investigar la relación de la Educación Física con la salud psíquica y corporal 3. Identificar los elementos para adoptar un estilo de vida saludable 4. Reconocer los beneficios que le proporciona la práctica de la actividad física sistematizada como factor protector 5. Identificar los trastornos alimenticios y las adicciones como factores de riesgo que afectan una vida saludable 6. Investigar las consecuencias del sedentarismo, sobrepeso y la obesidad en la adolescencia 7. Comprender los procesos fisiológicos básicos del organismo en la práctica regular del ejercicio físico 8. Adquirir actitudes positivas hacia sus pares y la comunidad en general que permitan la integración al medio social donde se desenvuelve 9. Reconocer la importancia de la evaluación médica como un indicador del estado de salud 10. Aplicar la fórmula del Índice de Masa Corporal (IMC) como un indicador nutricional 11. Practicar la toma de la Frecuencia Cardiaca 12. Diferenciar alimentación de nutrición 13. Argumentar como el autocuidado y la prevención favorecen un estilo de vida saludable 14. Aplicar instrumentos de valoración sobre el estilo de vida que permita reconocer los hábitos
La actividad física sistemática	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprender la definición de condición física, además de reconocer y aplicar sus indicadores 2. Diseñar y aplicar un plan de ejercicio físico personalizado, con sus diferentes secuencias y dosificación 3. Aplicar la metodología para el desarrollo de la condición física y la evaluación de las capacidades físicas 4. Emplear instrumentos de evaluación de las capacidades físicas y analizar sus resultados con la finalidad de mejorar la condición física 5. Diseñar una sesión de ejercicio físico, hacia el desarrollo de la condición física para el cuidado de la salud

<p>Expresiones motrices lúdico recreativas</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar a través de la práctica, los elementos estructurales de las actividades deportivas, recreativas y lúdicas 2. Incrementar la calidad de ejecución de las habilidades motrices para incorporarlas a los requerimientos de la vida diaria 3. Manifestar su corporeidad mediante actividades sociomotrices deportivas, recreativas y lúdicas 4. Expresar de forma recreativa y lúdica las habilidades motrices en el atletismo, natación, gimnasia y expresión corporal, entre otros deportes y actividades físicas 5. Ejecutar las habilidades motrices básicas en el fútbol, baloncesto, voleibol, tocho-flag, handball, composiciones gimnásticas, coreografías, entre otros deportes y actividades físicas sociomotrices 6. Manifestar de forma recreativa y lúdica espontánea las habilidades motrices básicas en deportes alternativos y juegos motrices 7. Manifestación de la corporeidad en actividades motrices deportivas en un ambiente acuático: elementos básicos de traslado y supervivencia, estilos de crol y dorso (para los planteles que cuenten con instalaciones de alberca).
---	--

<p align="center">Aprendizajes Transversales en Educación Física</p>	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. El uso de la lectura y escritura de textos especializados en educación física y deporte para conocer las formas de expresión de este campo de estudio y posteriormente se pueda aplicar la conceptualización, abstracción y comunicación de ideas del estudiantado a problemáticas propias de la especialidad 2. El desarrollo de habilidades para la investigación y la resolución de problemas en el campo de estudio de la educación física y el deporte que permita abordar problemáticas de su entorno actual 3. El uso y comprensión de textos en lenguas extranjeras con temáticas relacionadas con la educación física y el deporte 4. La aplicación de aprendizajes y construcción de conocimientos propios de la Educación Física y el deporte con el apoyo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación 5. Promover la equidad de género desde la corporeidad y las experiencias motrices, para que las y los estudiantes puedan comprender y reflexionar sobre su impacto en lo individual y lo colectivo 6. La formación en valores y actitudes en un marco de Educación para la paz, que permitan la transformación de la convivencia 7. Cuidado del medio ambiente.