

eUTOPIA

REVISTA DEL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES PARA EL BACHILLERATO

Escuela y habilidades para la vida



El Circo Volador y sus vínculos con la juventud

Diálogo convivencia y participación desde el aula: Filocafé Oriente

Los romanos ante la muerte: ¿una aflicción personal?

La Educación Física como un estilo de vida saludable

No es lo que parece: la imagen corporal en los estudiantes del CCH



Cuarta época
Año 7
Número 21
julio-diciembre 2014



9 771870 813700

Escuela y vida desde la educación física

Recibido: 01/07/2014

Aprobado: 19/08/2014

Russell Gustavo Cabrera González

Resumen

La Educación Física es una disciplina pedagógica que utiliza el movimiento para desarrollar el aspecto físico de los estudiantes, pero además proporciona conocimientos y habilidades desde el punto de vista conceptual, procedimental y actitudinal que les permite crear, mantener y mejorar estilos de vida saludable. A través del tiempo ha evolucionado, y actualmente ofrece una diversidad de herramientas en el campo cognitivo que buscan que los jóvenes sean partícipes de su aprendizaje y transformen adecuadamente el conocimiento y sus habilidades.

En la adolescencia, el ejercicio juega un papel pedagógico activo como herramienta de ayuda a su aprendizaje y formación. Al realizar actividades físicas sistematizadas los jóvenes desarrollan su inteligencia psicomotriz, que se manifiesta en procesos mentales determinantes al momento de enfrentar los retos de la vida. Durante la clase los estudiantes experimentan situaciones a las que deben adaptarse rápidamente, según los estímulos que perciben, y el entrenamiento constante de la percepción permite que conozcan mejor la relación con su medio exterior y respondan de manera correcta ante situaciones cotidianas.

La relación entre estos procesos es bidireccional porque existe una retroalimentación, de tal forma que el resultado del pensamiento modifica los aprendizajes nuevos y éstos, a su vez, influyen en la forma de percibir al mundo y nuestro comportamiento. Las actividades físicas de la clase son el medio donde los jóvenes trabajan aspectos corporales que les ayudan a resolver tareas motrices y a utilizar la percepción, el aprendizaje y el pensamiento.

Abstract

Physical Education is a pedagogical discipline that develops students' physical fitness through their body's movement. It also provides them with knowledge and skills, from the conceptual, procedural and attitudinal point of view, which enable them to create, maintain and improve healthy lifestyles. Our discipline has evolved over the years and has focused on providing a wide variety of tools in the cognitive field. This approach stimulates

NOSOTROS

young students to take an active role in their learning. It also encourages them to process and use the knowledge and skills acquired properly .

During adolescence, exercising plays a significant educational role as a formative and learning aid. When performing physical activities systematically, psychomotor intelligence is developed. During this stage, mental processes take place. These processes are crucial when facing the challenges of life. During class, students experience different situations to which they must adapt quickly, according to the stimuli they perceive. Training the perception sense on a constant basis enables young people awareness of the relationship with their external environment to respond better to everyday situations.

The relation between these processes is bidirectional, which is to say that there is a feedback among them, so that the result of thought changes the new learning, and in turn, learning can influence the way the world and personal behavior are perceived. Physical activities during class are the means through young people not only work bodily aspects, but also involve other processes as the mentioned above, since by solving motor tasks perception, learning and thinking are also used.

Palabras clave: educación física, estilos de vida saludable, ejercicio, aprendizaje.

Keywords: *physical education, healthy lifestyles, exercise, learning.*

Fotografía cortesía de: Russell Gustavo Cabrera González.



Introducción

“El Modelo Educativo del Colegio de Ciencias y Humanidades es propedéutico, general y único puesto que se orienta a que se adquiera la preparación necesaria para cursar con éxito estudios profesionales, cualquiera de ellos, característica que los dota de una gran flexibilidad no exenta, sin embargo, de dificultades que deben superarse.”¹

Nuestro modelo nos plantea un bachillerato de cultura básica, que es la plataforma para preparar a la nueva generación de mujeres y hombres, dispuestos a ser personas críticas y reflexivas consigo mismas y con su entorno.

Hablando específicamente de la Educación Física, nos interesa que los estudiantes reflexionen sobre la importancia que tiene esta disciplina como parte integral de su formación, y para esto les proporcionamos aprendizajes significativos que al finalizar el ciclo puedan aplicar en su vida y actividades diarias, de tal modo que refuercen ese conocimiento y habilidades, lo hagan suyo y tomen conciencia de ellos por medio de actividades conceptuales, procedimentales y actitudinales programadas.

¹ CCH-UACB (1996). *Plan de Estudios Actualizado*. UNAM-Ciudad Universitaria, pág.38.

Trabajamos para que los estudiantes sean capaces de interpretar, explicar y poner en práctica conceptos que se imparten durante las clases, respecto al movimiento corporal y al aspecto cognitivo. También queremos que sean capaces de pensar positivamente sobre las diferencias de opinión o género que existen entre ellos y sus pares y les permita una mejor convivencia. Nos preocupamos porque mantengan una buena autoestima y pongan en práctica valores universales, comprendan cómo afecta a los demás su forma de actuar, y que los aprendizajes adquiridos trasciendan para mejorar su quehacer social.



Fotografía cortesía de: Russell Gustavo Cabrera González.

Un acercamiento

La Educación Física utiliza el movimiento corporal para desarrollar el aspecto físico, aparte de proporcionar conocimientos conceptuales, actitudinales y habilidades procedimentales que mejoran saludablemente el estilo de vida de los estudiantes. A causa del vertiginoso desarrollo de la sociedad, “se vuelve necesario estar actualizando y conceptualizando la forma de encarar la promoción de la salud, bajo conceptos que promuevan el bienestar y la calidad de vida de las personas...”²

El hacer ejercicio por sí solo no mejorará la salud de los alumnos, ya que ésta depende de muchos factores, pero definitivamente su práctica es un medio que contribuye a ello. Como docentes necesitamos comprometernos al máximo para que el conocimiento y la habilidad que se les transmite termine en una reflexión sobre los alcances físicos y mentales que pueden lograr.

La Educación Física debe formar parte del desarrollo integral de los adolescentes, según palabras de Jean Le Boulch, creador de la Psicokinética; el movimiento y el ejercicio son parte fundamental en el desarrollo de capacidades físicas y mentales, “...no podemos pretender educar de forma integral sin tomar en cuenta el comportamiento motor”.³

²Delgado Manuel y Tercedor Pablo (2002), *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*, España, INDE, pág. 17.

³Jean Le Boulch (1998). *La educación por el movimiento*, México, Paidós, pág. 35.

“...La actividad psíquica y la actividad motriz forman un todo funcional que es la base del desarrollo de la inteligencia.”

Agrega que muchos problemas de reeducación académica no se plantearían si a la par de las materias que cursan los alumnos, una parte del horario escolar no se designara a la práctica de ejercicio, ya que a través del movimiento se benefician varios aspectos físicos y mentales de los estudiantes.

El papel de la educación física en la adolescencia

Durante esta etapa de desarrollo, el ejercicio juega un papel pedagógico activo en la adolescencia como herramienta de ayuda a su aprendizaje y su formación.

Existen estudios y modelos que hablan sobre la relación entre psicomotricidad e inteligencia, pero Jean Piaget es quien pone de manifiesto en sus estudios, "...que la actividad psíquica y la actividad motriz forman un todo funcional que es la base del desarrollo de la inteligencia".⁴

Al realizar las actividades físicas se desarrolla la inteligencia psicomotriz, que se manifiesta también en procesos mentales como:

- Aprendizaje
- Pensamiento
- Lenguaje
- Integración
- Adaptación
- Autoestima
- Conciencia corporal
- Coordinación
- Procesos emocionales



Fotografía cortesía de: Russell Gustavo Cabrera González.

⁴ Jiménez J, y Alonso J., *Manual de psicomotricidad (teoría, exploración, programación y práctica)*, Madrid, La Tierra Hoy, (2007), pág. 14.

Todos estos procesos son determinantes al momento de enfrentar los retos de la vida. Durante la clase los estudiantes experimentan situaciones a las que deben adaptarse rápidamente, según los estímulos que perciben. El entrenamiento constante de la percepción permite que conozcan mejor su relación con su medio exterior.

La percepción es un proceso por medio del cual un ser humano recibe o extrae datos acerca de su entorno. El aprendizaje es otro proceso donde se adquiere información a través de sus experiencias, que pasan a formar parte del almacenamiento en la memoria del individuo. El pensamiento o inteligencia ayudan al individuo a resolver problemas.

Durante la práctica estos procesos participan activamente en la resolución de problemas, principalmente motrices, pero esto es un primer paso para activar los sistemas involucrados en el aprendizaje y el pensamiento como medios de “modificación de la conducta por la experiencia previa”⁵, lo cual puede ser aprovechado por los estudiantes al momento de realizar sus actividades académicas.

La relación entre estos procesos es bidireccional porque existe una retroalimentación entre ellos, de tal forma que el resultado del pensamiento modifica los aprendizajes y a su vez influye en la forma de percibir al mundo y en nuestro comportamiento.

Al momento de resolver problemas de la vida diaria estamos utilizando nuestra inteligencia, y “ésta puede estar en la fuente de los principios organizadores de la acción motriz”.⁶

No tenemos un cuerpo... somos nuestro cuerpo y vivimos a través de nuestra corporeidad

Existen distintas concepciones de lo que representa nuestro cuerpo, biomecánicamente hablando, en términos médicos, sociológicos, filosóficos, pero es importante hacer conciencia de que no es una parte indivisible de nuestro ser. La unión cuerpo-mente en un todo es como el ser humano se desarrolla en sociedad, nos gusta considerar la concepción del cuerpo como un generador de actividad.

La clase de Educación Física es también la vía para trabajar la corporeidad de los adolescentes, entendiendo ésta como “la vivencia del hacer, sentir, pensar y querer... ya que el ser humano es y se vive sólo a través de su corporeidad”.⁷

Esta corporeidad se manifiesta de manera natural durante las actividades que los jóvenes viven, y concientizan la experiencia del cuerpo en un todo y no de manera aislada.



<http://mediateca.cch.unam.mx/view-album/22/41-juegos-intracch-23-de-octubre-2013>

5 Rubén A. *Psicología del aprendizaje*, Siglo XXI, México, 2001, pág. 4.

6 Parlebas P. *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxología motriz*, Ed. Paidós, Barcelona, 2001, pág. 180

7 Eugenia Trigo, citada en Pastor Pradillo, *Fundamentación conceptual para una intervención psicomotriz en educación física*, 2012, pág. 61.

NOSOTROS

Fotografía cortesía de: Russell Gustavo Cabrera González.

No se puede hacer a un lado la importancia que tienen el deporte y el ejercicio en el organismo de los alumnos, "...ya que tienen una influencia determinante sobre la forma y función del cuerpo, ...la ausencia o deficiencia de los esfuerzos o estímulos de entrenamiento hacen que se degeneren los órganos y sistemas de los seres humanos".⁸

Por medio de la ejercitación continua podemos contribuir a que los jóvenes cuenten con un funcionamiento fisiológico adecuado a las exigencias que impone la sociedad actual, ya que un organismo bien ejercitado, brinda una mejor calidad de vida.

El papel de la educación física en la escuela

Nuestra disciplina se caracteriza principalmente por mejorar las cualidades físicas naturales de los alumnos, siempre tomando en cuenta sus diferencias y aplicando métodos para lograr que ellos adquieran hábitos de ejercicio físico, disciplina y valores universales.

Pero la Educación Física ha evolucionado a través de los años, de ahí que valore la importancia de ofrecer también diversidad de herramientas en el campo cognitivo; en principio, busca que los jóvenes estudiantes sean partícipes del aprendizaje y que los conocimientos y habilidades que adquieran sean transformados por ellos y los utilicen para su beneficio, tanto físico como académico.

Las actividades que realizamos en clase no se limitan al aspecto deportivo, también se trabajan temas conceptuales de salud, cultura física, alimentación en la adolescencia, prevención de adicciones y administración del tiempo libre, por mencionar algunos.

Desde el punto de vista procedimental, se realizan prácticas sobre metodología de calentamiento, plan personal de ejercicios, juegos modificados y predeporte, entre otras. Todos estos contenidos llevan una carga implícita de valores universales y específicos que se ven reflejados antes, durante y después de las clases.

Los profesores utilizamos también tecnologías de información y comunicación como medios de apoyo a nuestras actividades, ya sea un software de creación propia o de plataformas educativas, lo que permite que los estudiantes adquieran una visión académica acerca del uso de éstas en su vida escolar.

Consideramos que la Educación Física es un medio que puede aportar a los jóvenes algo más que ser solamente ejecutantes de las actividades propuestas por nosotros, "...queremos añadir otras dimensiones como la de observadores y correctores comprometidos con su aprendizaje y el de sus coaprendices, responsables de crear escenarios para la práctica, organizadores y supervisores de la acción, investigadores de su propio aprendizaje... y agentes de cambio de su entorno próximo".⁹

⁸Jürgen Weineck (2001), *Salud, ejercicio y deporte*, Barcelona, Editorial Paidotribo, pág. 22.

⁹ Bores Nicolás J., *La lección de educación física en el tratamiento de lo corporal*, España, 2005, pág. 187.

Nos esforzamos para que los conocimientos y habilidades adquiridos por los alumnos y alumnas trascienda la escuela y sean llevados a la práctica en otros ámbitos. Queremos que sean capaces de transmitir y compartir positivamente lo aprendido y se conviertan en personas preocupadas por mantener y mejorar la salud a lo largo de su vida. Todas nuestras actividades se encuentran encaminadas a ser un apoyo en la formación integral de las mujeres y hombres que, en un futuro, se convertirán en personas sociales.

Estamos seguros de que lo anteriormente expuesto permitirá a los alumnos desarrollar conocimientos y habilidades que posteriormente podrán utilizar también en su vida académica.



Fotografía cortesía de: Russell Gustavo Cabrera González.

Bibliografía

- Ardilla Rubén, *Psicología del aprendizaje*, México, Siglo XXI, 2001, págs. 219.
- Bores Nicolás, Julio, *La lección de educación física en el tratamiento de lo corporal*, España, INDE, 2005, 190 págs.
- CCH-UACB, *Plan de Estudios Actualizado*, UNAM-Ciudad Universitaria, 1996, 146 págs.
- Delgado Manuel, Tercedor Pablo, *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*, España, INDE, 2002, 387 págs.
- Jiménez Ortega, José, Alonso Obispo, Julia, *Manual de psicomotricidad. Teoría, exploración, programación y práctica*, Madrid, La Tierra Hoy, 2007, 154 págs.
- Le Boulch Jean, *La educación por el movimiento*, México, Paidós, 1998, 284 págs.
- Parlebas Pierre, *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxología motriz*, Barcelona, Paidotribo, 2001, 502 págs.
- Pastor Pradillo, José Luis, *Fundamentación conceptual para una intervención psicomotriz en educación física*, España, INDE, 2002, 298 págs.
- Weineck Jürgen, *Salud, ejercicio y deporte*, Barcelona, Paidotribo, 2001, 149 págs.