



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

**PERFILES
EDUCATIVOS**

ISSN 0185-2698

Noguera Molina, Ismael (1995)
“ENSEÑANZA DEL DEPORTE Y EDUCACIÓN FÍSICA”
en Perfiles Educativos, No. 68 pp. 82-84.

ENSEÑANZA DEL DEPORTE Y EDUCACIÓN FÍSICA

Ismael NOGUEDA MOLINA*

Nos ofrece un panorama de la educación física que es impartida en los CCH. Para ello describe tres rubros del programa para esta materia, en cuanto a formación y desarrollo: corporal, deportivo y recreativo.



THE TEACHING OF SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION. *The author presents an outline of the teaching of physical education at the Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH). Three areas comprise the program for this activity regarding shaping and development: corporal, sportive and recreational.*

El deporte es más que una práctica física, o una forma de canalizar el tiempo libre y los momentos de ocio, un elemento educativo que constituye un importante fenómeno social. El magnetismo que produce el deporte ha conllevado que los mecanismos del poder lo hayan convertido en un espectáculo, ocasionando que se desorbita su trascendencia por parte de los espectadores y que éstos vivan más pendientes de este fenómeno y sus manifestaciones. Por ejemplo el fútbol a nivel nacional e internacional, o los juegos olímpicos.

Definir el deporte con una sola connotación levantaría una polémica, pues es evidente que subsisten enfoques diversos como los que a continuación pongo a consideración. Pierre de Coubertain sostenía que el deporte «es el culto voluntario y habitual del ejercicio muscular intensivo, apoyado en el deseo del progreso y que puede llegar hasta el riesgo», aunque no especifica qué tipo de riesgo. Bernardo Guillet por su parte dice: «El deporte es una lucha y un juego, es una actividad física intensa sometida a reglas precisas y preparadas por un entrenamiento intensivo».

Para la UNESCO el deporte «es la actividad física de competición en la que se valora intensamente la práctica de ejercicios físicos con vista a la obtención del triunfo por parte de los individuos, al perfeccionamiento de las posibilidades morfo-funcionales y psíquicas, concretadas en un récord, en la superación de sí mismo o de un adversario». De las anteriores es importante rescatar la superioridad del equipo o del individuo sobre un adversario o sobre otro equipo.

En cuanto al deporte en las instituciones educativas y, concretamente, en la UNAM, es conveniente aclarar que existen, como en toda comunidad dialéctica, diferentes enfoques, por ejemplo: el deporte de carácter ocupacional, competitivo recreativo, competitivo propiamente y el representativo institucional, mal llamado en algunos casos de alto rendimiento. Para la Dirección de Actividades Deportivas y Recreativas de la UNAM, el deporte constituye un fin que puede ser benéfico o perjudicial, y no hablo únicamente de las estructuras morfo-funcionales del sujeto, sino que me remito a los aspectos de la psicología general, pues cuando alguien busca afanosamente la excelencia, corre el riesgo de quedar finalmente solo, esa obsesión por el triunfo genera, si no se alcanza, un sentimiento de frustración, pues el éxito corresponde como todos sabemos tan solo a unos cuantos. La pregunta obligada es ¿qué sucede con los otros 999?

Tradicionalmente se asocia la educación física a una programación deportiva exclusivamente. Hecho que, sin duda, la hace aparecer como una disciplina «incomprendida» dentro del proceso educativo, concepción influida por esquemas sociales que desconocen su campo de acción; la educación física aporta elementos

* Profesor del CCH Oriente.

teórico-prácticos sobre el cuidado, mantenimiento y optimización de funciones estructurales y fisiológicas que forman parte de la cultura básica del estudiante del Bachillerato del Colegio de Ciencias y Humanidades. En el CCH, el deporte constituye un medio a través del cual se procura que el estudiante conozca su potencial físico y logre integrar de alguna manera elementos básicos de una cultura física. *La educación integral*, en este sentido, la educación física desde su perspectiva, trasciende el aspecto deportivo, más allá inclusive de una simple consecución de estructuras de tipo estético.

El panorama histórico de esta área se encuentra estrechamente vinculado con la evolución del hombre, pues en el origen fue precisamente la capacidad física y de movimiento lo que permitió al ser humano subsistir en un medio adverso. El resultado de esta forma de existencia propició una humanidad fuerte, veloz, resistente, dependiendo fundamentalmente de sus elementos y aptitudes naturales.

La constitución física de esa humanidad, es prácticamente la misma después de 3000 años de evolución. La diferencia sustancial es que hoy los avances tecnológicos nos permiten proveernos de satisfactores de manera más cómoda, lo que ha propiciado que en tan solo unas generaciones, aquel organismo dinámico y activo sea actualmente, dependiente de estos avances y, por tanto, se hayan degradado las funciones de su actividad primaria. Sin embargo, la educación física vislumbra un campo relevante en el proceso educativo y, apoyada en estudios que le dan carácter universal, favorece a la formación adecuada de las múltiples dimensiones del ser humano, proporcionando un bienestar integral.

La importancia de la educación física a nivel mundial se encuentra expresada en la carta internacional sobre la Educación Física y el Deporte de la UNESCO en la que se considera que «todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y el deporte para lograr una educación integral».

El panorama educativo de esta disciplina pedagógica abarca en nuestro país de manera curricular hasta la secundaria. Durante este tiempo, se pretende básicamente dar respuesta a las necesidades de movimiento, adaptación, sociabilización, formación oseoestructural, así como la percepción del tiempo y el espacio.

El proceso evolutivo, y concretamente, el crecimiento, no ha terminado en la etapa escolar de educación secundaria, por el contrario, la conformación biológica está en efervescencia y el cúmulo de conocimientos adquiridos hasta esta etapa son apenas suficientes para adquirir plena conciencia de la importancia del movimiento físico. Por ello, el ciclo de bachillerato constituye una de las últimas oportunidades que el estudiante tendrá para contar con asesoría en la práctica de un deporte y, de manera paralela para vincular elementos cognoscitivos de su formación académica que le dan una visión interdisciplinaria de los distintos campos del conocimiento aplicados al movimiento, por ejemplo: la ley de la gravedad, la energía, el trabajo, la potencia, la velocidad, la trayectoria, la célula, la mitocondria, el ATP, el ADP, etcétera.

Para el logro de estos rubros, en el CCH se tiene contemplado el programa de Educación Física en tres unidades concretas:

- Formación y desarrollo corporal
- Formación y desarrollo deportivo
- Formación y desarrollo recreativo

En cuanto a la primera: formación y desarrollo corporal, se busca que el alumno conozca su esquema corporal, sus índices de capacidad física expresados de manera numérica y con una nomenclatura bastante difundida: resistencia física o capacidad aeróbica, expresada normalmente como ml/O₂ de oxígeno por kilogramo de peso corporal (es en esta etapa donde se presta para el análisis reflexivo en cuanto a los conceptos citados anteriormente), otro elemento a considerar es la fuerza física, la cual se ejerce a través de un sistema de palancas óseas contra sus puntos de inserción muscular; aquí se relacionan aspectos de la física, básicamente leyes fundamentales de esta ciencia; otro elemento de importancia lo constituye la velocidad de desplazamiento, cuando se pone en acción el esquema neuro-motor y las implicaciones que éste tiene desde diferentes ángulos: físico, químico, mecánico, etcétera.

El último elemento a trabajar lo constituye la flexibilidad articular, por la alta connotación genética que esta tiene. En su conjunto, la optimización de estos cuatro elementos de la capacidad física -resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad-, nos da un equilibrio estructural y emocional que algunos autores consideran como un estado de bienestar integral, y que al decir de la Organización Mundial de la Salud (OMS), constituye la piedra angular sobre la cual se edifica el progreso de los pueblos.

En la segunda: formación y desarrollo deportivo, se ponen de manifiesto los alcances en cuanto a la capacidad física en combinación con elementos técnicos básicos del deporte, con la única finalidad de que el alumno pueda fácilmente incorporarse a un proceso de sociabilización. Aunque es obvio que muchos de ellos rebasan estas expectativas, para estos en particular se cuenta con una fase deportivo-competitivo como son los juegos Intra CCH, y, si las características técnicas aún son rebasadas, se canaliza a una válvula de élite como es la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas de la UNAM.

Por último, para la formación y el desarrollo recreativo, se trabaja a base de guías para que los alumnos utilicen adecuadamente su tiempo libre dentro y fuera de la escuela.

Con el manejo de estos elementos se pretende que los alumnos, ya egresados, sean capaces de mantener durante un mayor tiempo su potencial físico. Su éxito académico en las instituciones educativas tendrá que ver con la oxigenación cerebro-vascular realizada en su etapa escolar pues como sabemos, el cerebro es el órgano que utiliza hasta el 25 por ciento de los requerimientos básicos y este factor el volumen de ml/O₂ será posible aumentarlo a través de un programa de ejercicios sistemáticos y metódicamente realizados a través de un programa de educación física.

La dificultad que se tiene para llevar a feliz término este programa es, en algunos casos, la trascendencia de esta área y en otros, la miopía administrativa que rechaza elementos educativos innovadores. Afortunadamente, tanto en la Escuela Nacional Preparatoria como en el Colegio de Ciencias y Humanidades esta disciplina está haciendo valer las bondades de su discurso.

Particularmente, en el CCH consideramos que el deporte prepara para el triunfo deportivo; la educación física para la vida, y que es más importante contar con una comunidad sana y socialmente comprometida, que con ostentosos campeones.