

Algunos lectores podrán extrañarse al observar que este capítulo referido al "Concepto actual de Educación Física" se sitúe antes que el referente a "La Educación Física en la Historia". Desde el punto de vista cronológico e histórico parecería lógico que fuese al revés, sin embargo, dado que el libro va dirigido fundamentalmente a la población en general y a alumnos noveles de EF que desconocen el concepto y la realidad de la Educación Física actual, pienso que esta disposición es la idónea para obtener un mayor provecho de la obra.

*"Para lograr el objetivo final es preciso conocerlo"*. Si se tiene una idea clara de lo que se busca (el concepto actual de EF), el estudio de su recorrido histórico me ayudará a entender mucho mejor dicho concepto. El lector podrá establecer comparaciones enriquecedoras entre la actualidad y el pasado, podrá entender el porqué de ciertas cuestiones que quizás no llegase a alcanzar, podrá hacer interpretaciones y análisis en base al concepto que conoce y en definitiva podrá llegar a entender mucho mejor el presente y la realidad de la EF en la actualidad. Sin embargo, un desconocedor del concepto actual puede leer la historia pero no pasará de ser un mero relato en el que se le escaparán un gran número de detalles y matices, puesto que no sabe a dónde pretende llegar. Al final sí que podrá atar cabos y sacar conclusiones, pero probablemente le resulte más difícil. Aclarada esta cuestión pasaremos a analizar el punto que nos ocupa.

## **I.1. Definición.**

---

El término Educación Física es muy utilizado en el mundo actual, pero no todo el que lo utiliza sabe perfectamente a qué se está refiriendo. Se emplean indiscriminadamente, y como si fueran sinónimos, términos como EF, gimnasia, deporte, preparación física, etc. y lo único que comparten es que en todos ellos se trabaja con el cuerpo y el movimiento.

La Educación Física, tal y como indica su nombre, es una educación de la persona por y a través del movimiento. Una educación que no sólo se refiere al cuerpo (si es que podemos hablar de "educación corporal") sino que se refiere a la persona en su totalidad. Es una educación integral que busca el desarrollo de la persona en el ámbito motor (aptitudes y capacidades de movimiento, comunicación no verbal, habilidades motrices, etc.), en el ámbito cognitivo (conocimientos, análisis, creatividad, memoria, etc.), en el

ámbito social (relaciones sociales, cooperación, comunicación verbal, normas, etc.) y en el ámbito afectivo (autoestima, necesidades personales, valores y actitudes, etc.).

Estos cuatro niveles de formación no son compartimentos estancos e independientes, sino que son dependientes e interactúan unos con otros constituyendo la unidad de la persona. Cualquier agente que actúe sobre una persona tiene una repercusión, mayor o menor, sobre cada uno de los niveles o dominios de la misma. Pongamos algunos ejemplos sencillos pero clarificadores:

- a) Un niño juega con otro con una pelota. Esta acción no sólo repercute a nivel motriz (coger, adaptar la pelota y lanzarla) sino que también repercute sobre el aspecto cognitivo (conocimiento del color y de la textura de la pelota, actividad mental para determinar qué tipo de lanzamiento va a realizar), el aspecto social (se relaciona y se comunica con un igual) y afectivo (el niño se siente bien y va desarrollando su autoestima).
- b) Un estado de ansiedad (aspecto cognitivo) lleva asociado unas manifestaciones corporales (tensión muscular, rigidez, respiración y pulso acelerado) y afectivas (agobio, miedo, falta de control).
- c) Una técnica de relajación muscular provoca disminución de la tensión muscular pero también de la tensión mental, y esto a su vez nos provoca una sensación de bienestar.
- d) Los juegos psicomotores de la infancia. Se ha comprobado que durante los primeros años de vida el desarrollo cognitivo y social se produce fundamentalmente gracias al movimiento. El niño se conoce a sí mismo y al mundo que le rodea a través del movimiento.

En definitiva, podemos decir que la EF no es una parte de la formación integral de la persona sino que es formación integral en sí misma. De tal forma que podemos definir la Educación Física como: *Educación integral del individuo que utiliza como medios básicos el cuerpo y el movimiento.*

Otras definiciones sobre Educación Física, que inciden sobre los aspectos comentados anteriormente, son las siguientes:

*“La EF es educación y no un simple adiestramiento corporal: Es la acción o quehacer educativo que atañe a toda la persona y no solo al cuerpo” (Cagigal, 1979).*

*“La EF es un medio de formación cultural que exige adaptación y creatividad frente a los constantes cambios que se producen en nuestra sociedad. Esta formación se desarrolla a través del movimiento, e irá dirigida a la unidad y totalidad de la persona” (VV.AA, 1993).*

Por todo ello, podemos comprobar satisfactoriamente que la Educación Física está incluida como un área más dentro del programa escolar del Sistema Educativo. Su inclusión se fundamenta por el simple hecho de ser educación, y en este sentido, la EF ha de promover y facilitar que cada alumno llegue a comprender su propio cuerpo y sus posibilidades, ayudándole a adquirir los conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos más convenientes para su desarrollo personal.

Y dado que la Educación Física es educación, aquellos elementos que caracterizan a ésta, también se podrán aplicar a aquélla. Jaime Sarramona, en su conocido libro “Fundamentos de Educación”, establece una serie de características propias de la educación. Sus palabras son las siguientes:

*“A modo ilustrativo, se presentan a continuación una serie de notas generales que caracterizan a la educación...”*

- 1) Idea de perfeccionamiento. La educación es una modificación del hombre que entraña perfeccionamiento, una realización al máximo de sus posibilidades desde una perspectiva ética...*
- 2) Medio para alcanzar el fin del hombre. La educación aparece como medio imprescindible para que el hombre se realice en su plenitud y alcance su fin último, aunque la idea que se tenga del fin depende de la filosofía de partida...*
- 3) Organización u ordenación. Sea personal o socialmente, la educación es vista por algunos autores como medio de estructuración y ordenación...*
- 4) Acción humana. La educación es un conjunto de influencias sobre los sujetos humanos, pero influencias procedentes de los otros seres humanos... La educación es una influencia humana porque se trata de un fenómeno social.*