



**Título:** *La Educación Física*  
**Autor:** Domingo Blázquez Sánchez  
**Colección:** Biblioteca Temática del Deporte  
**Editorial:** INDE, Barcelona, 2001  
**Núm. pp.:** 105  
**Tamaño:** 24 x 17

Esta obra do profesor Domingo Blázquez pertence a unha colección dedicada a diversos aspectos do deporte, titulada Biblioteca Temática del Deporte. Algúns dos seus títulos tratan sobre os deportes individuais e de equipo, a recreación, as actividades na natureza, as actividades acuáticas, a expresión corporal... Pero quizais dentro da propia colección, o presente libro merece unha mención especial.

La educación física es un área no demasiado conocida por la gente en general. Reconsiderar, desde su valía, las aportaciones que ha hecho, hace y, presumiblemente, hará a la población escolar y a la sociedad, merece este esfuerzo. Promover la importancia de nuestra materia es, en cierta medida, contribuir a su mejor comprensión y aceptación.

O profesor Domingo Blázquez achéganos dunha maneira básica a uns aspectos interesantes, e ás veces imprescindibles, que debemos coñecer acerca da Educación Física. A linguaxe empregada, sinxela pero rigorosa, permite que sexa de utilidade, tanto para

persoas que teñan certos coñecementos, como para aqueles que amosen interese cara a esta materia, aínda sendo profanos.

Nesta obra abórdanse cuestións como a evolución da Educación Física, as tendencias actuais, características desde concepto, formas de ensinar esta materia, relacións co deporte ou previsións para o futuro. A continuación desenvólvense máis amplamente estes aspectos.

A Educación Física non sempre tivo a denominación que lle damos actualmente. Ó longo da historia chamóuselle "gimnasia", "gimnástica", "ejercicio físico"... Dentro destes múltiples conceptos, cabe destacar certas persoas que, fixeron valiosas contribucións á Educación Física actual. Por exemplo Mercurialis, un médico que publicou *De Arte Gymnastica*, unha das obras referenciais dentro da actividade física; Jean Rousseau, un filósofo e pedagogo que escribiu *Emilio*, onde propón unha educación ideal; Johan

Pestalozzi, que formou varios institutos dos que xurdiron as primeiras grandes figuras da Educación Física práctica; ou Guts Muths, considerado o pai da ximnasia pedagóxica moderna, que foi o primeiro en comprender a necesidade de que a Educación Física se practicase de acordo coas leis fisiolóxicas e os coñecementos anatómicos. As principais tendencias da actividade física no século XIX foron a corrente deportiva inglesa (xogos deportivos), a escola alemana (ximnasia ó servizo da unidade nacional), a escola sueca (ximnasia analítica) e a escola francesa (ximnasia militar).

A Educación Física actual pode manifestarse de moitas maneiras. As correntes principais que predominan hoxe en día son as habilidades motrices básicas, o deporte, a expresión corporal, os xogos, a actividade física adicada á saúde ou ás actividades na natureza.

¿Que entendemos por Educación Física? Este termo, utilizado por primeira vez no ano 1693 en Inglaterra por John Locke e en Francia en 1762 por J. Ballexserd, non significa para todo o mundo o mesmo. As ideas que teñen dela os pais, alumnos, mestres, profanos son diferentes. En ocasións identifícase co deporte, coa escola ou cunha actividade en concreto. O profesor Domingo Blázquez pretende delimitar ben este concepto.

Xa desde unha perspectiva escolar, a Educación Física é unha área imprescindible dentro do currículo e

do ensino, e é o docente o responsable do que se faga nela. Teñamos en conta que “El aprendizaje del alumnado depende, en gran medida, de las acciones del profesorado”. O profesor Blázquez é consciente disto, polo que destaca a importancia que ten o establecemento duns obxectivos e contidos axeitados ó que se quere conseguir. E o medio utilizado para acadar os ditos obxectivos é o movemento. Pero, moitas veces, os docentes non sabemos cómo organizar ese movemento para desenvolver todos aqueles aspectos que son de obrigado cumprimento desde un punto de vista oficial. Ó revés que noutras áreas, o profesorado de Educación Física non adoita apoiarse nun libro de texto, estrutura as súas sesións servíndose dunha visión moi persoal e cun esforzo considerable. Polo tanto hai que adaptarse, da maneira máis lúdica e significativa posible, ós bloques de contidos da Educación Primaria e Secundaria.

Támén é importante saber qué serie de mecanismos, modos e maneiras temos que pór en marcha para ensinar os nosos alumnos de maneira eficaz; é dicir, conseguir transmitirles ós nosos educandos os obxectivos e contidos propostos. Así, dánosen unha serie de pautas para que se leve a cabo coa maior eficacia posible o proceso de ensino-aprendizaxe, trátase de partir dos intereses, motivacións e coñecementos previos, definir as nosas intencións, estruturar os contidos, coidar a comunicación, fomentar o traballo coo-

perativo, motivar, programar as sesións, unidades didácticas...

Ademais da maneira que temos de ensinar, é conveniente ter en conta algúns condicionantes sociais que poden optimizar ou empeorar a transmisión dos contidos ó alumnado. Por exemplo, o sexismo, a integración de persoas con necesidades educativas especiais, a violencia no deporte, a discriminación cultural, o consumismo..., que se tratan a nivel curricular por medio dos temas transversais. Respecto do sexismo, cabe dicir que as mulleres accederon ó deporte moi tardiamente, debido a unhas barreiras socioculturais que aínda hoxe en día seguen existindo: “A muller é inferior ós homes”, “ten menos capacidade física”. Recordemos o creador dos Xogos Olímpicos Modernos, Pierre de Coubertin, que, como se cita na obra, dicía: “Las mujeres deben contentarse con jugar al tenis, nadar, patinar sobre hielo, el verdadero héroe olímpico es a nuestro entender, el hombre adulto individual”. Tamén tradicionalmente os discapacitados eran excluídos da actividade corporal, se ben hoxe en día recoñécese que é un bo medio para que superen as súas limitacións físicas.

Outro dos aspectos destacables da obra, que lle dá título a un dos seus capítulos, é a relación da Educación Física co deporte, a saúde e o tempo libre. O deporte pode ir enfocado cara á educación —pensemos no valor educativo do xogo deportivo, que favorece o desenvolvemento integral da persoa, vivindo unha ampla gama de actividades que

completan a súa personalidade. Outro dos enfoques é a saúde; o deporte de mantemento e recreativo, que compensa as restricións de movemento do mundo laboral actual, potenciando a resistencia cardio-respiratoria, a forza e resistencia muscular, a flexibilidade, a composición corporal... O último enfoque do deporte (sen contar o deporte competitivo) é o tempo libre, de tal forma que saibamos empregar axeitadamente o cada vez maior tempo de ocio.

Un último aspecto tratado é a predicción dalgunhas características da sociedade do futuro, e o papel que terá nela a Educación Física; desde a escola, debe adaptarse ós cambios da sociedade, coa capacidade de responder ás súas demandas e sabendo preparar os adultos do día de mañá. É preciso que se estructure en torno a catro eixes fundamentais: aprender a coñecer (comprender), aprender a facer en colectividade (influír sobre o contorno), aprender a vivir xuntos (participar e cooperar cos demais) e aprender a ser.

Ó longo da historia, o sentido do movemento e da actividade física foi cambiando. Se ben nun principio o fin primordial era utilitario, co paso do tempo tomou outras funcións. É previsible que, polas condicións de vida que experimentamos na actualidade, esas funcións adquiren cada vez unha maior importancia. Por exemplo a función hedonista (a busca do pracer), a hixiénica (para corrixir malas posturas), a agonística (coa primacía da competición), a anatómica (desenvolvemento das capacidades motrices), a

catártica (para liberar tensións) ou a de compensación (que neutraliza as condicións sedentarias actuais).

Polo tanto, podemos concluír resaltando a importancia que ten o tema central desta obra: a Educación Física, tanto na idade escolar —ó ser unha das principais contribucións á formación integral do individuo—

coma ó longo de toda a vida —repercutindo nunha mellora da súa calidade. É o que nos recorda aquela tan coñecida frase: “mens sana in corpore sano”.

*Rubén José Annicchiarico Ramos*  
Instituto Alfredo Brañas  
Carballo

