

REPENSAR LA EDUCACIÓN FÍSICA: OPORTUNIDAD Y COMPROMISO

Dr. Carles González Arévalo
INEFC- Barcelona

Resumen

La Educación Física no pasa por uno de sus mejores momentos. Una vez consolidada como materia obligatoria en el ámbito escolar, en estos últimos años no ha sido capaz de encontrar su razón de ser. Los profesionales de la educación física deberíamos hacer frente a su falta de definición y al desconocimiento de sus auténticos rasgos de identidad (Klein, 2004; Pradillo 2004). Esta situación proyecta a la comunidad educativa y a la sociedad en general, una educación física considerada improductiva y que, en el mejor de los casos, tan sólo es capaz de ofrecer un amplio abanico de experiencias motrices a lo largo de las diferentes etapas educativas. En la mayoría de los casos, a partir de programas poco rigurosos y excesivamente deportivizados, en los cuales los contenidos se convierten en los grandes protagonistas en detrimento de los objetivos, es decir de aquello que se pretende que el alumnado acabe consiguiendo (Hardman, 2004). Y quizás aquí es dónde nace una primera problemática que hace falta abordar: *¿qué es aquello que el alumnado ha de aprender en educación física?*

Palabras clave: Educación Física, Cambio, Oportunidad, Compromiso, Primaria, Secundaria.

Introducción

La Educación Física no pasa por uno de sus mejores momentos. Una vez consolidada como materia obligatoria en el ámbito escolar, en estos últimos años no ha sido capaz de encontrar su razón de ser. Los profesionales de la educación física deberíamos hacer frente a su falta de definición y al desconocimiento de sus auténticos rasgos de identidad (Klein, 2004; Pradillo 2004). Esta situación proyecta a la comunidad educativa y a la sociedad en general, una educación física considerada improductiva y que, en el mejor de los casos, tan sólo es capaz de ofrecer un amplio abanico de experiencias motrices a lo largo de las diferentes etapas educativas. En la mayoría de los casos, a partir de programas poco rigurosos y excesivamente deportivizados, en los cuales los contenidos se convierten en los grandes protagonistas en detrimento de los objetivos, es decir de aquello que se pretende que el alumnado acabe consiguiendo (Hardman, 2004). Y quizás aquí es dónde nace una primera problemática que hace falta abordar: *¿qué es aquello que el alumnado ha de aprender en educación física?* Antes de dar respuesta a esta pregunta clave, es necesario reflexionar sobre el pasado, el presente y el futuro de la educación física en nuestro país.

El pasado, una losa con la cual debemos convivir

En los tiempos que vivimos todavía arrastramos las connotaciones negativas de la “gimnasia” heredadas de la época franquista. Una gran parte de la población todavía asocia el nombre de esta especialidad deportiva con la educación física actual. La disciplina, la rigidez de los movimientos, el mando directo, las formaciones, el grito, el miedo al potro y el plinton, etc. forman parte de la memoria de una gran parte de las madres y padres del alumnado actual, de los guionistas de series de televisión que enturbian la imagen actual de la asignatura y también, no lo olvidemos, de los políticos que son los que al fin y al cabo toman las decisiones que afectan nuestro trabajo de educar.

Un presente esperanzador

Tengo la impresión que desde hace unos años se están produciendo hechos directa o indirectamente, muy favorables para la educación física que deben ser aprovechados. El 2004 fue el año europeo de la educación mediante el deporte, un momento único para reivindicar el deporte como medio para educar al alumnado. Posteriormente, la UNESCO declaró el 2005 como el año de la Educación Física y el Deporte, otra oportunidad para reclamar nuestra singular condición de materia instrumental.

En estos últimos años, tanto el “Ministerio de *Sanidad y Consumo” del estado español, como el “Departamento de Salud de la Generalitat de Catalunya”, preocupados por los altos índices de sobrepeso y obesidad en la población infantil, han puesto en marcha campañas de sensibilización y proyectos específicos de prevención para frenar la nueva pandemia del siglo XXI: el sedentarismo. Es el caso, por ejemplo de una campaña institucional que tuvo por título: “*Un cuerpo para toda la vida*”, de la estrategia NAOS para la nutrición, la actividad física y la prevención de la obesidad o del desarrollo del Programa PASS en Cataluña: un plan integral para la promoción de la salud mediante la actividad física y la alimentación saludable. Además, en prensa aparecen, con cierta asiduidad, artículos dónde se pone de manifiesto una preocupación política para resolver

esta problemática. Los niños y jóvenes cada vez hacen menos actividad física: la era digital hace que sólo sea el movimiento de dedos el que verdaderamente les motiva: “chatear” por el Messenger, enviar un sms, jugar a la play, navegar por Internet, etc. Desde su habitación y sentado en una silla el preadolescente, cada vez más joven, tiene a su alrededor unas posibilidades tan grandes de comunicación con su entorno de amigos, que no le hace falta moverse demasiado. Esta realidad puede ser vivida como una oportunidad para que la educación física reciba la importancia que merece y que el impacto de un número determinado de horas de práctica de actividad física obligatorias, fuera una vacuna contra el virus de la inactividad.

La actual ley orgánica de Educación (LOE, 2006) ha llevado asociada, la actualización de los currículos de la materia de educación física en las diferentes etapas educativas mediante los reales decretos de enseñanzas mínimas. La orientación de los nuevos marcos curriculares son un punto de inflexión a favor de una nueva educación física sensible a la adquisición y consolidación de hábitos saludables mediante la práctica de actividad física y deportiva. Además, muestra el deporte como una excelente herramienta socializadora y de logro de valores, útiles para la vida en sociedad.

Cerraremos el presente de la educación física con una noticia reciente y que realmente puede ser calificada como “esperanzadora”: la Comisión de Cultura y Educación del Parlamento Europeo ha aprobado un informe elaborado por un eurodiputado húngaro en el cual se recomienda a los estados miembros que la educación física en las etapas de primaria y secundaria tenga una asignación semanal mínima de tres horas. Esta medida preventiva permitiría rebajar los altos y preocupantes índices actuales de sobrepeso en la población infantil.

Un futuro, incierto

Aunque el presente pueda ser esperanzador, el futuro es como mínimo incierto. La importancia de la educación física como materia dentro el currículum escolar queda justificada por su función básica de formar ciudadanos y ciudadanas que vivan de acuerdo a un estilo de vida activo y saludable. Los hábitos de salud que permiten consolidar una vida sana, se inician en las etapas de infantil y primaria. Ya es triste que en la etapa de 3 a 6, la presencia de la educación del cuerpo sea casi anecdótica con algunas horas semanales dedicadas a la siempre controvertida psicomotricidad. Pero lo que resulta realmente preocupante e inquietante es que hayan desaparecido, como por arte de magia, horas de educación física a primaria en numerosas comunidades autónomas. En Cataluña por ejemplo, el Decreto 142/2007 de 26 de junio que establece la ordenación de las enseñanzas de la educación en esta primera etapa obligatoria, fija un mínimo de 245 horas de educación física a lo largo de la etapa a razón de 1,5 horas a primer ciclo y una única hora semanal en los ciclos medio y superior. Sin ir más lejos, la religión, que es una materia voluntaria, tiene asignadas un total de 315 horas entre los tres ciclos de la etapa. El decreto anterior (Decreto 75/1992) fijaba un total de 525 horas, 2,5 horas semanales de educación física. Este decreto marca la asignación horaria mínima y deja un volumen total de 665 horas para que sean los propios centros escolares quienes decidan qué hacer con este “pack” de horas lectivas. Entre otras posibilidades, el propio decreto propone la ampliación del horario de las áreas. Dicho de otra manera, los mínimos no aseguran el acceso a la práctica de actividad física regular en horario lectivo a todos los niños y las niñas. La vacuna contra el virus de la inactividad no tendrá efectos con una hora semanal de educación física. De aquí la incertidumbre del futuro de la educación física, curricularmente hablando. La etapa de primaria es un periodo formativo clave porque es en este momento del proceso evolutivo de los niños y las niñas en el que se deben crear los fundamentos de una educación física futura, una educación del cuerpo... para toda la vida.

La educación física del siglo XXI: oportunidad

Para que la educación física deje huella en el alumnado con el objetivo de que continúe ligado a la práctica de actividad física regular y saludable, la orientación de la materia debe cambiar. La educación física del siglo XXI debe ser más funcional, más útil, más coherente, más sistemática, más rigurosa, más inclusiva, menos deportiva, más saludable. En definitiva, más educativa.

Pero... *¿Qué es aquello que el alumnado ha de aprender en educación física y que maestros y profesorado deben enseñar?*

Contestar a esta pregunta individualmente puede ser relativamente fácil. Conseguir que haya unanimidad y un cierto consenso entre la mayoría de los profesionales de la educación física, resulta más difícil. Desde estas líneas daremos respuesta a esta inquietud ofreciendo un modelo integral de educación física que esperamos sea compartido por la mayoría de nuestro colectivo de maestros y profesorado de educación física. No pretende ser, ni el único ni el mejor modelo: da un paso adelante en la definición de nuestra materia. Este modelo, que queda resumido en la figura 1, articula los contenidos que deberían ser trabajados de forma progresiva desde la etapa de infantil hasta las dos etapas obligatorias: la educación primaria y la educación secundaria.



Figura 1: Modelo de la educación física del siglo XXI

No hace falta ir muy lejos para encontrar la finalidad principal de la educación física a la escuela. En el título de la materia tenemos la respuesta: “educación” y física”. Los dos conceptos son importantes pero sin lugar a dudas, el primero es la razón de ser de la intervención docente: colaborar en la educación integral del alumnado. El segundo concepto “física” es el medio, el fantástico recurso, la excusa perfecta que las propias características de la materia pone al servicio de los docentes para conseguirlo: el cuerpo y sus posibilidades de movimiento. Un cuerpo que acompañará al alumnado a lo largo de toda su vida y que deberá cuidar y mimar desde bien pequeño. Porque no lo olvidemos, por nuestras manos pasa absolutamente todo el alumnado. No sólo hacen educación física los que practican deporte federado fuera del horario lectivo o los que le gusta la práctica de actividad física; no sólo la cursan quienes tienen un nivel aceptable de condición física. Todo el alumnado debe cursar esta materia porque es obligatoria en las etapas de primaria y secundaria. Esta es la razón que justifica la necesidad de no alterar el orden de importancia de los dos conceptos anteriores: no puede pasar que los objetivos de una unidad de programación estén orientados por ejemplo, a la adquisición de una serie de habilidades técnicas propias de un determinado deporte, únicamente. Lo que resulta más interesante es detectar qué es lo que queremos que el alumnado acabe aprendiendo para qué le sea útil en su vida (“educación”) y entonces, escoger el contenido que permita conseguirlo de la mejor manera posible (“física”).

¿Cómo enseñar la educación física? Compromiso

La educación física en la Educación Primaria

La educación física a la etapa de primaria es una materia fundamental, como continuación del trabajo motriz llevado a término en infantil, en primer lugar para la adquisición de hábitos saludables: la práctica de actividad física para el mantenimiento y mejora de la salud, el fomento de hábitos higiénicos corporales básicos, la adopción de posturas correctas en la ejecución motriz y la adquisición de las medidas preventivas básicas en la práctica de actividad física (calentamiento, dosificación del esfuerzo, estiramientos, etc). En este sentido, la educación física es una materia comprometida con niños y niñas por la responsabilidad que supone enseñarles toda una serie de aspectos que se acabarán consolidando en la etapa de ESO y que les serán útiles para su vida.

En segundo lugar, la educación física permite el desarrollo de las capacidades vinculadas a la motricidad humana: las que tienen que ver con el conocimiento y control del propio cuerpo, sobre todo a nivel perceptivo;

las que permiten al alumnado moverse con eficacia (trabajo de las habilidades básicas), las que hacen posible adaptarse a nuevas situaciones y relacionarse con diferentes medios de una cierta estabilidad; y por último las capacidades que permiten utilizar el cuerpo y el movimiento para potenciar la expresividad y la comunicación corporal.

En tercer lugar, la educación física educa en valores porque la práctica deportiva lleva asociada una gran cantidad de actitudes que ayudarán a niños y niñas a ser personas más cívicas y más bien educadas. Del mismo modo que en la sociedad existen unas normas que toda la ciudadanía debe cumplir, los juegos y los deportes están sometidos a reglas que pueden ser adaptadas por los maestros para acentuar uno u otro valor, que el alumnado debe conocer, aceptar y respetar.

En esta etapa los juegos sobre todo, pero también las actividades deportivas pueden ser utilizados por un lado, como medios para conseguir las tres finalidades antes mencionadas y por otro, como manifestaciones propias de nuestro entorno cultural.

La educación física en la Educación Secundaria Obligatoria

En la etapa de secundaria y como culminación de las enseñanzas obligatorias, la educación física, cogiendo el testigo de la etapa de primaria, es la materia responsable de generar y consolidar hábitos saludables de práctica continuada de actividad física de forma autónoma como gran finalidad. El alumnado de 16 años abandona la enseñanza obligatoria y todavía le queda mucha vida por delante. Por eso es muy importante que sea capaz de interpretar lo qué hace, porqué lo hace y cómo debe hacerlo: mediante la práctica valorará la importancia del gasto calórico producido por las actividades físicas con la finalidad de equilibrar la ingesta, adoptará posturas corporales correctas cuando practica actividad física y en las actividades de la vida cotidiana, tendrá nociones básicas sobre las primeras actuaciones ante una lesión deportiva, etc. Uno de los ejes fundamentales a trabajar en esta etapa es el desarrollo, con un cierto grado de autonomía, de las capacidades físicas para la mejora de su calidad de vida y para un uso constructivo de su tiempo libre con la práctica de actividad física saludable. Además, el alumnado de secundaria debe relacionarse con entornos más variables e inestables que en la etapa de primaria y con personas, instrumentos y normas para incrementar competencias más específicas (Riera, 2005). El alumnado va adquiriendo más autonomía conforme avanza la etapa siendo protagonista de su propio proceso de aprendizaje. Concretamente, cada vez asume más responsabilidades en la organización de actividades deportivas, expresivas o en el medio natural y también en la autogestión de su condición física.

Por último, la educación física es el escenario ideal para transmitir valores, sobre todo mediante la práctica de los diferentes deportes, necesarios para la vida en sociedad: solidaridad, tolerancia, responsabilidad, igualdad, etc. Del mismo modo, la educación física debe aprovechar la oportunidad para reflexionar y analizar críticamente, junto con el alumnado, los contravalores que los medios de comunicación se encargan de reproducir del deporte de alto nivel.

Conclusiones

La educación física es actualmente una materia integrada como cualquier otra en el sistema educativo, compartiendo problemas comunes con el resto de materias, y haciendo frente a otros que le son propios. Es evidente la evolución meteórica que ha sufrido la materia desde 1970 hasta la actualidad. En tan sólo treinta años ha pasado de ser considerada la asignatura poco importante de entonces, a consolidarse en el mapa educativo actual como una asignatura más. En todo este tiempo, la educación física ha sobrevivido a cuatro cambios de sistema educativo en nuestro país, y a estas alturas nadie pone en entredicho la utilidad de la asignatura, a pesar de que en cada nueva ley de educación, la educación física parte con una única hora por semana, como planteamiento de horarios mínimos. Incluso en los nuevos currículos, que por primera vez incorporan los aprendizajes de las competencias básicas, la educación física tiene el papel que le corresponde: colaborar en el logro de las diferentes competencias: en algunas puede ser la gran protagonista (sobretudo en las competencias de *conocimiento e interacción con el medio físico*, en la *social y ciudadana* y en la de “autonomía e iniciativa personal”), en algunas, “actriz secundaria” (por ejemplo en las competencias *cultural* y *artística* o en la de *aprender a aprender*) y en otras, “actriz figurante” (en las competencias *matemática*, *comunicación lingüística* o en la del *tratamiento de las TIC*). Esta rápida progresión ha ido acompañada de todo un proceso de indefinición de las finalidades de la educación física. Si se me permite la metáfora, lo que debe buscar una educación física de calidad son unos efectos y unas consecuencias en el alumnado como los de una “pila alcalina”. Dicho de otra manera, que los beneficios de estas enseñanzas “duren, y duren y duren” en el tiempo.

Bibliografía

- Devís, J. (2001). La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI. Alicante: Ed. Marfil.
- Fraile, A. [coord] (2004). Didáctica de la Educación Física. Una perspectiva crítica y transversal. Madrid: Ed. Biblioteca Nueva Universidad.
- Hardman, K. (2004). “Policy and practice in physical education and sport in schools in Europe: the research evidence. In: Sportwissenschaft, (2), pág. 176-200
- Klein, G. (2004). “La Qualité de l’Education Physique en Europe trois défis pour le futuro”. In: Revue Education Physique et Sport, 307, pág. 7-10
- Pradillo, P. (2004). “¿Quo vadis gimnástica? Aproximación histórica a la evolución de una profesión”. In: Revista Española de Educación Física y Deportes, núm.1, Pág. 5-8
- Riera, J. (2005). Habilidades en el deporte. Barcelona: INDE Editorial