

BASES TEÓRICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

PREHISTORIA Y ANTIGÜEDAD

PREHISTORIA

"Las actividades físicas son manifestaciones que acompañan al hombre desde su aparición sobre la tierra".

Dos formas de cultura física:

o Pueblos bélicos ejercicios para la lucha contra las fieras y como preparación para la guerra.

o Pueblos sedentarios ejercicios mezcla de magia y religión, con los que luchan contra las fuerzas misteriosas a las que consideraban causas de enfermedad y muerte.

El objetivo del ejercicio físico se encamina hacia la supervivencia y la lucha por la vida.

ANTIGÜEDAD

China

El que más influencia tuvo fue el Kung – Fu.

Japón

Consideraban la fortaleza física como un deber religioso.

La manifestación nacional el Jiu – Jitsu (arte de la flexibilidad).

India

El yoga la principal expresión (se practica actualmente).

Tiene objetivos religiosos, terapéuticos y guerreros.

GRECIA, PLATÓN Y GALENO

Su sistema de educación ejerce gran influencia sobre la educación física.

La palabra **gimnasia** significa **desnudo**.

El fin de la Educación esta basado en el **areté** que era una síntesis del valor físico y de la disciplina militar, por ello usaban la EF como preparación para la guerra y la caza, en una primera época.

Daban gran importancia a la EF como base del perfeccionamiento corporal.

Pero la Educación era un privilegio de la aristocracia.

Supieron diferenciar la gimnasia utilizada como educación de la **agonista** que concebía los ejercicios físicos con fines competitivos.

Los grandes juegos

Existía una gran cantidad de juegos:

- Juegos PYTHICOS: en Delfos cada 4 años, en honor de Apolo.
- Juegos ISTHMICOS: en Corintio cada 2 años, en honor de Poseidón.
- Juegos NEMEOS: en Nemea cada 2 años, en honor de Hércules.
- Juegos OLÍMPICOS: en Olimpia cada 4 años, en honor de Zeus.

La TREGUA SAGRADA fue un tiempo de paz durante los juegos entre los pueblos que participaban.

La finalidad de los grandes juegos no es solo producir campeones, sino que los jóvenes se aficionen al deporte, que haya un entusiasmo por el esfuerzo y que el ideal de vida sea la nobleza del alma tanto en la palestra como en la vida.

En cuanto a los juegos olímpicos; las excesivas recompensas ayudaron al profesionalismo, mercantilismo y al deterioro del espíritu olímpico.

El emperador Teodosio abolió los juegos olímpicos.

Esparta

Es un pueblo guerrero, por tanto su educación y su EF tienen un carácter militar, así aparece la gimnasia militar, que es un conjunto de ejercicios destinados a capacitar para la guerra, unidos a valores morales, disciplina y amor a la patria.

Una buena condición física es importante para luchar y defender a la patria.

Las características de la EF eran el gusto por el juego y la competición, y la satisfacción por el triunfo.

Los atletas espartanos eran un modelo para el resto del mundo griego.

La gimnasia médica es utilizada por Hipócrates como medicina preventiva e iba acompañada de un régimen dietético.

Atenas

Valoran la educación como fin para el perfeccionamiento personal.

A través del ejercicio físico alcanzan el equilibrio y la armonía en el desarrollo del hombre, y no solo la fortaleza para los fines militares.

El ideal ateniense es la kalokagatia que es la síntesis de lo bello y lo bueno.

Existen 3 tipos de maestros: el gramático el citarista y el paidotriba (maestro de gimnasia).

En el gimnasio no solo se practican ejercicios, también es donde se entrenan los atletas profesionales, de élite, y se producen debates filosóficos – artistas.

PLATÓN

En Platón se observan dos etapas distintas en cuanto a su concepción sobre el cuerpo y el alma del hombre.

En su primera etapa da importancia a la educación del cuerpo afirmando que hay que dar al cuerpo y al alma toda la belleza de que son susceptibles.

En su segunda etapa dice que la educación física a de servir en la preparación para la defensa de la ciudad.

Su discípulo Aristóteles coloca a la gimnasia al lado de la medicina, por que dice que tienen el mismo fin. Para él la educación a ser intelectual, olvidando al cuerpo.

GALENO

Continúa las ideas de Aristóteles sobre la gimnasia, para él la gimnasia es una parte de la higiene y a su vez de la medicina.

Consideraba que no solo el ejercicio era importante, sino que también el descanso formaba parte del entrenamiento.

ROMA. LOS GLADIADORES

En los primeros tiempos de la época romana la educación era campesina y militar.

En la época del imperio, los Patricios, tienen una gran preocupación por el cuerpo. Así el culto por el cuerpo tiene más que ver con la vida reglada y placentera que con un fin formativo.

Séneca desprestigia la EF diciendo que una gimnasia cultivada en exceso es ridícula y nefasta.

Existían 3 tipos de gimnasia:

- Profesionalismo, cuya finalidad era el espectáculo, la lucha y la victoria a cualquier precio.
- Gimnasia militar, ya que las conquistan necesitan guerreros bien preparados, para ello usaban el campo de Marte, los ejercicios que realizaban eran: manejo de la espada, jabalina, honda, lanza, arco,; la carrera; salto; largas marchas; dormir al raso; equitación; levantamiento de pesos.
- Gimnasia médica: siguen las instrucciones de galeno.

En las TERMAS (baños públicos) se reunían para pasar el tiempo, adjunto a las termas había edificios anexos como gimnasios, biblioteca,

El CIRCO, donde se celebraban las carreras de carros y caballos, las luchas entre gladiadores, las luchas de fieras,. El circo más grande era el CIRCO MÁXIMO. Las carreras de carros y la lucha de gladiadores fue lo más esencial en el progreso deportivo de Roma.

El ANFITEATRO, más redondo que el circo, en el que también se celebraban luchas entre gladiadores y entre fieras. El mayor anfiteatro era el COLISEO.

LOS GLADIADORES

Los gladiadores eran condenados, esclavos y prisioneros de guerra. El gladiador que vencía en varios combates podía recobrar su libertad.

Se crearon escuelas de gladiadores, donde se educaba la preparación física, la finalidad de estas escuelas era preparar al gladiador para la supervivencia, ya que algunos combates podían durar días.

En este tipo de combates se produce un menosprecio por la vida.

En conclusión, se puede decir que en Roma la EF se desarrolla en gran medida a través de los gladiadores.

LA EDAD MEDIA

Tanto la educación como la EF decaen.

La formación corporal y física queda reducida a los caballeros, cuyos objetivos están orientados a la lucha por los ideales religiosos, a la protección del débil y al culto a la mujer.

Los caballeros practicaban: carrera (incluso con armas), salto en profundidad y altura, lucha, manejo de la lanza, natación, escalada, equitación,. Comenzaban su educación en la corte de un señor de paje y allí la terminaba educándose en lo dicho anteriormente y en buenos modales en la mesa, juego, música, canto y danza, raramente estudiaban lectura o escritura.

Las actividades que realizaban eran las justas (uno contra otro) y los torneos (entre bandos)

Entre el pueblo circulaban los juglares y los comerciantes ambulantes que con sus acrobacias de todo tipo, se convirtieron en los primeros gimnastas de la historia.

El cristianismo rechazó la EF, ya que concebía al cuerpo como el portador del pecado del hombre, el conocimiento solo debe ir dirigido al alma, espíritu; el cuerpo es una cárcel para el alma.

Se observa la gimnasia médica influida por los árabes.

RENACIMIENTO

Fue una época importante para la educación en general y para la EF.

Resucitan las ideas de la Grecia clásica y el valor del cuerpo humano es reconocido de nuevo.

Jerónimo Mercuriales, con su obra el arte de la gimnasia establece un eslabón entre la gimnasia de los griegos y la de los tiempos modernos.

Se reconoce que el cuerpo hay que cultivarlo, al igual que la inteligencia, ya que no se puede desarrollar la inteligencia si el cuerpo no está formado.

Los humanistas son los precursores de esa nueva tendencia por la EF.

Victoriano de la Filza, dice que la gimnástica tiene objetivos educativos y los lleva a la práctica en su escuela. Algunos autores dicen que es el verdadero creador de la EF moderna.

En España Luis Vives dice que las actividades físicas son prematuras y recomienda los juegos para la salud de los niños.

En conclusión se puede decir que: las magníficas escuelas del renacimiento hicieron de la EF, una parte importante de la ED.

EMPIRISMO (LOCK)

El Empirismo, es la doctrina que afirma que todo conocimiento se basa en la experiencia, mientras que niega la posibilidad de ideas espontáneas o del pensamiento a priori.

El mayor representante es J. Lock. Parte del hecho de que el niño tiene cuerpo y ha de educarlo para hacerlo fuerte.

En su obra Pensamiento sobre la educación, dedica una primera parte a la EF. Los objetivos de la educación son:

- Lograr una buena salud.
- Dominar el cuerpo.
- Recrear el espíritu a través de los juegos.

Para la EF son: todas las actividades corporales que tiendan a favorecer los fines de la educación.

También da importancia a la natación diciendo que un inútil es aquel que no sabe leer ni nadar.

NATURALISMO (Rosseau)

Movimiento que afirma que la naturaleza constituye el conjunto de la realidad y puede ser comprendida tan sólo a través de la investigación científica, negando la existencia de lo supranatural.

Rosseau es el fundador de la educación natural. El padre de la educación moderna según Vázquez.

Rosseau dice que el hombre nace sano pero la sociedad le corrompe. Por ello propone una vuelta a la naturaleza como camino para la educación.

La EF es el procedimiento para dirigirse al hombre. Rosseau expresa que si se quería cultivar la inteligencia, había que cultivar el cuerpo hasta hacerlo robusto y sano.

Rosseau es el primer pedagogo que hace intervenir el cuerpo en la formación de la inteligencia.

Basedow y Pestalozzi fueron seguidores de Rosseau.

PESTALOZZI

Seguidor de Rosseau. Aunque no comparte la idea de la corrupción del hombre por la sociedad.

Parte de la idea de que el movimiento es indispensable para el niño.

El fin de la educación es desarrollar al hombre completo, logran una autonomía personal, tanto moral como espiritual como física. Expreso que la EF no puede apartarse de la educación general.

Sus ideas se difunden por toda Europa y se van creando institutos pestalozianos en los que realizaban estas actividades:

- Ejercicios corporales – Juegos, deportes.
- Higiene – Trabajos manuales.
- Paseos – Estudio del medio.
- Algo de gimnasia elemental.

Existen varios tipos de gimnasia: Natural, Razonada, Industrial y Militar.

LA ESCUELA ALEMANA (GUTS MUTS Y JHAN)

Guts Must es considerado el abuelo de la gimnasia alemana.

Su obra gimnasia para jóvenes es el primer manual práctico, metódico y moderno de gimnasia, considera el valor del ejercicio físico y la salud como base para una buena vida.

Señala a la EF como un proceso formativo indispensable en la educación. Aporta:

- Progreso metodológico.
- Clasificación de los ejercicios gimnásticos.
- Da importancia educativa a los juegos.

Jhan, sus ideas están marcadas por un patriotismo ante la invasión napoleónica.

Llamo a su gimnasia Turnkunst.

El sistema educativo se llama Turner, se basa en una obra humana (dirigida a cada ser) y patriótica (con fines nacionales).

Su obra Die Deustche Turnkunst tiene 4 partes: ejercicios, juegos, gimnasia y metodología.

La gimnasia se organiza en los colegios de forma paramilitar.

Las ideas pedagógicas de Guts Muts fueron ahogadas por la tendencia nacionalista de Jhan.

La gimnasia de Muts y la de Jhan, son opuestas en finalidades y objetivos, en procedimientos técnicos y metodológicos.

LA ESCUELA SUECA

P. H. Ling es considerado el padre de la gimnasia sueca.

El fin de la EF es desarrollar de forma regular y armónica el cuerpo mediante la ejecución de ejercicios racionales.

Ling da a su gimnasia un carácter formativo y correctivo.

Trabaja su gimnasia desde los aspectos: mecánicos, fisiológicos, pedagógicos y anatómicos.

Estructura su lección en partes: preparatoria, funcional y final o calmante.

J. Ling, hijo de P. H. Ling.

Su trabajo más importante fue la confección de las tablas de gimnasia (las difunde en el Real Instituto Central de Estocolmo), que creó a partir de ordenar y sistematizar el trabajo de su padre.

ESCUELA FRANCESA. AMORÓS.

Amorós era español pero tuvo que exiliarse a Paris. Fue el fundador de la escuela francesa.

Crea en Madrid el Real Instituto Pestaloziano, y consigue que la EF sea obligatoria en la escuela.

Se basa en Pestalozzi y en Jhan, por tanto su gimnasia tenía una finalidad pedagógica pero militar en la forma.

Dice que la gimnasia es la base de la sociedad moderna y tiene una triple finalidad; desarrollar las cualidades físicas, aumentar la energía y engendrar sentimientos elevados.

Las aportaciones de Amorós son: cada alumno tiene una ficha fisiológica, el monitor demuestra el ejercicio, se canta para hacerlos más atractivos y utiliza aparatos.

Su método es realista, gradual y globalizado.

ESCUELA INGLESA (T. ARNOLD)

En esa época en Inglaterra los niños de la nobleza y la burguesía vivían en la pereza generalizada, eran tiranizados por los más mayores y éstos se dedicaban al juego y a la bebida.

Arnold en 1828 fue designado director del "colegio de rugby" donde desarrolla sus ideas sobre la EF. Trataba de educar a través del deporte. Para conseguir un fin moral y transformar la enseñanza haciendo del deporte un estilo de vida.

Utiliza los juegos y deportes para: inculcar el sentido de la responsabilidad, apelar a la razón y la rectitud, despreciar la mentira y acatar las normas y reglamentos.

Esto provoca la creación de clubs deportivos en los centros educativos, un club era como una sociedad.

A pesar de las críticas, que recibe, sus ideas triunfan.

EL BARÓN DE COUBERTIN

Es pedagogo, historiador y diplomático, en un primer momento se dedica a intentar hacer cambiar el sistema educativo francés, pero fracasa y pone todo su empeño en la Idea Olímpica.

Conoce a Arnold y recoge sus ideas sobre: caballerosidad, fair play, valores morales, ayuda mutua e identificación con las normas. Estas ideas las traspasa al ideario Olímpico.

En 1894 se aprueba en el congreso de Venca Sorbona el restablecimiento de los JJ. OO. Y en 1896 se produce en Atenas la restauración de dichos juegos.

Pierre de Coubertin dice: LO MÁS IMPORTANTE DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS NO ES GANAR SINO COMPETIR, ASÍ COMO LO MÁS IMPORTANTE EN LA VIDA NO ES EL TRIUNFO SINO LA LUCHA. LO ESENCIAL NO ES HABER VENCIDO SINO HABER LUCHADO BIEN".

UN GIMNASIO EN EL S. XIX.

MOV. DE CENTRO

El móv. De centro esta influido por la Escuela Alemana. Tiene dos manifestaciones; las artístico-rítmico-pedagógicas (Euritmia de Dalcroze y Gimnasia moderna) y la gimnasia natural austriaca.

LA GIMNASIA MODERNA

La gimnasia moderna comienza con R. Bode, pero los antecesores son en el S. XVIII Noverre. En el S. XIX

Delsarte. En el S. XX I. Duncan, Dalcroze, Laban y M. Wigmann.

Noverre habla de Utilizar la naturaleza y sus ejemplos como fuente de inspiración (para la danza).

Delsarte crea una serie de gestos corporales y las leyes del movimiento armónico que son: ley de la postura armónica, Ley del movimiento opuesto y Ley de la función muscular armónica.

I. Duncan es la precursora de todo el movimiento rítmico. La idea que nos transmite es que hay que bailar la música y no bailar con la música. Su EF se refiere a la preparación física del bailarín que debe estar en manos de un profesor de gimnasia.

Dalcroze es músico y al observar que sus alumnos aprender mejor la música a través de los movimientos crea una metodología basada en movimientos corporales en los que se desarrolla el sentido del ritmo y de la expresión, pero lo utiliza como un medio no como un fin. Su idea es que hay que desarrollar, todas las partes del cuerpo tanto físicas como mentales para desarrollar la personalidad.

Laban es profesor de baile y coreógrafo, se centra en el ballet. Para Laban la armonía en el espacio depende de tres factores, el espacio, la duración y la gravedad. Tuvo gran influencia en Gran Bretaña. Para que los niños logren movimientos adecuados deben, explorar, tener experiencia y repetirlos.

Mary Wigmann entra en contacto con Dalcroze y Laban, pero Wigmann predica la intuición creadora. Su objetivo es la expresión artística de la personalidad y usa al cuerpo como instrumento para dotarlo de flexibilidad y soltura. Sus gestos tienen una inspiración oriental.

R. Bode es el creador de la gimnasia expresiva. Funda la Escuela de Gimnasia Rítmica como reacción en contra del concepto físico de carácter anatómico y fisiológico de los sistemas gimnásticos y contra los movimientos contruidos de carácter analítico; y con el objetivo de que el hombre logre un reencuentro con el ritmo natural del movimiento. Se rige por los principios de la totalidad del movimiento, el cambio de ritmo y la economía del movimiento. La obra de Bode la continúan Medau, Jalkanen e Idla.

Medau estudio en la escuela de Dalcroze y en la de Bode. Quiso estudiar músico pero estudio para maestro. Trabajo en España y quedo impresionado por la belleza de los movimientos de los toreros, también viajo a USA y le impresiono el básquet. Sus atribuciones a la gimnasia son el uso de aparatos portátiles, adoptar una correcta postura a través de la modelación respiratoria. Desarrollo su gimnasia a través del trabajo musical de improvisación, la nueva interpretación de los y el valor y contenido de los palmoteos y el trabajo de golpes sobre el suelo.

Jalkanen alumna de Elli Bjöksten, se preocupa por las contracturas, las malas actitudes, un mal trabajo de los músculos y la mala respiración. La principal contribución a la gimnasia moderna es la EXPRESIVIDAD, junto con la contracción-relajación de los músculos, una postura correcta y una buena respiración.

Idla se basa en Bode y su método parece entrar en el campo de la Danza Moderna.

GIMNASIA ESCOLAR O NATURAL AUTRIACA

Sus creadores son K. Gaulhofer y M. Streicher. Su obra es conjunta.

Consiguen que la EF entre en la enseñanza, como una asignatura importante. Para ellos la EF es una educación total cuyo punto de partida es el cuerpo.

La denominan natural porque los ejercicios van en relación con la edad y la naturaleza del niño, se basan en actividades naturales (correr, saltar,), las clases son en plena naturaleza, su docencia es natural, los

movimientos son naturales y su meta es que el niño se acerque a la naturaleza para ser una persona sana y sociable.

Su finalidad es el desarrollo del hombre completo (corporal, mental y espiritualmente).

Su gimnasia se basa en 4 pilares fundamentales: compensación, formación, performance y movimientos artísticos.

En las sesiones realizan una distribución del trabajo.

MOV. DEL NORTE

Se produce la gimnasia neo sueca, a partir de dos manifestaciones una técnico pedagógica, en la que encontramos autores como E. Bjorksten, N. Bukh, E. Falk y M. Carlquist y una científica con J. Lindhard y J. G. Thulin.

E. Bjorksten funda la federación nórdica de gimnasia femenina y escribe Gimnasia Femenina. Sus aportaciones son la gimnasia femenina, la gimnasia para niños y de forma indirecta repercute en la gimnasia masculina. Entendía que la gimnasia de Ling era inadecuada para las mujeres y los niños por su militarismo. Aporta a la gimnasia ritmo, soltura, oscilaciones, vivencia del movimiento y economía de las fuerzas.

N. Bukh crea la gimnasia básica o fundamental, para lo que se inspira en la gimnasia Lingiana, pero discrepando en su espíritu de dogma cerrado y de los ejercicios utilizados. Su finalidad tienen objetivos físicos que son recuperar y mantener la natural flexibilidad, fuerza y destreza del hombre.

E. Falk inventa la gimnasia escolar. Sus aportaciones son partir de posiciones iniciales aisladas, que tenga un aspecto recreativo, una mayor naturalidad de los movimientos, un nuevo concepto de disciplina basado en el orden (ordenación de los niños en clase) y un trabajo de los pies a lo que da mucha importancia.

M. Carlquist Sigue las ideas de Ling y continúa la obra de Falk. Aporta la idea de la tensión mínima lo que actualmente se denomina coordinación (mayor rendimiento con el mínimo esfuerzo).

J. Lindhard sus aportaciones son la entrada de la gimnasia en la universidad, la visión de la gimnasia desde un punto anatómico-fisiológico (fisiologismo) y sus críticas al mundo gimnástico.

J. G. Thulin aporta la gimnasia infantil, una terminología gimnástica y su cientifismo. Llega a las siguientes conclusiones: hay que estimular las ganas de la juventud de medir sus fuerzas y realizar grandes marcas a través de competiciones; los jóvenes tienen la necesidad de movimientos de formas libres y emplear juegos.

MOV. DEL OESTE

Sigue la influencia de la escuela francesa. Se distinguen dos corrientes la manifestación científicas cuyos principales autores son Marey-Langrage-Tissie; y la manifestación técnico-pedagógica cuyo máximo representante es G. Herbert. Como nexo de conexión entre ambas manifestaciones encontramos a G. Demeny.

Marey-Langrage-Tissie tienen unas características comunes que son elevar la gimnasia a un nivel científico y llevarlo a la universidad, como consecuencia de genera una gran producción literaria. Como consecuencias negativas destaca que al estudiarlo desde un punto de vista médico no se tiene en cuenta el ámbito pedagógico.

G. Herbert estudia las sociedades primitivas y las actividades de los hombres primitivos. Su finalidad es un método natural que se basa en una acción metodológica progresiva y continúa desde la infancia hasta la edad

adulto cuyo objetivo es asegurar el desarrollo integral.

G. Demeny hace de nexo entre las teorías científicas y pedagógicas. Estaba en contra de la forma de educar en Francia, ya que se atendía mucho al cerebro y poco al cuerpo. Él enfoca la gimnasia aplicando a los problemas de EF ciencias biológicas, estudia el movimiento humano y animal (crea la cronofografía) y aplica controles a los resultados de la práctica de la EF. Lo más importante es que él no habla de gimnasia, sino de EF.

1950 HASTA LA ACTUALIDAD

Corriente deportiva

Poco a poco el deporte se populariza y se va separando de la EF. Existen dos posturas, la EF en la escuela como medio para formar campeones y la EF en la escuela con el fin de la educación a través de la actividad física.

Existen 3 corrientes deportivas fundamentales que son la Ed. físico-deportiva, la Ed. psicomotriz y la expresión corporal.

Otras corrientes deportivas son, la centro europea, de las habilidades básicas (USA), la multideportiva, la alternativa, la de actividades en la naturaleza, la de actividades físicas y salud, y la de turismo y deporte.

Doping

La sociedad lo considera una droga.

El doping es toda aquella sustancia ajena al organismo que produce una mejora en el rendimiento del atleta, de un modo artificial.

El fenómeno del doping se produce por la presión que ejerce la sociedad sobre los deportistas a los que exigen una continua superación del rendimiento deportivo.

La escuela debe aprovechar la aparición de deportes alternativos no competitivos, en los que no hace falta batir marcas cada vez mayores.

Psicomotricidad

La Psicomotricidad surge en Francia como resultado de la investigación de diversos autores que concluyeron en que el hombre no es solo una entidad biológica, sino que está condicionado y condiciona estructuras cognitivas y afectivas de la personalidad.

Picq y Vayer definen la Psicomotricidad como una educación pedagógica y psicológica que utiliza los medios de la EF con el fin de normalizar y mejorar el comportamiento del niño.

Así surge la reeducación psicomotriz, que es el origen de la Psicomotricidad. Su fin es una reeducación que permita el tratamiento de los trastornos de la conducta a través del movimiento.

También surge la Psicocinética de LE BOULCH, que define como el método general de educación que utiliza como medio el movimiento humano en todas sus formas. Estudia el movimiento desde un punto de vista global y lo divide en dos sistemas: el primero el sistema muscular y de nutrición y su influencia en el rendimiento motor y el segundo el SNC que coordina los demás sistemas y es el soporte de las funciones mentales. El objetivo de la educación es favorecer el desarrollo y que el hombre sea capaz de ubicarse y actuar

en un mundo en constante transformación.

La educación vivenciada

Sus autores Lapierre y Aucoutier, buscan en la Psicomotricidad una nueva forma de educar a los niños, ya en que la escuela los aprendizajes eran imposiciones de los adultos. Los niños deben de vivenciar un cierto número de nociones fundamentales como pueden ser frío-calor, grande-pequeño, primero estas nociones como contrastes posteriormente el niño va descubriendo un mundo más complejo a través de contrastes. Le desarrolla en el niño la creatividad y la espontaneidad.

Expresión corporal

Se populariza en los años 70, esta influenciada por Rosseau.

La expresión corporal es la capacidad de exteriorización de los procesos interiores a través del cuerpo y sus acciones.

Aeróbic

El aeróbic lo crea K. H. Cooper, se refiere al ejercicio que se hace en presencia de Oxígeno, el cual es la clave del aeróbic.

Cooper evalúa la capacidad aeróbica a través de su test de 12'.

Su fin es obtener una mejora cardiovascular.

J. Fonda lo popularizo en la TV, a través de realizar los ejercicios con música, de una forma más lúdica. Este tipo de aeróbic no tiene mucho que ver con el inicio Cooper.

Fitness

Es la última corriente aparecida, procede de USA, se produce por el culto al cuerpo, más que una corriente es una filosofía de vida. Produce una aptitud positiva ante la vida.

Pierre Parlebas

Profesor de EF. Construye una nueva ciencia para la EF. Considera que el objetivo de la EF no es el movimiento sino las conductas motrices.

Cagigal

Es sociólogo y psicólogo español. Se le considera un iniciador de la psicología en el deporte. Afirma que la EF es ante todo educación y no adiestramiento del cuerpo.

Muska Mosston

Plantea los estilos de enseñanza como un proceso evolutivo orientado a un aprendizaje personalizado, un proceso cognitivo. Estos estilos de enseñanza surgen como la necesidad de encontrar un proceso eficaz de enseñanza.

Bases teóricas de la EF

