



Nombre:

Jesus Alberto Beato Pimentel.

Matricula:

2023-1283.

Institución académica:

Instituto Tecnológico de las Américas (ITLA).

Materia:

Educación Física.

Maestra/o:

David Germosen Then.

Fecha:

14/09/2023.

Introducción.

La historia de la Educación Física se remonta al inicio de la humanidad, en un tiempo en el que la supervivencia dependía de la fuerza física y habilidades esenciales para la caza, la pesca y la defensa. Desde los primeros seres humanos prehistóricos hasta las grandes civilizaciones de la antigüedad, la actividad física desempeñó un papel fundamental en la vida cotidiana y en la formación de las sociedades.

En este informe, exploraremos el origen de la Educación Física desde la época primitiva hasta las civilizaciones antiguas de la India, China, Japón, Mesopotamia, Egipto y el Cercano Oriente. Observaremos cómo estas culturas utilizaron la actividad física no solo como un medio de supervivencia, sino también como una herramienta para la formación moral y militar. Además, exploraremos la evolución de la Educación Física a lo largo de su historia y exploraremos la transición hacia la época Egea y cómo la declinación de la civilización creto-micénica dio paso a una nueva era en la que la actividad física y el deporte comenzaron a tomar formas más organizadas.

Desarrollo.

➤ Origen de la educación física desde la época primitiva.

La evolución de la Educación Física. se remonta a los orígenes del hombre, quién para subsistir, se enfrentaba continuamente a situaciones adversas. Los hombres prehistóricos realizaban la actividad muscular por medio de ejercicios utilitarios, indispensables para la vida, como eran: la caza, pesca y uso de útiles y armas rudimentarias, los mismos ejercicios que se siguen practicando en la actualidad, aunque sistematizados y con técnicas y tácticas adecuadas.

La actividad física se basaba principalmente en ejercicios relacionados con la supervivencia, como la caza y la pesca, que eran fundamentales para sobrevivir. Las actividades más realizadas eran la marcha, la carrera, el salto, la lucha, el uso de canoas, el combate, la monta a caballo y la natación. Las primeras actividades relacionadas con la expresión corporal durante ese periodo tenían un carácter religioso y espiritual.

➤ Naciones Antiguas.

La Educación Física aplicada de forma sistematizada y con objetivos, tiene sus orígenes en las antiguas civilizaciones, India y China, donde la práctica era de forma semejante a nuestra gimnasia, recibiendo el nombre de Cong-Fu, creado hacia el año 270 a.C., con un fin religioso, curar el cuerpo de enfermedades y debilidades que le impidieran ser un servidor del alma.

Por su parte, los japoneses, apoyándose en los puntos débiles del cuerpo, encuentran los primeros Jiu-jitsu, destinados a asegurar la superioridad física de los samuráis. En estos países se utilizan también juegos y danzas a la enseñanza. Más tarde en las culturas mesopotámica y egipcia se dirige su práctica a la consecución de una mejora de la salud y a la preparación bélica del hombre, los egipcios practicaban hacia el 2500 a.C. la lucha con palos, destinada sobre todo al entrenamiento de sus soldados, al parecer, sin objetivo competitivo. Los jinetes persas y tibetanos fueron los primeros en jugar al Polo que desde la India pasó a la China, a Japón, al mundo árabe y a Europa.

➤ **Civilizaciones del Antiguo Cercano Oriente.**

Sumeria, Egipto, Palestina, Siria y Persia, en estas civilizaciones, la educación física se constituyó con el fin de educar al individuo física y moralmente para los conflictos bélicos. Fueron sociedades dinámicas y visionarias. Se creía en vivir con plenitud. La participación en actividades físicas era impulsada por razones militares y en parte por desarrollo espiritual. Sus habitantes se involucraban en una gama amplia de actividades, desde la equitación y arquería hasta los juegos con bolas y el baile. Estas actividades formaban parte de su vida diaria común.

Sumeria y Egipto fueron reconocidas como la cuna de la civilización (5000 antes de Cristo) y posteriormente le siguieron las naciones de Asiria y Babilonia.

En Egipto (2000 a.C.) se incorporó la educación física con el fin de fortalecer a la juventud y con un claro significado religioso. Los jóvenes participaban ejercicios físicos con el fin de desarrollar su fortaleza muscular y tolerancia. Fuera de propósitos militares y de salud, el desarrollo físico de los egipcios estaba dirigido hacia a un fin vocacional, recreativo o religioso.

El clásico guerrero entrenaba físicamente en cacería, carreras de carruajes, uso de armas y lucha. Desde el punto de vista recreativo, sus habitantes (de todas las clases sociales) practicaban la natación, la cacería y jugaban juegos de bola. El baile y la lucha comúnmente se practicaban como rituales religiosos. En resumen, se practicaba la lucha, levantamiento de pesas, deportes acuáticos, música, el gimnasia y juegos sencillos con una bola.

➤ **La Educación física.**

Educación física es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano. Esta disciplina se puede ver como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva que incentiva la convivencia, el disfrute y el compañerismo entre los participantes.

La educación física es una actividad obligatoria tanto en la primaria como en la secundaria. En muchos países, las instituciones encargadas de regular las actividades educativas promueven un contenido curricular para ser trabajado con los alumnos en el año escolar. Esta disciplina es dirigida por un profesional instruido en un curso superior de educación física con conocimientos en ciencias biológicas, salud y el cuerpo humano.

Entre los años 1700 y 1800 cuatro grandes Escuelas:

- La Escuela Francesa, creada por Francisco Amorós (1770-1848), padre de la gimnasia francesa, y conocida por ser militarista y acrobática, orientada en el desarrollo de la destreza, la fuerza, la resistencia, la paciencia, la belleza y el valor.
- La Escuela Sueca, basada en los ejercicios físico-orientados a corregir los malos hábitos y las malas posturas provocadas por la inactividad y cuyo precursor fue Pehr Henrik Ling (1776-1839), padre de la gimnasia sueca y fundador de El Real Instituto Central de Gimnasia de Estocolmo, primera institución superior de formación de profesores de gimnasia.
- La Escuela Alemana, fundada por Guts Muths, también creador de la gimnasia pedagógica, y F. L. Jahn quienes recurrieron a la educación física como medio para lograr la unidad e independencia alemana durante el periodo de invasión napoleónica.
- Y finalmente la Escuela Inglesa, creada por Thomas Arnold (1795-1842), quien consideró que mediante la práctica deportiva se podía canalizar la agresividad. Es en este momento también surge el término fair play o juego limpio.

La educación física no solo ayuda a mantener la salud, sino que implica otras ventajas que hacen que sea una disciplina importante para el desarrollo integral de los individuos, de allí que se considere como parte esencial de la formación educativa. Entre los beneficios más importantes de la educación física se destacan:

- Combate el sedentarismo.
- Impulsa a una vida activa.
- Enseña a aprovechar el tiempo libre.
- Mejora la autoestima.
- Estimula el trabajo en equipo.

➤ **El deporte en la Grecia Clásica.**

Como es sabido, se considera a Grecia, la cuna de la cultura occidental, lugar del que se toman algunas de las primeras referencias en los saberes filosóficos, médicos o matemáticos, entre otros. Grecia, nos legó esa creación magnífica que se denomina cultura Helénica o Clásica. Es también en Grecia donde encontramos el origen de la palabra gimnasia, que significa desnudo, por la forma en que los griegos realizaban los ejercicios gimnásticos.

Durante los siglos que duró el apogeo de la sociedad griega puede observarse una notable evolución en cuanto al concepto de cuerpo y a los valores que se le asignan, desde la Grecia Arcaica hasta la Helenística (siglos VIII a. C. Aproximadamente). Sin embargo, siempre supieron diferenciar la gimnasia utilizada como educación, de la agonística que concebía los ejercicios físicos con fines competitivos.

Pero las prácticas físicas más importantes y que más han trascendido de la cultura helénica fueron las que se realizaban fuera de la escuela: los juegos competitivos y los agones. A estas actividades llegaron a acceder personas de todos los estamentos y debido a sus cotas de sofisticación tomaron como un carácter profesional de élite. Destacaremos de los diversos e importantes Juegos Regionales Helénicos los más importantes, celebrados en Olimpia cada cuatro años, en honor a Zeus, desde el año 884 a.C. hasta el 394 d.C., en la luna llena siguiente al solsticio de verano, conocidos como Juegos Olímpicos. Se celebraron en una región situada en la parte occidental del Peloponeso durante doce siglos. Dada la importancia de la ciudad donde se celebraron los juegos, Olimpia, se construyeron numerosos monumentos como el Templo de Zeus. Aparte de estos monumentos, también se edificaron lugares donde realizar actividades físicas como el estadio de Olimpia, que consistía en un rectángulo de 31,50 m de ancho por 211 m de largo.

A partir de la XXV olimpiada las pruebas aumentaron con respecto a las anteriores y se perfeccionan, apareciendo las siguientes pruebas:

- Carreras de caballos, dentro de estas había muchas categorías.
- El pancracio (lucha y pugilato)
- Prueba de juniors.

➤ **La Educación en Atenas y La Edad Egea.**

La Grecia antigua estaba compuesta de un grupo de ciudades estados (conocidas como polis), cada una con posiciones filosóficas y culturales diferentes. Estas ciudades estaban continuamente en guerra entre ellas mismas o con adversarios extranjeros. Entre las ciudades estados que más se destacaron en Grecia eran Atenas y Esparta.

En estas dos polis (Esparta y Atenas), el entrenamiento físico, desempeñaba un papel privilegiado, tenía por objetivo la preparación para los diferentes juegos helénicos y la preparación militar.

Atenas era considerada la ciudad estado por excelencia. Ambas ciudades tenían filosofías opuestas en cuanto a las metas de la educación física. Los atenienses creían en el desarrollo simétrico del cuerpo y enfatizaban la belleza corporal así como el desarrollo intelectual. Veían en el deporte y la gimnasia un instrumento para la paz.

Para la época Egea, no existía evidencia de que sus habitantes participaran en deportes, actividades físicas o ejercicios (o gimnasia, como se llamaba en aquel tiempo). Se cree que solo se practicaba el boxeo. El deporte real por excelencia era la caza del jabalí. En las fiestas públicas los Egeos gustaban contemplar espectáculos violentos, tales como la lucha y la corrida de toro.

Después de cientos de años, sin embargo, una guerra prolongada y una declinación de la economía de Micénica permitieron la invasión de la península de Grecia desde el Norte por los Dorios. Consecuentemente, desapareció la brillante civilización creto-micénica y hasta la escritura de los Egeos cayó en desuso. Quedó sin, embargo, el recuerdo transmitido de generación en generación de algunos acontecimientos importantes de la época Micénica, como las luchas de los guerreros de Micenas contra los habitantes de Troya.

Conclusión.

La Educación Física tiene sus raíces en el comienzo de la humanidad, donde la supervivencia dependía de la fuerza y las habilidades físicas. A lo largo de la historia, diversas civilizaciones como la india, china, japonesa, mesopotámica, egipcia y del Cercano Oriente utilizaron la actividad física no solo para la supervivencia, sino también como una herramienta para la formación moral y militar. Estas civilizaciones practicaban una amplia gama de actividades físicas, desde la caza y la pesca hasta la lucha y los deportes acuáticos.

Con el tiempo, la Educación Física se sistematizó y se convirtió en una disciplina que se enseñaba en las escuelas. Surgieron diferentes enfoques, como la Escuela Francesa, sueca, alemana e inglesa, cada una con sus propios énfasis y objetivos. La Educación Física no solo promueve la salud, sino que también fomenta el trabajo en equipo, la autoestima y el aprovechamiento del tiempo libre.

En la antigua Grecia, se celebraron importantes competencias deportivas, como los Juegos Olímpicos en Olimpia, que destacaban por su sofisticación y profesionalismo. Atenas y Esparta tenían filosofías educativas opuestas en cuanto a la educación física, pero ambas reconocían su importancia.

En la época Egea, la evidencia de la práctica deportiva es limitada, aunque se cree que se practicaba el boxeo y se disfrutaba de espectáculos violentos como la lucha y la corrida de toros. La declinación de la civilización creto-micénica marcó el fin de esta era y dio paso a nuevos desarrollos en la Educación Física. Por último, la Educación Física ha evolucionado a lo largo de la historia, pasando de ser una actividad de supervivencia a una disciplina educativa y deportiva integral que contribuye al desarrollo físico y mental de las personas.

Opinión.

La historia de la Educación Física es muy enriquecedora y nos revela cómo la actividad física ha sido fundamental en la vida de las civilizaciones a lo largo de la historia de la humanidad, llevando a cabo prácticas de supervivencia en las sociedades antiguas hasta la evolución hacia la Educación Física como disciplina educativa y deportiva, queda claro que el movimiento y el ejercicio han desempeñado un papel crucial en el desarrollo humano. Es de suma importancia ver cómo diferentes culturas utilizaron la actividad física no solo para mantenerse saludables, sino también como una herramienta para la formación moral y militar. También, observar el aporte de cada civilización y su enfoque único y contribuyó al desarrollo de la Educación Física.

En la actualidad, la Educación Física sigue siendo muy importante para mantener la salud y promover el bienestar físico y mental. Además, su gran importancia en el incentivo del trabajo en equipo, la autoestima y el aprovechamiento del tiempo libre no puede ser subestimada.