



Nombre del estudiante:

Jesus Alberto Beato Pimentel.

Matricula:

2023-1283.

Institución académica:

Instituto Tecnológico de las Américas (ITLA).

Materia:

Educación Física.

Maestra/o:

David Germosén Then.

Fecha:

28/09/2023.

Introducción.

El deporte, una actividad que ha sido testigo de la evolución humana a lo largo de los milenios, es mucho más que un simple ejercicio físico. Desde los albores de la civilización, el deporte ha desempeñado un papel fundamental en la historia de la humanidad, reflejando la pasión, la competencia y la búsqueda constante de superación que caracterizan a nuestra especie. A medida que las sociedades evolucionaron, el deporte también lo hizo, transformándose en una poderosa herramienta para promover la salud, la unión social y la diplomacia internacional.

nos sumergiremos en el apasionante mundo del deporte y su fascinante historia. Desde los primeros juegos en la antigua Grecia hasta los modernos eventos olímpicos que unen a naciones de todo el mundo, examinaremos cómo el deporte ha influido en la cultura, la educación y la identidad global. Además, exploraremos su impacto en la salud física y mental, así como su capacidad para unir a las personas más allá de las fronteras y las diferencias culturales.

A lo largo de esta travesía, descubriremos cómo el deporte ha dejado huella en la historia, contribuyendo a la formación de sociedades más activas y saludables, fomentando valores fundamentales como la ética deportiva y la camaradería.

Desarrollo.

▪ **¿Qué es el deporte?**

El deporte es una actividad física que realiza una persona o grupo siguiendo ciertas reglas y dentro de un espacio físico determinado. Está generalmente asociado a las competencias de carácter formal y sirve para mejorar la salud física y mental.

En algunos casos, el deporte es institucionalizado por asociaciones deportivas, federaciones o clubes.

Es común confundir los términos deporte y actividad física o fitness. La diferencia reside en el carácter competitivo del deporte; en el caso del fitness o de la actividad física se realiza por satisfacción y recreo personal.

▪ **Historia del deporte.**

La educación física se remonta a los orígenes del hombre. Responde inicialmente a necesidades de supervivencia, en lo que hace a la obtención de alimentos (persecución, trepar, tracción, etc.), la vivienda y la vestimenta son una construcción en base al esfuerzo físico. Friedrich Ludwig Jahn considerado como el padre de la Educación Física. A finales del siglo XX, las escuelas e institutos de formación de profesorado de educación física alcanzaron un nivel universitario. Se considera que el creador de esta rama educativa tal y como se conoce hoy en día fue Friedrich Ludwig Jahn. Durante el siglo XIX, Jahn estableció en Alemania la primera escuela de gimnasia. 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 Kung-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. En Esparta, se buscaba la combinación de hombre de acción con hombre sabio, programa educativo que más tarde se llamó Palestra.

En cuanto a Roma, la educación física era muy parecida a la espartana, ya que el protagonista era el deportista. Galeno fue la primera persona en proponer ejercicios específicos para cada parte del cuerpo y utilizar el pulso como medio para detectar

los efectos del ejercicio físico. Durante la época visigoda, ya se practicaban deportes tales como: lucha, saltos, lanzamiento de jabalina y esgrima.

La educación física moderna nació a principios del siglo XIX en Suiza y Alemania con deportes como: saltos, carreras y luchas al aire libre, natación, equilibrio, danza, esgrima, escalamiento, equitación y running. En Inglaterra nacieron el fútbol, el rugby, el cricket y los deportes hípicos. A finales del siglo XIX nacen los deportes de velocidad, tales como el ciclismo y el automovilismo, los cuales combinan la habilidad física con la eficiencia mecánica. La educación física se origina a través de las actividades físicas que el ser humano trató de sistematizar en la Antigüedad para mejorar su condición física para la guerra.

En distintas épocas y lugares la concepción de la educación física no ha sido siempre la misma. Tomada esta como disciplina científico-pedagógica, varía su enfoque según los diversos paradigmas dominantes en el terreno social y, naturalmente, en el pedagógico. Esto ha sido tan fluctuante que, en muchos casos, se la ubicó variando su centro de las ciencias biológicas y en otros en las ciencias sociales.

EN LA PREHISTORIA.

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.

EDAD ANTIGUA.

En Egipto, la actividad física estaba centrada en las carreras, la equitación, los juegos de pelota, la lucha, entre otros. Fue esta civilización la que perfeccionó el arte de la danza, actividad que fue muy relevante especialmente en la alta sociedad.

Por otro lado, entre los ríos Tigris y Éufrates se destacaron especialmente los manuales sobre el entrenamiento del caballo, los cuales utilizaban como método de preparación para la guerra.

En China practicaban técnicas basadas en distintas posiciones del cuerpo a través del movimiento de las piernas. Algunas tenían una finalidad terapéutica.

Desarrollaban también, actividades físicas como la arquería, la danza, juegos de pelota, boxeo, esgrima antigua y artes marciales. En India, en cambio, predominan los ejercicios militares, especialmente la lucha, que se encontraba dividida en dos tipos: con armas y sin armas.

ANTIGÜEDAD CLÁSICA.

En Grecia tuvo gran relevancia la Educación Física, bajo el concepto de gimnasia. La actividad física se llevaba a cabo de dos maneras diferentes en sus dos polis principales: Esparta y Atenas. En Esparta reinaba una estricta disciplina educativa basada en los fundamentos de la guerra. Así nace la gimnasia militar en la cual predominaban actividades como las carreras, las luchas, los saltos, los juegos de pelota, el tiro con arco, el lanzamiento de disco y el lanzamiento de jabalina.

En Atenas, en cambio, consideraron la educación corporal como un elemento en la formación del individuo, a través del cual se pretendía alcanzar una combinación de virtudes morales e intelectuales. El culto a la belleza era parte esencial de la educación en Atenas la cual se organizaba en tres centros: La Escuela (7-14 años), La Palestra (14-18 años), donde se practicaban ejercicios físicos y El Gimnasio (18 años) donde se practicaban ejercicios físicos y la filosofía. En esta época Platón y Aristóteles tenían su propia concepción acerca de la educación corporal. Para Platón significaba un equilibrio entre el cuerpo y el alma y para Aristóteles, significaba lo mismo, pero le atribuía, además, una orientación más instrumental.

El mayor evento relacionado con la actividad física en ese entonces eran los famosos Juegos Olímpicos, los cuales se celebraban en la ciudad de Olimpia en honor al dios Zeus.

Roma, por su parte, fue influenciado evidentemente por Grecia, aunque allí se consideraba el cuerpo principalmente como fuente de placeres. El objetivo del desarrollo de las cualidades físicas en Roma era militarista, razón por la cual, los jóvenes romanos eran entrenados y sometidos a ejercicios de carácter militar. La sociedad romana disfrutaba de espectáculos como las luchas de gladiadores, las carreras de cuadrigas, entre otros.

LA EDAD MEDIA Y EL RENACIMIENTO.

En la Edad media se destaca la importancia del alma en relación con el cuerpo. Como la cultura se fundamenta en el cristianismo y el culto al espíritu, desaparece la actividad física con fines educativos.

En El Renacimiento, se producen nuevos cambios. La aparición del Humanismo renacentista supone volver a lo establecido en Grecia, donde se buscaba la armonía entre el cuerpo y el alma, lo que repercute en el ámbito educativo; reaparecen los juegos y ejercicios de carácter físico. Reconocidos humanistas de este periodo como Vitoriano da Feltre y Mercurialis, realizaban actividades como la equitación, la esgrima, la natación y otros ejercicios para conservar la salud.

SIGLOS XVIII Y XIX.

El Siglo XVIII, conocido como el siglo de la Ilustración fue representado por Rousseau (1712-1778), quien fue considerado el padre de la Educación Física moderna. Este filósofo, fundamentado en la idea de que el movimiento genera inteligencia, le otorgó un papel importante a esta asignatura, proponiendo una educación basada en los sentidos, la resistencia, la higiene, los juegos al aire libre, la supervivencia y los trabajos manuales. Más adelante aparecieron personajes como

Basedow el precursor de la Educación Física alemana, Pestalozzi, líder un modelo educativo que buscaba el desarrollo del hombre en su totalidad y Guts Muths, destacado por ser el padre de la gimnasia pedagógica. En el Siglo XIX, surgen diferentes corrientes de la gimnasia gimnásticas que dieron lugar a los métodos que actualmente conocemos como las Escuelas.

▪ **La Educación Física y deportes en Europa luego del Renacimiento.**

Se comienza a darle de nuevo la importancia que tiene el ejercicio como medio terapéutico y como juego a nivel educativo. Comprende los siglos XIV al XVI. Representa una época que se conoce en la historia europea como el «revivir» del saber. Se vuelven a resaltar las grandes enseñanzas filosóficas de los griegos y Romanos, donde la educación física tuvo un impacto importante. Con la explosión cultural y humanista del Renacimiento cambia la concepción del ser humano, que viene a convertirse en el centro de atención de sí mismo y el cultivo y desarrollo de los valores individuales su principal tarea. Es una época de exploración, del uso del método científico, de un renovado espíritu de nacionalismo.

La educación física era de suma importancia para poder mantener una apropiada salud, para prepararse y entrenar físicamente en caso de surgir una guerra y como un medio para desarrollar efectivamente el cuerpo humano, mantenimiento de la

salud. La búsqueda del equilibrio en el hombre sitúa el cuerpo junto a otros valores humanos, lo que explica que el cuerpo sea el objeto de atención no sólo de los educadores sino también de los artistas, pintores y escultores, ante todo. Se le da mucha atención al disfrute del presente y al desarrollo del cuerpo. Se popularizó la idea que el cuerpo y el alma eran inseparables, indivisibles y que uno era necesario para el funcionamiento óptimo del otro. Se creía que el aprendizaje se podía fomentar a través de una buena salud. Se postulaba que una persona necesitaba descanso e involucrarse en actividades recreativas para poder recuperarse de las actividades del trabajo y el estudio.

El conocimiento en el siglo XVI de la medicina griega da nuevo impulso a la gimnástica médica de origen galénico, básicamente debemos al «Arte gimnástico» de Mercuriales la recuperación más completa de la gimnástica griega en su orientación médica y galénica, aunque llega acompañada de otras aportaciones griegas, que trata también de adaptar a su tiempo.

El período renacentista ayudó a interpretar el valor de la educación física al público en general. También demostró cómo una sociedad que promociona la dignidad y libertad del individuo y reconoce el valor de la vida humana también habrá de poseer un alto respeto al desarrollo y mantenimiento del cuerpo humano.

La educación general recibe un fuerte impulso en esta atmósfera y la física dentro de ella; la aparición de destacados pedagogos es la mejor muestra del cambio operado, le dará énfasis a la dignidad humana y a la libertad individual.

España:

Se cree que los españoles practicaban actividades recreativas, tales como el baile, música y festivales religiosos (Sambolin, 1979, p. 18). Su contribución fue mínima durante el período renacentista.

Otros Países Europeos:

Siguiendo la organización y administración de los sistemas de educación física creados por las naciones europeas arriba mencionadas, el resto de los países europeos iniciaron su campaña para desarrollar sus propios programas de educación física y deportes a nivel académico y competitivo. En adición, otros educadores prominentes aportaron al desarrollo de la educación física.

- Clias en Suiza contribuyó en el avance de la educación física y deportes en su país.

- Pestalozzi (Suiza) también ayudó con sus teorías educativas
- Dalcroze (Suiza) aportó al campo de la educación física por medio de su sistema de eurítmicas.
- El coronel Amoros de Francia inauguró un sistema de gimnasia en su país.
- Pierre de Coubertin (Francia) fue una persona clave para que se reanudaran las Olimpiadas en Grecia (Atenas) para el 1896.
- Johann Happel de Bélgica fue un educador físico destacado y director de una escuela de gimnasia.
- El Dr. Ten Tyrs de Checoslovaquia organizó la primera sociedad gimnástica en su país.

▪ **Estados Unidos Continentales, el periodo Colonial, el periodo Nacional o Revolución Americana, la Guerra Civil hasta 1900, Inicios del Siglo y la década de los años (1920 al 1929).**

Durante este período surgieron nuevos líderes y movimientos importantes que ayudaron a la educación y deportes en los Estados Unidos Continentales. La Guerra Civil condujo a un estancamiento pasajero en cuanto al desarrollo de la educación física y deportes. El movimiento Turner comenzó a implementarse para el año 1861. No obstante, la Guerra impidió su desarrollo. Después de la Guerra Civil (en el 1865), las sociedades Turnverein fueron revividas. Estos programas gimnásticos fueron establecidos para tanto niños como para las niñas. En el 1866 se fundó la «Normal College of the American Turnerbund». En la actualidad, este colegio se encuentra operando en la Universidad de Indiana (Indianapolis) y pertenece a la Escuela de Salud, Educación Física y Recreación. Los miembros de estas asociaciones les dieron apoyo a las varias fases de la educación física y deportes; particularmente fomentaban la implantación de su programa en las escuelas públicas. Los organizadores del movimiento Turner estaban en contra del énfasis puesto en únicamente ganar contiendas deportivas y en el profesionalismo. Ellos creían que los objetivos principales debían ser la promoción del bienestar físico y proveer un entrenamiento social y moral. Los Turners se oponían a que el entrenamiento militar sustituyera al programa de educación física en las escuelas. Además, apoyaban el uso de áreas de juego («playground») para niños.

No solo la gimnasia tuvo éxito durante esta época, sino también los deportes. En el 1874 fue introducido el tenis. Se organizó la «United States Lawn Tennis Association» en el 1880. Para finales de la década del 1880, se comenzó a jugar el golf en los Estados Unidos Continentales. En el 1894 se estableció la «United States Golfing Association». El boliche fue también popular durante este período;

sin embargo, no fue hasta el 1895 que se forma la «American Bowling Congress». El Baloncesto fue inventado por James Naismith en el 1891.

Otros deportes tuvieron auge durante esta época, tales como la lucha, boxeo, volibol, patinaje sobre hielo, esquí, «lacrosse», «handball» y natación. Para el año 1879 se organizó la «National Association of Amateur Athletics of America», renombrada más tarde como la «American Athletic Union (AAU)». Esta organización fue en gran parte responsable para la participación de los estados Unidos Continentales en los primeros Juegos Olímpicos modernos, celebrados en el 1896, en Grecia. Esto fue posible gracias a la intervención del Frances Baron Pierre de Coubertin. Este pedagogo tuvo la idea de emplear el deporte como un medio para desarrollar el orgullo y honor entre los jóvenes de Francia.

Durante su visita a los Estados Unidos Continentales, se reunió con el profesor William Sloane, el cual enseñaba historia en la Universidad de Princeton. Éstos compartieron ideas sobre los originales juegos Olímpicos celebrados en la Grecia clásica. Coubertin visualizaba que los juegos Olímpicos poseían unos principios básicos, los cuales, según él, eran la calidad de aficionado (no profesional), el juego justo, la buena competición, la promoción de la buena voluntad y la promoción del entendimiento entre los atletas del mundo. Inicialmente no tuvo éxito en restablecer los juegos Olímpicos. No obstante, su idea fue aceptada durante una reunión internacional de las asociaciones atléticas aficionada, celebrada en París para el año de 1894. Fue nombrado el primer presidente del Comité Olímpico Internacional. Como fue mencionado, se reiniciaron los primeros juegos Olímpicos modernos en el 1896. La Grecia de esta época fue su sede. Los Estados Unidos llevaron una pequeña delegación, la cual fue organizada por el profesor Sloane. Durante esta Olimpiada solo podían participar varones. Se contaban con 28 eventos distribuidos en cuatro deportes, a saber, pista y campo, gimnasia, tiro y esgrima. Como sabemos, estas primeras Olimpiadas Modernas sirvieron de base para su vertiginoso desarrollo, según la conocemos al presente.

La educación física y deportes tuvo un marcado progreso en los Colegios y Universidades. En estas instituciones de educación superior se construyeron gimnasios y se crearon departamentos de educación física. Algunas de las instituciones académicas que construyeron gimnasios fueron Harvard, Yale, Princeton, Bowdoin, Oberlin, Wellesley, Williams, Dartmouth, Mt. Holyoke, Vassar, Beloit, Universidad de Wisconsin, Universidad de California, Smith, y Vanderbilt. Durante esta época surgieron dos líderes de la educación física, a saber, Dr. Dudley Allen Sargent y Dr. Edward Hitchcock. Durante este tiempo también se desarrollaron las primeras competencias atléticas intercolegiales. El primer evento

intercolegial se llevó a cabo en el 1852 y consistió en una carrera de tripulación de navío entre las universidades de Harvard y Yale. De aquí en adelante los deportes intercolegiales comenzaron a tomar una función importante en los campos universitarios. En el 1859, Williams y Amherst jugaron el primer juego de beisbol intercolegial. Rutgers y Princeton participaron en el primer juego de fútbol americano intercolegial en el 1869. Con el tiempo, otras contiendas deportivas comenzaron su incursión como parte de los juegos intercolegiales, tales como el tenis, baloncesto, «squash» y balompié («soccer»). Las mujeres participaron por primera vez en estos juegos en el 1896. Este evento consistió en un partido de baloncesto femenino entre la Universidad de California y la de Stanford. Inicialmente, las competencias atléticas intercolegiales eran principalmente organizadas y dirigidas por los estudiantes.

El atletismo era visualizado por los administradores de la escuela y facultad como actividades extracurriculares. Esto se debe a que estos juegos no eran considerados parte de la misión educativa central de la universidad. Sin embargo, conforme creció el atletismo en popularidad y prominencia, surgieron problemas y abusos con regularidad. La facultad cuestionaba el rendimiento académico de los estudiantes atletas, elegibilidad, comercialización, el pago de los atletas y el énfasis marcado puesto en el atletismo en comparación con lo académico. Para poder controlar estos problemas, la facultad y administración se involucraron en la administración de estas funciones atléticas en las universidades. Se crearon comités atléticos integrados por miembros de la facultad en diversas universidades. En el 1892, la Universidad de Harvard estableció el primer comité de esta naturaleza. A esto le siguió la creación de asociaciones universitarias vinculadas con la organización y administración del atletismo intercolegial. En el 1895 se formó la «Intercollegiate Conference of Faculty Representatives», la cual estaba compuesta por miembros representativos del claustro proveniente de siete instituciones académicas de educación superior en la región del oeste medio de los Estados Unidos continentales. Esta primera asociación estableció los requisitos de elegibilidad para los estudiantes a ser admitidos tomando en consideración el rendimiento académico, incorporaron medidas que fijaban límites para la ayuda atlética financiera y desarrollaron guías para el empleo y retención de entrenadores («coaches»). Esta conferencia, la cual más tarde se convirtió en el «Big Ten», fue la antecesora para el desarrollo de otras conferencias establecida a través de toda la nación que gobernaba los juegos atléticos intercolegiales y determinaban su función dentro de la administración universitaria.

Para la década de 1850 surgieron los primeros programas de educación física organizados que formaban parte del currículo académico de las escuelas

elementales y secundarias. El estado de Boston fue una de las primeras comunidades en tomar este paso bajo la dirección del Superintendente de Escuelas Nathan Bishop; más tarde le siguieron St. Louis y Cincinnati. En la década del 1880 se nombraron una gran cantidad de directores de educación física en un gran número de ciudades prominentes del país y más comunidades reconocieron la necesidad de programas planificados en sus sistemas educativos. En 1885 se fundó en Brooklyn la «American Association for the Advancement of Physical Education». Su primer presidente fue Edward Hitchcock los vicepresidentes fueron Dudley Sargent, Edward Thwing y Miss H. C. Putnam. Se eligió secretario a William G. Anderson y a J. D. Andrews como tesorero.

Esta asociación más tarde fue renombrada como la «American Physical Education Association» y eventualmente a la «American Association for Health, Physical Education, and Recreation». En la actualidad, esta asociación se conoce como la «American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance» (AAHPERD). En el 1890 Baron Nils Posse introdujo el sistema gimnástico sueco en las escuelas de Boston. Luego fue incorporado en todas las escuelas de Massachusetts. Este sistema sueco era más popular en el Este. Por el otro lado. El sistema gimnástico alemán obtuvo mayor auge en la región del oeste medio de los estados Unidos Continentales. Además del sistema gimnástico estaban presentes en los programas de educación física en una gran cantidad de las escuelas distribuidas por toda la nación durante esta época. En el 1892 el estado de Ohio fue el primero en pasar una ley que declaraba requisito a la educación física en las escuelas públicas. Con el pasar de los años otros estados se unieron al de Ohio y ya para el 1923 había 33 estados que requerían por ley que los estudiantes tomaran cursos de educación física dentro del currículo académico de las escuelas. Las personalidades y organizaciones destacadas en la educación física durante este período se describen en los siguientes párrafos:

- Dr. George Baker Winship.
- Hartvig Nissen.
- Mrs Hemenway y Amy Morris Homans.
- Francois Delsarte.
- Dr. Dudley Allen Sargent.

Conclusión.

El deporte es una actividad física que ha desempeñado un papel fundamental en la historia de la humanidad. Desde sus humildes comienzos en la antigüedad hasta convertirse en un fenómeno global en la actualidad, el deporte ha evolucionado y se ha transformado en una poderosa herramienta para promover la salud, la unidad social y la cooperación internacional. A lo largo de los siglos, el deporte ha demostrado su capacidad para reflejar los valores humanos, como la competencia, la superación personal y el trabajo en equipo, al tiempo que ha influido en la cultura y la sociedad de manera significativa. Los eventos deportivos, como los Juegos Olímpicos y la Copa del Mundo, han reunido a naciones de todo el mundo, trascendiendo barreras culturales y políticas en busca de la excelencia deportiva.

Además de sus beneficios físicos y emocionales, el deporte también ha planteado desafíos éticos y morales, lo que ha llevado a la creación de reglas y regulaciones destinadas a mantener la integridad de las competencias. En la actualidad, el deporte sigue siendo una fuente de pasión y entretenimiento para millones de personas en todo el mundo, y su importancia en la sociedad continúa creciendo.

Opinión.

La historia del deporte y la educación física es muy importante y refleja el desarrollo de la humanidad a lo largo de los siglos. En mi opinión el deporte y la actividad física son los elementos básicos de una vida sana y equilibrada. A través del deporte, las personas desarrollan habilidades físicas, mentales y sociales y aprenden valiosas lecciones sobre competición, trabajo en equipo y superación personal.

La educación física en las escuelas juega un papel vital en la promoción de la importancia de mantenerse activo y saludable desde una edad temprana. Además, promueve valores como la disciplina, el respeto y la perseverancia. La historia nos muestra cómo estas disciplinas evolucionaron desde su enfoque militar y de supervivencia hasta actividades que enriquecen nuestras vidas y contribuyen al bienestar de la sociedad. En la sociedad actual, es especialmente importante promover los valores olímpicos como el juego limpio y la competencia leal. Como han demostrado los Juegos Olímpicos, el deporte tiene el poder de unir a personas de diferentes culturas y nacionalidades en un espíritu de camaradería y compañerismo.