



**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:**

21/09/2023

## **Introducción.**

Adentrémonos en un fascinante viaje al corazón de la Antigua Grecia para explorar la educación en la poderosa ciudad de Atenas. Este informe nos sumerge en la comprensión de una sociedad que valoraba no solo el desarrollo intelectual, sino también el equilibrio entre el cuerpo y el alma. Atenas, considerada la ciudad estada por excelencia, nos revela un enfoque educativo revolucionario que ha dejado una huella perdurable en la historia.

Este informe también nos llevará más allá de Atenas, explorando las civilizaciones del mundo egeo en la Edad Egea, así como la época homérica que dio origen a las competencias atléticas y los ideales romanos. Finalmente, desentrañaremos la historia de los famosos Juegos Olímpicos, que se convirtieron en una expresión suprema de la búsqueda de la excelencia física y espiritual en la antigua Grecia.

## **Desarrollo.**

### **LA EDUCACION EN ATENAS.**

Atenas era considerada la ciudad estado por excelencia. 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. La educación Ateniense representó el primer sistema dirigido hacia el desarrollo general e integral del individuo, tanto mental como físicamente. El viejo refrán que vislumbra a la meta educativa como "Una mente sana en un cuerpo sano" expresa el balance esencial que representaba la mejor calidad de la educación ateniense.

En Atenas los jóvenes debían acudir al gimnasio donde tenían que escuchar las lecciones del filósofo, seguir los cursos de educación física y formar parte del Orfeón. La educación que proporcionaban los gimnasios era integral, es decir, intelectual, moral y física.

El fin de la educación era el arete es decir la síntesis del valor físico y la disciplina de lo militar. Esta era una cultura que no se plantea la separación entre cuerpo y alma y sus relaciones. Durante los primeros años, el niño vivía exclusivamente en el hogar, entregado a sus juegos. Los varones comenzaban a concurrir a la escuela a la edad de 7 años. Estos niños eran acompañados por un esclavo, llamado "Pedagogo".

La Gimnasia poseía un papel importante en la educación, particularmente a partir de los 14 años. Al mismo tiempo se afinaba la inteligencia, se fortalecía y desarrollaba armoniosamente el cuerpo. El ideal educativo tendía a lograr el equilibrio entre lo físico y lo espiritual. Bajo esta visión helénica un pensador de dicha época concretó: "Deseamos para cada hombre un alma de oro en un cuerpo de hierro". El Cultivo de lo físico era más importante que lo militar. Los atenienses creían en el desarrollo del individuo como una unidad total e integrada en todos los aspectos de la vida.

Para ellos la gimnástica podría ser empleada como un medio educativo para el individuo en términos holísticos. Las ciudades se preocupaban mucho por la construcción de gimnasios y campos de atletismo. Para aquella época, existían tres grandes gimnasios, a saber, La Academia, El Liceo y el Cinasargo. Sin embargo, en Atenas, los dos gimnasios más concurridos eran el de la Academia y el Liceo. Estos lugares eran considerados centros de enseñanza y de cultura, puesto que servían como lugares de reunión de maestros y discípulos.

El programa de educación física para los varones adultos se concentraba en el gimnasio. El nombre para este tipo de escuela de entrenamiento en Grecia se deriva de la palabra “desnudo”, puesto que los griegos se ejercitaban y ejecutaban al desnudo. (Freeman, 1982, P29). El gimnasio era relativamente elaborado, y debido a que se necesitaba un considerable espacio para las actividades de correr y lanzamientos, se construyó fuera de la Ciudad. Una versión más pequeña del gimnasio, La palestra o escuela de lucha, estaba localizada dentro de la ciudad y estaba destinada principalmente para el entrenamiento de los niños en la edad escolar. La palestra era una edificación que contaba con cuartos para las diversas actividades físicas, para el baño en aceite y el entrenamiento de los cuerpos.

## **LA EDAD EGEA.**

En las regiones de las cuencas del mar egeo florecieron las civilizaciones del mundo egeo (Siglos III y II antes de cristo; 2500 antes de Cristo). Para esta época surge la civilización MINOICA Y LA CRETOMICENICA. La civilización minoica decayó como consecuencia de las invasiones aqueas. Los rudos guerreros aqueos asimilaron y adaptaron la civilización de los vecinos. Por el otro lado, la civilización micénica imitó a la cretense o minoica. Después de una larga etapa Neolítica, el uso de los metales empezó a difundirse. Los Egeos, trabajadores expertos del bronce y muy hábiles en la alfarería, desarrollaron una industria floreciente, donde inventaron su propio sistema de escritura.

Los Aqueos fueron los primeros habitantes griegos. Ellos eran invasores que se establecieron en las áreas del norte de la Península de Grecia para el año 1900

antes de cristo y reemplazaron la sociedad y cultura de la civilización Minoica de Creta (creto-micénica). Alrededor del año 1500 antes de cristo, los aqueos controlaban la mayor parte de la península estableciéndose en Micenas, siendo ésta su capital. Su economía era esencialmente industrial y mercantil; establecieron una serie de alianzas comerciales con otras ciudades y estados prominentes del área del Mediterráneo Oriental, tal como Troya, Chipre, Palestina y Egipto. Las ciudades del Egeo se enriquecieron gracias al comercio marítimo y al trabajo industrial. Los Egeos fueron los primeros grandes navegantes de la antigüedad.

## **LA EPOCA HOMERICA.**

El nombre de esta época se deriva del gran poeta y escritor griego Homero, al cual se le acredita haber escrito la Iliada y la Odisea. Aquí se incluyen los primeros registros de competencias atléticas. El libro XXIII de La Iliada describe los juegos funerales dados en honor a Patroclo, el amigo fraternal de Aquiles que murió en la guerra de Troya. La contienda incluía carreras de caballo con carruajes, boxeo, lucha, un duelo con lanzas, una carrera pedestre, lanzamiento de disco, arquería y lanzamiento de jabalina. Los atletas de homero siempre se involucraban en competencias individuales de nobles. En la sociedad homérica los individuos se limitaban a la práctica del boxeo, tiro con arco y carreras de carros (carruajes o coches). Para la época Homérica florece la civilización griega incluyendo la educación física, los deportes y los juegos.

La Filosofía predominante desarrollada durante la era Homérica vino a ser el Ideal Romano. Dicha filosofía enfatizaba el “hombre de acción” y el “hombre de saber” (Wisdom)”. Según fue discutido en párrafos previos, esta excelencia general en cuanto a lo mental, moral y filosofía fue llamado areté. El evitar solo desarrollar cuerpo o solo la mente estaba directamente relacionado con los dioses griegos. Los 12 principales dioses del Consejo Olímpico eran adorados como personificaciones del Ideal Griego, con capacidades superiores a nivel intelectual y físico, tales como la fortaleza, tolerancia, agilidad y valentía.

## **LOS JUEGOS OLIMPICOS (776 ANTES DE CRISTO A 400 DESPUES DE CRISTO).**

La primera gran fiesta Pan Helénica celebrada en el Templo de Olimpia, data del año 776 antes de Cristo y desde entonces los juegos en honor a Zeus se efectuaron ininterrumpidamente cada cuatro años. Como fue mencionado, los juegos olímpicos eran los de mayor prestigio, celebrados cada cuatro años en honor al dios principal, Zeus. Estos juegos se celebraban en Olimpia, donde se levantaba el templo de Zeus. Las fiestas de Olimpia adquirieron su real importancia como reunión Panhelénica para el siglo VIII antes de Cristo (Secco Ellauri y Baridon, 1972, p.89). La preparación de los atletas se llevaba a cabo bajo la vigilancia de los helanódicos o jueces del torneo. Estas competencias tenían una duración de cinco días en el mes de agosto. Al comienzo estos juegos abarcaban una simple carrera, pero pronto se les añadieron otros ejercicios como el pentatlón, la lucha, el boxeo, entre otros. Los eventos eran concursos de música, de bailes, de literatura, atletismo (carreras, lanzamientos (disco, jabalina) y saltos), arquería, carreras con carruajes, boxeo, lucha y carreras a caballo.

En el año 472 los juegos olímpicos se establecieron como un festival de cinco días. En el primer día se iniciaba un festival de inauguración, una ceremonia para tomar juramento, competencias para anunciadores y trompetistas, contiendas para niños, sacrificios, canciones de himnos y otras celebraciones religiosas. En este primer día, todos los atletas debían de jurar ante el altar de Zeus "No corromper ni matar a sus adversarios y aceptar las decisiones de los jueces". El segundo día incluía carreras de carruajes, carreras de caballo y el pentatlón (disco, jabalina, salto largo, carrera pedestre y lucha). En el tercer día, se celebraba el sacrificio principal a Zeus y eventos pedestres. Lucha, Boxeo, carreras en armadura eran los eventos incluidos en el cuarto día de competencia. El quinto y último día de competencia consistía en ceremonia para los premios de los atletas ganadores, un servicio de gracias al dios Zeus y un Banquete. Durante este último día, se les recompensaban a los vencedores con unas coronas de olivo. Una carrera pedestre del largo del estadio (alrededor de 200 metros) era el único evento en los primeros Juegos Olímpicos. Más tarde se añadió una carrera de dos cambios, una carrera larga de alrededor 4800 metros (12 vueltas) y una carrera en armadura. Los trozos de mármol pudieron haber servido como bloques de salida y el toque de la trompeta como señal de la salida. En las carreras de 400 y 4800 metros, los atletas tenían que darle la vuelta a un área de viraje en la parte opuesta del estadio. Los juegos se

llevaban a cabo en lugares abiertos, y los espectadores tomaban su asiento en aquellos lugares que creían más convenientes.

Todos los eventos se llevaban a cabo al desnudo. Como se dijo, los ganadores recibían una corona y un ramo de laurel silvestre obtenida de algún bosque sagrado. Al atleta victorioso se le erigía una estatua o busto en un lugar público. Estos atletas exitosos se le consideraban figuras prominentes y eran de gran prestigio recibirlos. Estos juegos fueron abolidos en el 394 después de Cristo por el Emperador Romano Teodosio debido a disturbios y comportamiento impropio de espectadores. Es curioso mencionar que debido a que las mujeres no podían competir en estos juegos, éstas formaron sus propios juegos. Los juegos donde participaban las mujeres se llamaban HEROE. Fueron fundados por HIPPODAMIEA con el fin de celebrar sus bodas con Pelops. Estos juegos consistían en carreras pedestres (Lumpkin, 1986, p.164).

### **Conclusión.**

En conclusión, el viaje al corazón de la Antigua Grecia nos ha revelado una sociedad que valoraba la educación de manera integral, abarcando tanto el desarrollo intelectual como el equilibrio entre el cuerpo y el alma. Atenas, la ciudad por excelencia de la época, fue pionera en la promoción de una educación que buscaba la síntesis del valor físico y la disciplina militar, encapsulada en el concepto de "areté".

Exploramos las civilizaciones del mundo egeo y la época homérica, donde surgieron las primeras competencias atléticas y se promovió un ideal de excelencia que abarcaba lo mental, lo moral y lo físico. La filosofía del "hombre de acción" y el "hombre de saber" dominó esta época, reflejando la importancia de la armonía entre mente y cuerpo.

En conjunto, la Antigua Grecia nos legó un enfoque educativo y cultural que valoraba la formación integral del individuo, la búsqueda de la excelencia en todas las facetas de la vida y la importancia de la armonía entre el cuerpo y el alma. Estos valores y tradiciones continúan inspirando y fascinando a la humanidad hasta el día de hoy.



### **Opinión.**

Esta investigación nos ofrece un punto de vista muy importante, y que hoy en día estamos viviendo en un mundo donde con frecuencia se separa la educación académica de la educación física, contrario de la antigua filosofía griega de "una mente sana en un cuerpo sano" esta filosofía nos transmite un mensaje valioso de la importancia de mantener un equilibrio entre ambos aspectos de nuestra vida. Además, la idea de "areté" como la síntesis del valor físico y la disciplina militar es un ideal que puede aplicarse de manera más amplia en la búsqueda de la excelencia en todos los aspectos de la vida.

El texto también destaca cómo esta filosofía se reflejaba en los Juegos Olímpicos antiguos, que eran eventos que promovían la competencia y la excelencia física en un contexto de respeto por los demás competidores. Es interesante ver cómo estos juegos no solo eran una muestra de habilidad física, sino también un medio para inculcar valores morales y éticos en la sociedad griega de la época.