

# Educación Física

Fabián Estavillo | Profesor de Educación Física. Director coordinador. Actualmente desempeña el cargo de director de Campamento Escuela (Minas).

**E**n este artículo nos centraremos en las oportunidades que se han creado en el Sistema Educativo Público, particularmente en el Consejo de Educación Inicial y Primaria, al incorporarse profesores de Educación Física al colectivo docente que trabaja en las escuelas. Cabe consignar que esta incorporación estuvo determinada por la aprobación de la ley que declaró la obligatoriedad de la enseñanza de educación física en todas las escuelas. Este objetivo aún no se ha alcanzado.

## Breve reseña cronológica

Las actividades físicas fueron consideradas necesarias desde el momento en que se comenzó a realizar la reforma impulsada por José Pedro Varela.

A finales de 1876, Varela presentaba la Memoria Anual como Director de Instrucción Pública.

*«La gimnasia y la música vocal son medios de la educación física (...) elementos necesarios para la conservación de la salud y la vida (...). Tal vez ninguna materia ha sido más descuidada hasta ahora y pocas que tengan mayor importancia. En cuanto a la gimnasia de salón, la necesidad de introducirla en la escuela es tan sentida, tan urgente, tan vital, que solo un lamentable desconocimiento de las más imperiosas exigencias de la naturaleza física, ha podido hacer que hasta ahora se obligase a nuestros niños a permanecer durante largas horas inmóviles, sometidos a veces a un activo trabajo mental, y sin que el ejercicio físico alternado activara igualmente las*

*fuerzas y los órganos del cuerpo.» (Varela, 1876 apud Gomensoro, 2009)*

En un principio, un grupo muy reducido de profesores de gimnasia, junto a maestros, eran los que les proponían ejercicios a los niños, ya que en el programa se incorporó «Ejercicios gimnásticos para todos los grados» (Art. 6º del Reglamento General para las Escuelas del 6 de abril de 1877) (cf. Gomensoro, 2009).

Al crear la Comisión Nacional de Educación Física (1911) se le otorgan entre otras las tareas de:

*«H) Combatir las causas de deterioro físico, en la infancia y juventud, de todas las clases sociales. I) Proyectar un plan racional de educación física obligatoria en las escuelas de instrucción primaria y en los establecimientos de instrucción secundaria.» (Artículo 6º, Ley Nº 3.789<sup>1</sup>)*

La Comisión Nacional de Educación Física, transformada en Ministerio de Deporte, fue durante muchos años la encargada de proporcionar los docentes, sin llegar a todas las escuelas, y atendiendo fundamentalmente a niños de las clases de cuarto, quinto y sexto año. Coexistieron otras instituciones que aportaron profesores: comisiones de fomento, intendencias, fundaciones (Gonchi Rodríguez), la gerencia de programas especiales (CODICEN) y el

<sup>1</sup> Ley Nº 3.789. Juegos atléticos anuales y Comisión Nacional de Educación Física (7 de julio de 1911).

Programa Infamilia (Presidencia). En 2004, las escuelas atendidas no superaban el 35% del total de escuelas urbanas, además de que solo se trabajaba con los grupos de cuarto, quinto y sexto.

En 2005 se comenzó un proceso para lograr que existiera un profesor de Educación Física por escuela urbana. Esto se concretó a partir del año 2007 con la ley N° 18.213<sup>2</sup>, que declaró obligatoria la enseñanza de la educación física en todas las escuelas de enseñanza primaria de todo el país, aprobada por la Asamblea General. Luego, en acuerdos sucesivos entre los ministerios de Economía y Finanzas, Educación y Cultura, Desarrollo Social, Turismo y Deporte junto a la ANEP y una participación protagónica de los sindicatos, se llega a concretar la universalización de la Educación Física en escuelas, lo que confirma que la Educación Física Escolar es una política de Estado.

En estos años se crearon más de mil cien cargos de profesores de Educación Física, treinta y ocho cargos de directores coordinadores y diez inspecciones regionalizadas. Junto a UNICEF se capacitaron aproximadamente mil trescientos maestros de escuelas rurales, para que llevaran adelante juegos y actividades físicas en dichas escuelas.

Se han desarrollado diferentes cursos de actualización dentro del Instituto de Formación en Servicio, se incorporaron dos campamentos (Salvador Mauá en Parque del Plata y De las Sierras en Minas), se realizó pasaje de grado por concurso, se tuvo que actualizar la normativa existente referida a salidas didácticas, juntas calificadoras, y se crearon otras como las de actividades acuáticas y campamentos. Se realizaron acuerdos con la UdelaR y con el IUACJ para que la práctica docente de Educación Física se lleve a cabo en las escuelas públicas y además se capacite a los docentes del CEIP para el acompañamiento de dicha práctica.

Pero sin dejar de considerar importante todo lo anterior, queremos hacer hincapié en un aspecto que creemos central: se incorporó el Área del Conocimiento Corporal en el Programa escolar vigente (ANEP. CEP, 2009).

Aún está pendiente la Educación Física en las escuelas rurales, en los jardines de Educación Inicial, incorporar nuevos docentes en aquellas escuelas que tienen más de doce grupos, ya que con un solo docente con veinte horas no se puede cumplir

una frecuencia mínima de dos veces por semana ni crear en el espacio de actualización para el área en el Instituto de Formación en Servicio. Por otra parte es importante concluir el armado de la estructura del área con la incorporación de los directores coordinadores e inspectores necesarios, y el concurso de inspector nacional del área.

En los aspectos pedagógicos se debe avanzar en universalizar las actividades acuáticas y los campamentos.

## El programa

Para la Educación Física, como profesión, es un reconocimiento que sus campos o disciplinas y sus contenidos sean parte del documento oficial de Educación Inicial y Primaria, compartiendo la selección de saberes a ser enseñados en las escuelas con las áreas del conocimiento de Lenguas, Matemático, Artístico, Social y de la Naturaleza.

El Área del Conocimiento Corporal, al igual que las demás del programa, fue elaborada por muchísimos docentes de todo el país quienes, en asambleas docentes, comisiones, salas docentes, aportaron sus experiencias y saberes a la conformación del currículo a ser desarrollado en cada uno de los diferentes grados y niveles del ciclo escolar.

La Educación Física es un derecho de todos los niños, por lo que es responsabilidad del Estado garantizar que todos accedan a la misma.

En el programa escolar contribuye a los objetivos generales de la Educación Primaria: «*La Educación Física con la intención de formar sujetos libres, críticos, reflexivos y autónomos para contribuir a lograr relaciones sociales más abiertas, flexibles y democráticas se replantea la enseñanza en un clima de igualdad y respeto, estimulando la cooperación*» (ANEP. CEP, 2009:236).

Desde el movimiento y a través del juego, factores básicos para la construcción y el desarrollo de la personalidad del niño, la Educación Física se plantea contribuir a la construcción de una cultura de solidaridad y una cultura de la paz.

Como intelectual transformativo en la escuela, el docente de Educación Física genera debates, opiniones, posicionamientos, asume los conflictos y los acuerdos como oportunidades para cuestionar los supuestos saberes establecidos, y junto a otros construye nuevos saberes en un clima democrático donde se valora la palabra de todos y se avanza en la formación de alumnos éticos que se harán responsables de sus decisiones.

<sup>2</sup> Ley N° 18.213. Enseñanza de la educación física (3 de diciembre de 2007).

Los contenidos del Área del Conocimiento Corporal son seleccionados para que ingresen a la escuela como componentes de la cultura corporal-movimiento de una sociedad determinada, en un momento histórico determinado, la que valora como trascendente la trasmisión de esos saberes a las nuevas generaciones.

La cultura corporal es el conjunto de movimientos y hábitos corporales de una sociedad, los que representan valores y principios para la misma.

Dentro de este conjunto de movimientos y hábitos, los contenidos que se encuentran en el programa son: los juegos, las actividades acuáticas, las actividades expresivas, las actividades en la naturaleza, la gimnasia y el deporte.

### El juego

El juego es el acto social del impulso lúdico, siendo este último parte intrínseca del ser humano.

*«En el juego (...) el individuo se muestra tal cual es, se expresa y se comunica con toda autenticidad. Es además un factor básico en el desarrollo y en la construcción de la personalidad del niño. En él se ponen de manifiesto aspectos culturales, sociales e individuales dialógicamente relacionados.» (idem, p. 239)*

En el programa, el juego tiene una dimensión que es la enseñanza del mismo. Es decir, el docente debe enseñar a jugar. La intención pedagógica está puesta en ese aspecto, por ejemplo, en enseñar un juego tradicional por parte del docente. Toma juegos –como la Rayuela, la Farolera o Los Oficios– y los enseña tal cual se jugaron siempre. Una vez enseñados de acuerdo a la tradición, se abren una infinidad de oportunidades para poder trabajar con los niños. El docente de Educación Física aporta información sobre estos juegos: en qué tiempo, en qué lugar y quiénes los jugaban. Pregunta y reflexiona junto a los niños y a los demás docentes sobre cuál es el mensaje que transmiten, cuál era el ideal de niño y de niña para esa época, cuál era el rol que se esperaba de cada sexo, trabaja sobre los derechos del niño y sobre los conceptos de igualdad, integralidad y libertad. Promueve la discusión y la elaboración grupal de nuevas adaptaciones a los juegos tradicionales, llega a consensos y los vuelven a ejecutar con las adaptaciones realizadas.

En el programa, el juego también está planteado desde otra dimensión, la posibilidad que ofrece ser un recurso didáctico para la enseñanza de otro contenido. Así, a modo de ejemplo, en la enseñanza o el desarrollo de la percepción corporal, particularmente

en lo referente a la afirmación de la lateralidad, se proponen juegos de manipulación de elementos como lanzar una pelota o un aro, con distintas trayectorias, distintas distancias, hacia distintos objetos fijos o móviles. Golpear o conducir estos objetos tanto con miembros superiores como inferiores, con desafíos hasta determinado lugar, en el menor tiempo, en forma individual, en parejas o en grupos. Juegos de tacto-contacto para situar la derecha o la izquierda en el otro y en objetos que posean orientación propia, actividades de espejo, lanzamientos y recepciones. De esta forma, a través del juego estamos trabajando otro contenido.

Desde nuestra concepción entendemos que el aprendizaje es efectivo cuando llega de muchas maneras diferentes, a través de nuestras emociones, de nuestro cuerpo, de nuestra comprensión. El aprendizaje basado en el juego apuesta a que los niños aprendan mediante sus emociones, posicionándolos como activos artífices de sus propios procesos de aprendizaje. El alumno tiene un rol activo en el proceso, tanto en diseñar lo que va a aprender como en desarrollarlo y evaluarlo. Además se integra al trabajo en grupos, procesa la información con los compañeros y también se evalúan mutuamente.

### Las actividades acuáticas

En el programa se presentan estos contenidos y se especifica que no están temporizados ni secuenciados, ya que acceder a los mismos depende de las posibilidades de cada escuela. En los últimos años se ha avanzado en la posibilidad de que diferentes escuelas, en varios departamentos del país, puedan acceder a las actividades acuáticas. Plantear el contenido desde las actividades acuáticas, y no como históricamente se ha hecho desde la natación, significa que en consonancia con los lineamientos del programa se propone utilizar este medio, diferente al habitual para los niños, en toda su magnitud, aprovechando las posibilidades que ofrece para el desarrollo integral de la persona. Conocer el medio acuático, adaptarse a él, experimentar y sentir el cuerpo en diferentes actividades motrices –como los distintos tipos de flotación, los giros, las inmersiones, los diferentes saltos o entradas al agua, el control de la apnea y la coordinación en los diversos ejercicios de la respiración, junto a los desplazamientos, reconociendo las distintas propulsiones– les abre todo un nuevo mundo de experiencias a los niños que las pueden realizar. Entendemos que la enseñanza de los estilos de natación (crol, pecho, espalda y mariposa) debe



ser un objetivo a cumplir una vez que se ha logrado un proceso vivencial de las actividades anteriormente explicitadas.

El deporte (natación) utiliza estos estilos en sus competencias donde existen determinadas reglas para cada uno de ellos; conocerlas por parte de los niños, experimentarlas, analizarlas y proponer modificaciones es parte del proceso de apropiación de la cultura deportiva que la sociedad ha determinado como importante que las nuevas generaciones conozcan. Finalmente existen otras actividades en el medio acuático –la enseñanza de deportes como el waterpolo, el nado sincronizado, el buceo– además de actividades con otros medios como el remo, el surf, la vela, etcétera. A la escuela participante de estas actividades se le abren un sinfín de oportunidades, entre otras: el trabajo con las familias (sin el apoyo de estas no es posible llevar adelante el contenido), los vínculos con el resto de la sociedad (generalmente hay que realizar traslados por el barrio o en bus, vincularse con otras instituciones y experimentar la convivencia en otros espacios), el poder trabajar temas como la sexualidad, la ciudadanía y los derechos humanos. Estos son solo algunos ejemplos de las oportunidades que se nos brindan a los docentes para trabajar en forma crítica.

## Actividades en el medio natural

Al igual que las actividades acuáticas, este contenido no está ni secuenciado ni temporizado en el programa. «La vida en la naturaleza debería permitir

*a los niños, sentir, sentirse y reconocerse como parte de las relaciones ambientales....» (idem, p. 241)* Dentro de los contenidos enunciados se encuentran campamentos, caminatas, grandes juegos y deportes en la naturaleza. Se entiende que estas actividades deben focalizarse en la toma de conciencia ambiental, desarrollando el pensamiento crítico y los enfoques de solución de problemas ante las formas de vida moderna y su impacto en el ambiente. Un trabajo multidisciplinar, en coordinación con todos los docentes de la escuela, es la forma adecuada para secuenciar el desarrollo de estos contenidos en los diferentes grados. Las caminatas en el barrio, los grandes juegos en los espacios naturales, las visitas a las granjas, los fogones, las dormilonas, los campamentos y las colonias con sus diferentes modalidades, tanto con todos los servicios como los campamentos rústicos en carpas, son diferentes dispositivos pedagógicos que permitirán una temporización en el currículo escolar. Los aportes de la Educación Física con sus especificidades promoverán la toma de conciencia, el desarrollo de hábitos y la solución a problemas que requieren del compromiso personal para la protección ambiental.

## El deporte

La sociedad entiende que el deporte es parte de la cultura corporal acumulada por la humanidad y valorada como contenido a ser transmitido por las instituciones educativas a las nuevas generaciones. El programa fundamenta su inclusión al «...considerarlo

*una práctica cultural y social institucionalizada y como una forma particular de los juegos motores reglados»* (idem, p. 242). Es preciso plantear su enseñanza no dirigiéndola hacia un deporte en particular, sino hacia varios, de forma tal que el niño que egresa de primaria tenga una base amplia para elegir en el futuro. Otro aspecto fundamental a tener en cuenta es que el deporte de la escuela no puede ser selectivo, es decir que su enseñanza debe permitir la participación de todos. En la metodología de enseñanza debe partirse de la totalidad o globalidad del juego y no de las partes. Hay que proponer situaciones reales de juego, donde los niños deban buscar soluciones a los obstáculos, y aquí la reflexión es fundamental. Las situaciones-problema planteadas por los docentes deben tener las características determinantes de los deportes a enseñar. Los gestos técnicos deben surgir a partir de las situaciones de juego, respetando la disponibilidad de cada alumno. «...la técnica debe ser comprendida como el medio para alcanzar los objetivos tácticos. Su enseñanza no debe constituir un fin en sí mismo...» (idem, p. 243) Cuando se planifican las situaciones de enseñanza del deporte, todos los parámetros configuradores de la estructura de los deportes, es decir, los aspectos espaciales, temporales, de comunicación, reglamentarios y estratégicos, se deben adaptar a las situaciones de juego y al desarrollo de los alumnos. Algunos aspectos metodológicos didácticos a tener en cuenta son:

- ▶ Promover la acción motriz y la participación activa del alumno, reduciendo los tiempos de explicación y demostración que no resultan significativos.
- ▶ Desarrollar habilidades clave transferibles a diferentes deportes.
- ▶ Plantear tareas motrices a partir de la estructura y la lógica interna de cada deporte.
- ▶ Adaptar las propuestas a las posibilidades de los alumnos.

La competición y el reglamento son dos elementos que integran el deporte. La forma en que los docentes los aborden condicionará las conceptualizaciones que los alumnos elaboren al respecto. Finalmente, el abordaje de este contenido debe incluir el conocimiento de cuál es la historia, de qué han significado la profesionalización de los deportes, la mercantilización, la relación con los medios de comunicación, las nuevas tecnologías, el valor que le dan los Estados o naciones, etcétera.

### La gimnasia

La gimnasia estuvo siempre entre los contenidos de la Educación Física y con un gran reconocimiento social, ya que su origen data de hace más de tres mil años y es una práctica del cuerpo originaria en la cultura misma.

*«La gimnasia cuenta con un bagaje de contenidos que le permite trabajar en forma sistemática y completa aspectos fundamentales del desempeño motriz de los niños. Incluye la amplitud, rigidez y variabilidad de movimientos como forma de contribuir a la disponibilidad corporal en las más diversas situaciones.»* (idem, p. 241)

La elección de movimientos y posturas que propone el programa, tales como las posiciones invertidas, las trepas y los balanceos, el rol y las coreografías entre otros, debe permitir un desarrollo de la conciencia corporal trabajando sobre la postura, las destrezas y las habilidades, y estimulando las capacidades orgánicas y musculares.

*«Es importante abordar conjuntamente con los contenidos de gimnasia, las capacidades motoras y habilidades motrices.»* (idem, p. 244) Las características de este contenido permiten el aprendizaje de todo tipo de movimientos relacionados con la formación corporal y motriz; con la salud a través del estímulo de las capacidades orgánicas y musculares; con la socialización ya que las pirámides, las ayudas, las actividades en grupo facilitan el diálogo y el reconocimiento del otro como un igual con sus características propias; con lo intelectual y emocional al proponer espacios de creatividad e inventiva.

### Las actividades expresivas

Permitir que el cuerpo construya una motricidad expresiva, que el cuerpo sienta, piense, experimente y se comunique es uno de los desafíos que se propone la Educación Física en este programa. Las actividades expresivas están integradas por la expresión corporal, la danza y las actividades circenses.

*«La expresión corporal es un contenido que permite desarrollar las habilidades motrices básicas, la conciencia corporal, las capacidades sociales, en particular desarrolla lo expresivo y lo creativo en el niño.»* (idem, p. 240) Vivenciar por parte de los niños las actividades propuestas, donde el docente intencionalmente incorpora objetos, ritmos, imágenes y las propias creaciones de los compañeros, facilita la apropiación de nuevos lenguajes corporales, de otras

formas de expresar ideas y sentimientos, en definitiva, amplía las posibilidades expresivas motrices.

La danza, contenido que históricamente fue abordado por la Educación Física, es incluida en la escuela como “cultura” nacional o internacional que debe ser apropiada por los niños, los que en un proceso creativo adaptarán las técnicas de la danza al estilo propio de cada uno.

Las actividades circenses son técnicas utilizadas en fiestas populares, e ingresan a la escuela como un «...saber popular, histórico, cercano a lo expresivo y artístico para permitir que el niño tenga acceso a esta herencia cultural...» (*ibid.*).

## Maestro – profesor de Educación Física

Conocer el Área del Conocimiento Corporal por parte del maestro, como conocer las áreas específicas del maestro por parte de los profesores es una enorme oportunidad para realizar un abordaje interdisciplinario de los contenidos prescriptos en el programa. A continuación se presentan algunos ejemplos.

En el Área del Conocimiento de Lenguas, Nivel Inicial, en Oralidad figuran: las narraciones, la creación de cuentos; en Primer Nivel: la creación de cuentos a partir de situaciones de la vida real y de la fantasía. En el Área del Conocimiento Corporal encontramos los juegos de roles e imitación de personajes, los espacios cambiantes y estructurados. Proponer leer un cuento motor, o crearlo, donde hay un hilo conductor y los niños deben ir cumpliendo las diferentes tareas de los personajes, con sus cuerpos y en movimiento, el espacio cambiante, el tono de voz cambiante, diferentes texturas por donde deben pasar o lugares con colores diferentes adonde deben dirigirse, es una oportunidad de abordar en forma interdisciplinaria contenidos de ambas áreas.

En el Área del Conocimiento Matemático, en Geometría para el Primer Nivel figuran: las líneas rectas, curvas y mixtas, el vértice; para el Segundo Nivel: las diagonales, las paralelas. En el Área del Conocimiento Corporal (Percepción del Entorno) se trabaja sobre recorridos con distintas trayectorias (rectas, curvas), planos y ejes, diagonales, paralelas.

En el Área del Conocimiento Artístico, en el Tercer Nivel se trabajan las danzas, las frases rítmicas y melódicas, la relación del cuerpo y el espacio, las coreografías. En el Área del Conocimiento Corporal se trabaja eco rítmico, el cuerpo y el espacio, canon rítmico, coordinación y secuencia de varios ostinatos.

En el Área del Conocimiento de la Naturaleza se trabaja el ambiente y la salud, la nutrición humana, el aparato respiratorio. En el Área del Conocimiento Corporal se trabaja la respiración, la salud, la alimentación, el medio natural.

En el Área del Conocimiento Social se trabaja la identidad de género, el valor de la norma frente a conflictos, el derecho a la intimidad, la democracia, la solidaridad. En el Área del Conocimiento Corporal se trabaja sobre la sexualidad, la solidaridad, la cooperación, la resolución de conflictos y la reflexión sobre cuestiones éticas con relación al juego y los deportes.

## Reflexión

El proceso de universalización de la Educación Física en primaria ha significado un sacudón muy grande para la profesión y una variación importante en la dinámica institucional del CEIP. Reflejo de ello es el cambio que se percibe al egresar los niños de primaria, y pasar a secundaria con un bagaje motriz mayor. Y en las propias escuelas que han modificado sus rutinas, y el profesor es un docente más del centro educativo. También en las normativas que se han ido adaptando a la nueva realidad.

Pero el cambio más importante es el que vemos en los aportes que han realizado los profesores de Educación Física a la formación integral del niño. Cambio que se ve cuando los niños disfrutan de diferentes actividades físicas desde un lugar creativo. Cuando el agonismo deportivo ya no es una lucha descarnada y pasa a ser un elemento educativo importante para la formación plena de los niños. Cuando los niños disponen de otros recursos corporales que les permiten comunicar y comunicarse con los demás. Cuando los niños llegan al patio motivados y se van transformados. Cuando el profesor de Educación Física que enseña, se retira del aula aprendiendo de sus aprendices. Cuando el profesor de Educación Física utiliza su conocimiento para cuestionar y analizar en forma participativa su práctica, junto a los maestros, aportando todos a un modelo institucional democrático. ☐

## Referencias bibliográficas

- ANEPEP. República Oriental del Uruguay (2009): *Programa de Educación Inicial y Primaria. Año 2008*. En línea (Tercera edición, año 2013): [http://www.ceip.edu.uy/documentos/normativa/programaescolar/ProgramaEscolar\\_14-6.pdf](http://www.ceip.edu.uy/documentos/normativa/programaescolar/ProgramaEscolar_14-6.pdf)
- GOMENSORO, Arnaldo (2009): “Educación Física Escolar: aportes para su historia” en *Educación Física... porque es un derecho*. Montevideo: ANEP. CEIP.