

## EDUCACIÓN FÍSICA: FUNDAMENTOS CLAVES PARA EL DISEÑO CURRICULAR

## PHYSICAL EDUCATION: KEY FOUNDATIONS FOR CURRICULAR DESIGN

DOI: <https://doi.org/10.15648/redfids.11.2023.3749>

**Ms. C. Yeiro Barros Cabarcas**

Licenciado en Educación Física

Magister en Educación.

[ydbarros@hotmail.com](mailto:ydbarros@hotmail.com)

<https://orcid.org/0000-0003-2966-6394>

### Resumen

El aporte de este trabajo investigativo está dirigido hacia el análisis de los fundamentos conceptuales para el diseño curricular en educación física, recreación y deportes emitidos por el ministerio de educación nacional de Colombia. Para comprender este tipo de elementos se toma como base las definiciones propuestas por el ministerio de educación de Colombia tales como educación física, corporeidad, motricidad, lúdica y juego, practicas educativas del área que servirán de asiento para el diseño curricular del área. Estos conceptos permitirán tener una perspectiva global tanto para estudiantes de pregrado y profesores del área que realizan su actividad docente en disímiles contextos educativos. Todo lo anterior servirá como referente para la formación de estudiantes universitarios y también para los docentes en ejercicio de la práctica profesional docente para su reflexión y toma de posición en sus concepciones de prácticas pedagógicas en los contextos educativos.

**Palabras claves:** Educación física, Corporeidad, Motricidad, Lúdica y Practicas educativas.

### Abstract

The contribution of this investigative work is directed towards the analysis of the conceptual foundations for the curricular design in physical education, recreation and sports issued by the Ministry of National Education of Colombia. To understand this type of elements, the definitions proposed by the Colombian Ministry of Education such as physical education, corporeality, motor skills, play and play, educational practices of the area that will serve as a basis for the curricular design of the area, are taken as a basis. These concepts will allow a global perspective for both undergraduate students and professors of the area who carry out their teaching activity in dissimilar

educational contexts. All of the above will serve as a reference for the training of university students and also for teachers in the exercise of professional teaching practice for their reflection and position taking in their conceptions of pedagogical practices in educational contexts.

**Keywords:** Physical education, Corporeality, Motricity, Playful and Educational Practices.

## INTRODUCCIÓN

La Educación Física, Recreación y Deportes (EFRD) desempeña un papel central en la formación de personas, culturas y sociedades. está construida de la misma manera sobre el eje central del desarrollo de la nación, la constitución del Estado y la sociedad. Además, tiene su lugar en la existencia del cuerpo, en relación consigo mismo, relaciones con la sociedad y el medio ambiente, y se manifiesta como práctica social. Este tipo de acciones estudian y utilizan la actividad física para promover la formación de las personas que son vistas como seres integrales en donde el proceso es mediado por movimientos, emociones, cognición que componen la personalidad y condicionamientos de interacción social. La educación física, tradicionalmente se ha concebido en los espacios de la escuela y, forma parte de las ciencias de la educación:

Mediante ese nombre se conoce la disciplina normativa que, formando parte de las ciencias de la educación, se ocupa de llevar a cabo un determinado proyecto educativo a través de contenidos (actividades y saberes) y estrategias metodológicas específicas, que tiene en la corporalidad su referente óptico (Lagardera, citado por Lleixà, 2003, p. 17).

Por otra parte, para (Chinchilla, 2002) la educación física “se basa en una intervención educativa sobre el cuerpo y desde el cuerpo, mediada por actividades físicas, lúdicas y deportivas, portadoras de valores y significados propios de cada tipo de sociedad y momento histórico (p.2). esta definición encierra dos aspectos como son la educación física como una práctica social y enfoque sociocultural. La primera se hace necesaria para entenderla como un movimiento pedagógico, punto de partida para reflexionar sobre los aspectos relevantes de la educación y la sociedad. El compromiso personal del docente desde lo metodológico, se revela en las lecciones a través de varios tipos de actividad corporal. El docente presta especial atención al alumno, como una persona crítica, creativa que tiene sus propias experiencias previas y deben ser la base para proyectar el proceso educativo. También el marco actividad educativa en el contexto sociocultural que la determina, pero a su vez se deja influenciar por él y así se establece un diálogo de saberes entre todos los miembros de la comunidad educativa (docencia, profesores, alumnos y familias).

El enfoque sociocultural que determina la educación, la considera como un fenómeno

social. Indica que el proceso de cambio curricular no es lineal, sino un fenómeno complejo que puede ser cambiado y modificado; en ese sentido “sus resultados no son totalmente previsibles; el cambio, se produce desde la escuela, como organización dinámica, que ha estructurado su propia cultura y esto le permite construir su propuesta curricular” (Camacho, 1995, p. 13).

### ***FUNDAMENTOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE***

La EFRD, como actividad educativa contribuye a la educación cívica, enseña la sana convivencia, el respeto y la solidaridad y crea relaciones sociales más armoniosas. A partir de allí, busca facilitar los procesos de desarrollo y aprendizaje asociados al saber conocer, al saber hacer y al saber ser. En este sentido, nos encontramos ante los componentes clásicos de la educación física, su finalidad pedagógica, con qué contenidos, cómo se enseña, qué recursos se utilizan, cómo se evalúan, forman un todo, entendida como una unidad (MEN ,2000) estos elementos El diseño curricular se configura y utiliza utilizando los diversos tipos de relaciones que se dan entre estos componentes en la práctica pedagógica.

En las escuelas, la EFRD manifiesta las relaciones mutuas de estudiantes, profesores, conocimientos propios del área y principales recomendaciones pedagógicas. Para el desarrollo de programas de formación institucional el docente utiliza sus conocimientos educativos y pedagógicos para organizar su currículo promoviendo la formación integral del alumno, que incluye, entre otras cosas, el mejoramiento de sus capacidades orgánicas funcionales, la capacidad de vivir en relaciones sanas consigo mismo, con los demás y el medio ambiente, dentro de un enfoque creativo, reflexivo y que comprenda que es un sujeto social que puede ayudar a construir una comunidad. Desde una perspectiva específica, la EFRD apoya esta visión formativa basada en el desarrollo de las habilidades físicas y motrices, siendo su base conceptual, que, junto con el juego y la lúdica, forman la base epistemológica y fundamental para configurar el sentido y la significación de la asignatura.

Sumado a las definiciones anteriores, existen otros conceptos relacionados con la EFRD que hacen parte de los procesos de enseñanza aprendizaje de los estudiantes:

### ***CORPOREIDAD***

Afirmar que el cuerpo humano es corporeidad significa que pertenece a alguien, que posee consciencia de su propia vivacidad, de su presencia aquí y ahora, de su procedencia del pasado, de su orientación al futuro y de sus anhelos de indefinido a pesar de su congénita finitud (Duch y Melich, 2003: p.282). Así, la corporeidad desde la Educación Física, Recreación y Deporte reafirma la voluntariedad del individuo frente a una disciplina, su autonomía, sus expectativas, sus anhelos y propósitos para su vida en un tiempo finito, al permitirle asumir una postura crítica frente a las prácticas corporales en la clase y en el entorno social.

En una clase de EFRD, el alumno se encuentra con un docente, unos compañeros, y un entorno mediado por su cuerpo, y de las diversas prácticas corporales facilitadas por su docente, emergen sentidos y significados, permeados por diversos factores: sociales, familiares, económicos, culturales., ambiental. El docente sabe desde su saber de enseñar y aprender que diferentes cuerpos se encuentran en escenarios de aula, que cada alumno es único y tiene una historia de vida perdida. Establece tu identidad, en ese sentido, su cuerpo es una construcción permanente mediada por sus vivencias, un ente que integra las funciones orgánicas del cuerpo con sus aspectos cognitivos, afectivos, afectivos, comunicativos, sociales y culturales.

### ***MOTRICIDAD***

Al hablar de motricidad se hace referencia al movimiento corporal. Para Seybold, en el ser humano hay una predisposición para el movimiento. El movimiento es la primera característica típica que distingue la educación física de todas las demás asignaturas. En este sentido, la educación física aprovecha la natural necesidad de moverse, facilita el proceso del movimiento, lo conduce hacia la forma y el rendimiento y lo cultiva para convertirlo en expresión viva de la personalidad (Seybold, 1974, p. 174). Por su parte, Rittner y Vargas (2017) sostienen que el movimiento es “un componente integral muy importante para el desarrollo de los niños. A su vez, el juego, la actividad física, el deporte, los ejercicios, el entrenamiento y la competencia son posibilidades para la activación corporal en forma armónica con lo emocional, lo social” (p. 326).

### ***LÚDICA Y JUEGO***

Lo lúdico en la EFRD permite ampliar el panorama metodológico en sus diversas formas de expresión que a lo largo del tiempo se han ido concibiendo en las prácticas escolares. Por ejemplo, lo lúdico designa también el juego de los animales: “las alegres evoluciones de los peces en el agua, el revoloteo de los pájaros” (Huizinga, 1994, p. 52). Por lo tanto, la lúdica nos permite ampliar la mirada metodológica del ejercicio docente al comprender sus diferentes particularidades en los lenguajes y, así, nos lo recuerda Huizinga, “no menos separados entre sí, muestran en el concepto de juego una concepción más amplia” (Huizinga, 1994, p. 50). Duvignaud (1997) resalta unas particularidades del campo lúdico y su permanencia en el ser. En el campo lúdico hay que admitir “que existe una región en que el hombre dispone libremente de sí mismo, en que se anticipa por amplio margen en lo que aún no es” (p. 39). En palabras de Duvignaud el campo lúdico despliega la imaginación y la fantasía en el ser humano. La imaginación y la fantasía no tienen límites y su poder consiste en llegar a ser lo que aún no se es.

### ***PRÁCTICAS EDUCATIVAS DEL ÁREA***

Las prácticas corporales de la EFRD manifiestan los múltiples usos dados al cuerpo con fines de orden instrumental, expresivo, terapéutico, lúdico, artístico, deportivo, sensorial, estético y ético. Es a través de estas prácticas como se configura un amplio

mapa de posibilidades que convoca comunidades de practicantes, para quienes tiene especial significado y que por tanto puede enriquecer el currículo escolar.

La educación física es un área de desarrollo curricular que cubre una variedad de áreas en su actividad: entretenimiento, deportes y actividades físicas, etc. Estos elementos pueden utilizarse de manera didáctica, a partir del cual conviene construir un vínculo permanente para la movilización de los objetivos de la educación, para el desarrollo y aprendizaje permanente. Aunque la práctica educativa puede analizarse de diferentes maneras aislado para explicar la connotación de deporte, recreación y actividad física, es en sí mismo una simbiosis de estos elementos incorporando diversas prácticas. El currículo de EFRD los expresa y los hace indivisibles al correlacionarlos constantemente prácticas pedagógicas en actividades específicas otorgándole una inversión constante entre deportes, recreación, actividad física con la educación como principio y fin principal en la escuela.

### ***LA RECREACIÓN EN LA ESCUELA***

Las prácticas educativas relacionadas con la recreación en la región EFRD deben enfatizar características del juego como la libre elección, el fin en sí mismo y la satisfacción; ampliar la gama en la que el entretenimiento es reconocido y experimentado por niñas, niños, adolescentes y adultos jóvenes en la vida cotidiana y promover experiencias escolares agradables, tranquilizadoras y motivadoras, reconociendo que el entretenimiento es parte de la vida, disfrute del ocio, hace más amable la vida con uno mismo y en relación con los demás.

La educación para el ocio es un campo posibilitador de encuentro y desarrollo personal, es una poderosa fuente para el afianzamiento de la personalidad y la conexión comunitaria (Tabares, 2005). Esto implica que es igualmente importante para el desarrollo personal, físico, social, emocional e intelectual de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes, en una sociedad que procura escenarios de experiencia personal, gozo y satisfacción, y que promueve nuevas formas, pensamientos y maneras de entender y relacionarse en el mundo. Las formas de comunicación y expresión lúdica potencian la autonomía, la autoestima y el autorreconocimiento, siendo estas las bases de una educación para el ocio con una perspectiva para un desarrollo humano amplio y enriquecedor. Es interesante como el ocio puede ser tomado a través de la recreación entendida como “práctica social, proceso educativo, campo generador de experiencias, como necesidad y derecho, así como una experiencia psicológica y social” (Osorio, 2009 p. 229).

### ***EL DEPORTE EDUCATIVO***

Desde sus inicios en las primeras décadas del siglo XIX (Contecha, 1999) se ha convertido en una práctica escolar que se puede encontrar en diversos espacios curriculares, extraescolares o de tiempo libre. En este sentido, las actividades físicas escolares se ven afectadas de dos maneras: por un lado, la forma de formación escolar les da a estas prácticas una calidad pedagógica, por otro lado, el tipo de deporte afecta

claramente el tipo. desde el tipo de deporte practicado, objetivos El papel de los ciudadanos e incluso el papel dentro del deporte (Hoyos, 2012).

En tal sentido, todas las formas de práctica deportiva que tienen lugar en la escuela se enmarcan en los fundamentos del deporte escolar, cuya posibilidad educadora, requiere de manera ineludible la mediación pedagógica del maestro, quien con su intencionalidad da sentido y significado a las prácticas deportivas, garantizando su aporte en la formación y desarrollo integral del sujeto de acuerdo con su edad, contexto y expectativas.

### ***LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD***

Asegurar la salud y el bienestar mediante el fortalecimiento de conocimientos, habilidades y actitudes en nutrición saludable, actividad física y prácticas de higiene es uno de los objetivos generales del área. Es vital involucrar a las familias para la consecución de estas metas a través de estrategias de capacitación y seguimiento a dichas prácticas en casa.

La relación entre actividad física y salud se sustenta en el concepto moderno de salud, que según la Organización Mundial de la Salud (2019) se entiende como un todo unificado. Un estado de bienestar físico, mental y social, no sólo la ausencia de enfermedad. Desde esta perspectiva, debe ser entendida en el contexto escolar como una estrategia encaminada a brindar elementos teórico prácticos para que los estudiantes comprendan la salud como un concepto complejo que incluye aspectos biológicos, sociales, culturales, emocionales y simbólicos. para la gente. Y en términos de utilidad, puede haber un equilibrio entre el cuidado de uno mismo, el cuidado de los demás y el cuidado de los demás.

Uno de los objetivos de EFRD en las escuelas es alentar a los estudiantes a desarrollar hábitos saludables que les beneficien su bienestar físico en general, junto con otros contenidos en esta área, se centra en un estilo de vida saludable. La incidencia que tiene la práctica de actividad física regular se resalta como un factor protector ante la aparición de enfermedades crónicas no trasmisibles como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. La incidencia de la inactividad física como causa principal de cánceres de mama y de colón ascienden a 21%-25%, de los casos de diabetes al 27 % y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica (OMS, 2019). La OMS agrega que la actividad física también ayuda a prevenir la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad, y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar (OMS, 2019, p. 6). También pueden mencionarse otros aspectos importantes relacionados con la salud tales como: autoconcepto sobre imagen y estética corporal, alimentación balanceada, desarrollo de la condición física y género y sexualidad en la educación física y el deporte que pueden ser apropiados en las actividades curriculares en los distintos escenarios educativos.

### ***CUIDADO DE SI Y DEL OTRO***

La práctica educativa en la EFRD se destaca principalmente en la realización de análisis de prácticas pedagógicas, de las intenciones didácticas, metodológicas y de capacidades por parte de niñas, niños, adolescentes y jóvenes socioemocionales y axiológicas en el ámbito escolar. Por lo tanto, realizar una tarea motora es una revelación del estado de ánimo del niño en sus relaciones consigo mismo y con los demás. Estos espacios son concebidos como un espacio con un énfasis particular en el disfrute, el acercamiento, la exploración y la experiencia, el cuidado de sí y de los demás se acumula en esta visión como sello de cada práctica.

Como impronta y si se quiere denotar, también como fundamento de las prácticas del área, el cuidado de sí y del otro es una oportunidad para reconocer el valor del cuerpo, del cuerpo en movimiento, de la relación de este en el espacio y en interacción con los demás. Este comportamiento en la clase permite al niño situarse en relación consigo mismo y con los otros, situándose en su contexto e identificándose corporalmente lo cual permite educársele desde una perspectiva pedagógica ya que al niño se le reconoce en la escuela desde sus primeros años como un sujeto educable en perspectiva de sí mismo y de los otros en un ambiente axiológico. El cuerpo educable puede ser sujeto de reflexión, de disfrute, de gozo, de placer desinteresado, de una humanización del ejercicio corporal, de la experiencia corporal y su corporeidad.

El ser cuerpo desde el cuidado de sí y de los otros como realidad se van forjando en sociedad, en relación con los otros. En esta variedad de relaciones florecen nuevos valores, actitudes y comportamientos hacia la configuración del buen vivir y, en la búsqueda de un equilibrio con el ambiente. Es deseable asumir que entender la vida y el papel que se otorga en la relación sistémica y ecosistémica determina al ser humano en contribución permanente con los demás, con su protección, el respeto a las formas de vida y al ambiente.

## REFERENCIAS

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21, (1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>

Calzada, A. (2004). Deporte y educación. *Revista de Educación*, 335, 45-60.

Camacho, C, Castillo, L, Bahamón C. (1995). Alternativa curricular para la educación física de secundaria. *Revista Entornos* Vol. 1 Núm. 9 Pág. 13-21

Camacho, H., Castillo, E. y Monje, J. (2015). *Educación Física Programas de 6° A 11°*. Segunda edición. Armenia: Editorial Kinésis.

Chinchilla, V. (2002). Educación Física en el proceso de modernización. *Prácticas e ideales*. Universidad Pedagógica Nacional. <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/download/1240/2701/9204>

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. -CASEL-. (2017). Aprendizaje social y emocional: ¿qué es y por qué es importante? <https://www.realinfluencers.es/2016/04/15/aprendizaje-social-emocional-que-es-por-que-es-importante/>

Contecha, L. (1999). La educación física y el deporte en Colombia: Una historia. Lecturas: Educación Física y Deportes, 4 (17). <http://www.efdeportes.com/efd17/efcolom.htm>

Duch, LL. y Melich, J. (2003). Escenarios de la Corporeidad. Publicaciones de la Abadía. Barcelona.

Duvignaud, J. (1997). El juego del juego. Editorial Fondo de Cultura Económica. México

Hoyos, L. (2012). Caracterización de los programas de deporte escolar en Bogotá. Análisis de los modelos didácticos empleados para su enseñanza. Tesis Doctoral. Universidad de León. <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/2315/2011HOYOS%20CUARTAS%2C%20LUZ%20AMELIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Huizinga, J. (1994). Homo ludens. Madrid: Alianza/ Emecé.

Lleixà, T. (2003). Educación física hoy. Realidad y cambio curricular. Barcelona: Ice-Horsori.

Ministerio de Educación Nacional -MEN- (2000). Lineamientos curriculares para la educación física, recreación y deporte. Colombia: Editorial Cooperativa del magisterio.

Organización Mundial de la Salud -OMS-. (2019). Aumento del sobrepeso y la obesidad infantiles. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>

Osorio, E. (2009). La recreación en Colombia un campo en construcción. En: Gómez, C., En: Gomes, Christianne; Osorio, Esperanza; Pinto, Leila M.; Elizalde, Rodrigo (Organizadores), Lazer na América Latina/Tiempo libre, ocio y recreación en Latinoamérica. Editora UFMG, Belo Horizonte.

Rittner, V. y Vargas, C. (2017). Teoría científica del deporte. El deporte como objeto de estudio y sistema social. Norderstedt: Grin.

Seybold, A. (1974). Principios pedagógicos en la educación física. Buenos Aires: Kapelusz. 153



Tabares, (2005). El ocio, el tiempo libre y la recreación en América Latina: problematizaciones y desafíos. Medellín: Editorial Cívitas.