

EDUCACIÓN FÍSICA Y DESARROLLO INTEGRAL

*Jorge Manzano Lagunas.
C.E.I.P. Andalucía (Vélez-Málaga, Málaga)*

RESUMEN

Este artículo tiene como objetivo final el dar una visión de las características del desarrollo de los niños y niñas en todos sus ámbitos en la etapa de Educación Primaria y cómo la Educación Física sirve como medio ideal para conseguir un desarrollo integral del alumno.

Palabras clave: Educación Física, desarrollo integral, escuela, valores, educación.

Introducción

La Educación Física actual tiene como ejes fundamentales el cuerpo y el movimiento, siendo éstos los medios que esta disciplina utiliza para la formación integral del alumno en sus distintos ámbitos: motor o físico, cognitivo o intelectual, afectivo, social y moral. Esta concepción que se presenta de la E.F. es el resultado de su evolución y desarrollo histórico, pues la actividad física ha estado, está y estará presente en todas las civilizaciones en mayor o importancia como elemento sociocultural. En la actualidad y como consecuencia de su evolución histórica, la actividad física y el deporte se consideran un fenómeno social de gran relevancia. La escuela no se puede mantener al margen de esta realidad, y utiliza la actividad motriz con fines pedagógicos y educativos, surgiendo de esta forma la Educación Física como área curricular que contribuye a la mejora de la calidad de vida y la formación integral de los niños y niñas.

Adquirir la capacidad de jugar de manera adecuada es uno de los objetivos fundamentales a plantearse en la escuela, sobre todo en los primeros cursos, donde los alumnos y alumnas son más receptivos a toda innovación por parte del maestro.

Concepto de Educación Física

La expresión “Educación Física”, desde el punto de vista gramatical, está constituida centrada en un sustantivo, “educación”, y un calificativo “física”, que determina el carácter de dicha educación.

Desde el punto de vista etimológico, el término educación proviene del latín y presenta un doble origen:

- *EDUCARE*: conducir, guiar, orientar.
- *EDUCERE*: hacer salir, extraer, dar a luz¹.

Hoy día la educación física es considerada, según Juan Torres², como: “una disciplina pedagógica, en Educación Primaria sería área curricular, que utiliza el movimiento con el objeto de producir cambios en el individuo en el campo afectivo, cognitivo, motor y social, y que busca en definitiva su formación integral”.

Fundamentación

En la sociedad actual se plantean nuevas necesidades de incorporar a la cultura y a la educación aquellos conocimientos, destrezas y capacidades que se relacionan con el cuerpo y la actividad motriz, contribuyendo de forma armónica al desarrollo personal y a una mejora de la calidad de vida.

El área de Educación Física se orienta hacia la profundización del conocimiento de la conducta motriz y el fomento de actitudes y valores en relación con el cuerpo. Éste área contribuye junto al resto al logro de los diversos fines educativos de la Educación Primaria. Contribuye también a la consecución de aquellos objetivos que hacen referencia a las normas y valores de convivencia, respeto por los demás, desarrollo de hábitos de esfuerzo, desarrollo de la iniciativa individual y trabajo en equipo.

Esta área de la Enseñanza Obligatoria tiene en el cuerpo y el movimiento los ejes básicos de la acción educativa. El objetivo general de la Educación Física es promover y facilitar que los alumnos adquieran una comprensión significativa de su cuerpo y de sus posibilidades, a fin de conocer y dominar actuaciones diversas que les permitan su desarrollo de forma normalizada en el medio, mejorar sus condiciones de vida, disfrutar del ocio y establecer ricas y fluidas interrelaciones con los demás.

En estas edades el desarrollo motor debe tratarse vinculado al desarrollo global e integral del alumno. La permanente y progresiva exploración del entorno, las relaciones lógicas que se producen con los objetos, con las personas, con el medio y consigo mismo favorecen la construcción de nociones topológicas, espaciales y de resolución de problemas en actividades colectivas realizadas en diferentes contextos.

La conducta motriz se asocia a la comprensión corporal, constituyendo una unidad que se encuentra presente en toda experiencia e integrada en las diferentes vivencias personales. La educación a través del cuerpo y el movimiento no se reduce exclusivamente a aspectos perceptivos y motrices, sino que implica otros de carácter expresivo, comunicativo, afectivo y cognitivo.

En cuanto a las funciones del movimiento son varias y hay que destacar como las más importantes las funciones de conocimiento, de organización de las percepciones, anatómico-funcionales, estética-comunicativa, de relación, agonística, hedonista, de compensación y catártica. Todas ellas impregnan el desarrollo curricular del área en esta etapa de Educación Primaria.

Las actividades en esta etapa tendrán un carácter eminentemente recreativo. En este sentido, el área de E.F. se ofrece como alternativa al sedentarismo de la actividad cotidiana en general. En esta área también podemos integrar el uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación para establecer relaciones con alumnos de otros centros, compartir experiencias motrices y planificar otras nuevas.

La enseñanza de la Educación Física ha de promover y facilitar que cada alumno llegue a comprender su propio cuerpo y sus posibilidades, para conocer y dominar un número significativo de ejercicios corporales y actividades deportivas de modo que, en el futuro, pueda escoger las más convenientes para su desarrollo personal.

El área de Educación Física debe contribuir a la formación de valores tales como la capacidad de relacionarse con los demás a través del respeto, la resolución de conflictos mediante el diálogo y el respeto a las reglas establecidas, evitando comportamiento agresivos y de rivalidad, la colaboración y el trabajo en equipo y la formación de personas responsables.

También debe integrarse con las restantes áreas y configurar un espacio singular de interdisciplinariedad. Favorece el aprendizaje de la lectura mediante el desarrollo de las nociones asociadas a relaciones espaciales y temporales como el sentido y la dirección, la orientación espacial, nociones topológicas básicas y secuencia; todo ello constituye aspectos fundamentales que influirán en el adecuado desarrollo de la lectoescritura.

El juego y el deporte son las formas más comunes de entender la Educación Física en nuestra sociedad. Por ello debe aprovecharse como elemento motivador potenciando actitudes y valores positivos. El juego favorece la asimilación de reglas, aceptación de roles, participación en situaciones que exigen la cooperación-competencia y el desarrollo de las estrategias de grupo. Todas ellas razones que avalan un enfoque metodológico de la Educación Física en la enseñanza primaria, desde una perspectiva fundamentalmente lúdica.

El área de Educación Física en esta etapa debe proporcionar a los alumnos y alumnas la adquisición de los patrones motrices básicos, fundamentando nuevas movilizaciones y desarrollando correctamente las diferentes capacidades motrices y habilidades básicas. En este proceso de enseñanza-aprendizaje se organizarán diferentes secuencias de progresión que supongan un tratamiento dirigido de lo global a lo específico, asegurando dominios

motores sobre los que se fundamenten futuros aprendizajes, y primando el criterio de diversidad sobre el de especialización.

Así pues, se trata de que todos los alumnos adquieran hábitos saludables que posibiliten sentirse satisfechos con su propia identidad corporal, la cual será vehículo de expresión y comunicación consigo mismo y con los demás, dotándolos con los medios y conocimientos necesarios para el disfrute del ocio y del tiempo libre, que les conducirán a una mejora de su calidad de vida.

El ejercicio físico es fundamental para el desarrollo de las potencialidades de los alumnos por sus efectos beneficiosos sobre la salud. Por ello son necesarias acciones educativas que consolidar hábitos duraderos: una correcta alimentación, la defensa del medio ambiente, vida en la naturaleza, descansos apropiados, hábitos de higiene corporal..., que incidirán de forma más favorable en el desarrollo y mejora de la educación de los alumnos que si se hiciera sólo con la práctica del ejercicio.

La propuesta general del área evitará discriminaciones en función del sexo, paliando las influencias de los actuales estereotipos que asocian el movimiento expresivo y rítmico como propio del sexo femenino y la fuerza, agresividad y competición como masculinos.

En consecuencia hay que situar a la Educación Física en el contexto general del desarrollo de la persona, dándole el verdadero sentido de “educar a través de lo físico” o, lo que es lo mismo, sirviéndose del cuerpo y sus posibilidades de movimiento para lograr objetivos educativos de carácter más amplio.

Beneficios de la Educación Física en el desarrollo motor, afectivo, social, intelectual y moral de los niños por ciclos educativos.

Existen una gran cantidad de clasificaciones del psiquismo infantil que varía según el enfoque o el punto de vista.

Los diferentes autores que tratan este tema, dividen el desarrollo motor, afectivo, social, intelectual y moral en etapas que, normalmente suele coincidir con los ciclo de la educación primaria y secundaria.

Las etapas no deben de entenderse de un modo rígido en cuanto a duración, pues las transiciones se producen de un modo suave. No todos los niños evolucionan al mismo ritmo, los hay más adelantados y más atrasados. Unos adquieren las características de una determinada etapa antes y otros tardan más en llegar a ellas.

Alternan las fases críticas y las tranquilas y constructivas. Las primeras se caracterizan por una mayor excitabilidad, emotividad y movilidad; con movimientos más vivos. El psiquismo está poco integrado, el tono vital es alto y abundan los conflictos. Las segundas se caracterizan por la resolución de los conflictos planteados por las crisis, con movilidad y tono vital más tranquilos. Los intereses del niño se dirigen al exterior, el psiquismo infantil está integrado y presenta una gran sociabilidad.

El desarrollo de los dos sexos es aproximadamente igual durante los diez u once primeros años. Los cambios psíquicos presuponen una modificación corporal según el principio de que lo superior se apoya en lo inferior. Las clasificaciones del desarrollo del psiquismo infantil son modelos típicos. Al tratar con los niños hay que tener en cuenta las características individuales y los factores ambientales y culturales que pueden ocasionar variantes.

Pero como es sabido, una clase no está compuesta por niños todos iguales que se comportan del mismo modo, tienen las mismas capacidades físicas, el mismo nivel de inteligencia, la misma sensibilidad, el mismo ritmo de aprendizaje..., en definitiva, que partiendo de las características que en la teoría tienen la mayoría de los niños de esta edad, en el aula existen niños con diferentes complejidades físicas, con niveles de aprendizaje dispares, con una sensibilidad particular, con niveles cognitivos diferentes, alumnos más extrovertidos por aquellos que son más introvertidos, etc...

Por lo tanto, partiendo del nivel de individualización y de que tenemos que tratar que todos los alumnos adquieran unos objetivos a través de los contenidos, hemos de tener en cuenta a cada niño como un ser diferente a los demás y por ende tratar a cada uno de la forma más correcta, teniendo siempre en cuenta el “principio de individualización”.

Rasgos de carácter general de los niños de 6-8 años (Primer ciclo) y como contribuye la Educación Física al beneficio de los mismos.

a) Desarrollo cognitivo:

Periodo de transición entre el periodo preoperatorio y el de las operaciones concretas.

Organización de la función representativa, aparición de tareas mentales semirreversibles, paso progresivo del pensamiento egocéntrico y sincrético al pensamiento descentrado y analítico e imbricación del mundo intelectual y del mundo afectivo.

Los estados se comprenden como resultantes de transformaciones, pero sin un sistema de conjunto coherente (seriaciones por tanteo, semiconservación...).

Se encuentra en una etapa sin grandes emociones y sentimientos y, por ello, se da un progreso de la inteligencia muy notorio que ha de ser aprovechado en la escuela y que presenta los siguientes rasgos:

- Extroversión: se produce un cambio en la actitud introvertida de la etapa anterior. Quiere recorrer y conocer el mundo exterior para dominarlo.
- Objetividad: quiere conocer las cosas tal y como son, sin alterarlas ni disfrazarlas con imágenes ni sentimientos.
- Realismo: el niño sabe distinguir lo real de lo irreal. Le siguen gustando los cuentos, pero sabe que son cuentos.
- Interés por lo concreto: es real lo que puede ver y tocar. Su capacidad de observación es muy grande, quiere enterarse de todo, verlo y tocarlo todo³.

Beneficios de la Educación Física al desarrollo cognitivo

La educación física repercute en el desarrollo cognitivo mejorando los siguientes aspectos:

- Mejora la capacidad de análisis de los conceptos.
- Mayor desarrollo de la capacidad de comprensión.
- Activación neurológica, lo cual repercute en la inteligencia.
- Aumenta la memoria a corto y medio plazo.
- Mejora de la coordinación, lo que significa mejoras en las conexiones neuromotoras.
- Desarrollo de la imaginación a través de cuentos motores.
- Favorece el aprendizaje de la lectura mediante el desarrollo de las nociones asociadas a relaciones espaciales y temporales como el sentido y la dirección, la orientación espacial, nociones topológicas básicas y secuencia.

b) Desarrollo social:

Salida del entorno familiar, aparición de las relaciones sociales. Personalismo polivalente, diversificación del Yo escolar, Yo familiar, Yo de la pandilla.

Ajustando sus conductas a las circunstancias particulares tendrá conciencia de sus virtualidades y tendrá un conocimiento más preciso y completo de sí mismo.

El niño pretende enlazar sus dos mundos (el colegio y la familia) y quiere llevarse efector personales al colegio. En esta edad se enorgullece de sus trabajos y le apasiona todo lo nuevo.

En el conocimiento de las características de los otros, estas son sus características:

Los niños van siendo progresivamente conscientes de que los demás les pueden conocer a ellos igual que ellos conocen a los demás.

Los niños pasan de no ser capaces de diferenciar puntos de vista de varias personas en una misma situación a ser capaces de distinguir las diversas perspectivas y además tomarlas en consideración primero una a una, y más adelante de una manera conjunta y simultánea.

Tanto los niños como las niñas van a pasar de entender características globales a poder realizar inferencias progresivamente más afinadas y complejas. Estas características no sólo son de los estados de otra persona, sino también de las causas que los produce.

Los niños van a evolucionar de ser muy dependientes del contexto más cercano a poder desarrollar inferencias con una mayor independencia de las situaciones en que se encuentran.

Beneficios de la Educación Física al desarrollo social

- Al jugar con otros niños, se afianza el compañerismo y las relaciones sociales con sus iguales.
- Al estar mucho tiempo en contacto físico, las relaciones suelen hacerse más duraderas.
- A través de la Educación Física, se puede enseñar más fácilmente a compartir, debido a la gran cantidad de materiales que se utilizan en las clases.
- Inicio en los conocimientos de las reglas y roles sociales.
- Les facilita la comunicación e interacción social lo que les va a permitir introducirse en la construcción del mundo social.

c) Desarrollo afectivo:

A esta edad el niño se enfada frecuentemente y sufre cambios bruscos de carácter. Estos enfados le afectan hasta tal punto, que llegan a agotarse físicamente. Se dedica a hacer tonterías y se burlan de sus mayores. El castigo lo aceptan cuando se presenta algún tiempo después de cometida la falta.

Es una edad en la que vuelven los miedos. Sus sueños también sufren grandes modificaciones, se familiariza más con los animales domésticos y las pesadillas son menos frecuentes.

Hacia los siete años se emociona más fácilmente, le falta confianza y tiene dificultades en el entendimiento con los hermanos. Se anaña con promesas de premio. Es tranquilo y se inquieta por o que puedan pensar de él.

En esta edad suelen ser niños y niñas sociables, que simpatizan con los demás y necesita la compañía de otros niños de la escuela y en los juegos.

Todavía son egocéntricos, les gustan las felicitaciones y empiezan a sentirse más atraídos por temas relacionados con el sexo.

Beneficios de la Educación Física al desarrollo afectivo

- Ayuda a eliminar los miedos a través de los contenidos de teatro y dramatización.
- Ayuda a superar el egocentrismo característico de estas edades.
- Aumenta la confianza en sí mismo y su autoestima al realizar ejercicios no practicados antes.
- Aprende a ponerse en el lugar de los demás.

d) Desarrollo motor:

El niño pasa del estado global y sincrético al de la diferenciación y análisis. La asociación de las sensaciones motrices y cinestésicas a los otros datos sensoriales, especialmente visuales, permiten pasar progresivamente de la acción del cuerpo a la representación, viene entonces:

- el desarrollo de las posibilidades de control postural y respiratorio,
- la afirmación definitiva de la lateralidad,
- el conocimiento de la derecha e izquierda,
- la independencia de los brazos en relación al tronco...

Hay una mayor facilidad y dominio de la actividad corporal general, mayor economía de movimientos. El dominio de los músculos grandes aún es mayor que el de los pequeños. Le agrada trepar. Muy activo; está casi constantemente en movimiento. Actividad a veces torpe, pues se excede y cae rodando. A menudo, se le encuentra luchando, revolcándose, caminando a cuatro patas y peleando con otro niño, o jugando al caballo. Hace saltar una pelota, la arroja al aire y, a veces, la vuelve a coger con éxito. Muestra mayor preocupación en numerosas actividades motrices gruesas. Actividad variable: a veces es muy activo y otras completamente inactivo. Repite persistentemente sus ejercicios.

Los beneficios de la educación física al desarrollo físico o motor han quedado patente en lo referido anteriormente.

e) Desarrollo moral

Se habla en estas edades de autonomía moral, y a través de las relaciones con los compañeros, los niños descubren que la reciprocidad es necesaria para actuar siguiendo las reglas, teniendo siempre en cuenta que las reglas son efectivas si las personas están de acuerdo en aceptarlas. Y ahora los niños entienden que la regla ya no proviene de una autoridad externa, sino que es el resultado de convenciones acordadas entre los individuos. Aparece además una creciente capacidad en el niño para evaluar si una actuación está bien o mal sin tener que depender de la autoridad adulta, y lo hacen basándose en los motivos y en las intenciones que subyacen a dicha actuación, esto último es lo que se llama responsabilidad subjetiva.

Los primeros signos que aparecen de esta moral autónoma son la reciprocidad y el respeto mutuo.

En esta etapa los niños deben aprender las claves de su cultura, tanto a través de la escuela como de los adultos y los niños mayores. La productividad y un sentido de competencia son importantes si son moderadas por el conocimiento del niño del que todavía le queda mucho por aprender. Esta etapa coincide en el tiempo con los primeros años del

denominado periodo de las operaciones concretas, según el desarrollo evolutivo de Piaget (6-12 años), cuyas habilidades permiten obtener muchos logros productivos.

En esta etapa ya ha resuelto su identificación y se afianza en su yo sexual. Aumenta la curiosidad y explora el mundo adulto.

Beneficios de la Educación Física al desarrollo moral

- Aprenden a aceptar antes y mejor las reglas del juego, lo que extrapolan a la vida en general.
- Mejora de la reciprocidad y autonomía moral, al ser el niño o la niña la que tiene que superar problemas relacionados con el cuerpo y la mente.
- Exploración del mundo exterior a través del mayor conocimiento de su cuerpo, lo que da a los niños y niñas un mayor dominio del entorno y por lo tanto una mayor seguridad en si mismo, sintiéndose a su vez más valorado.

Rasgos de carácter general de los niños de 8-10 años (Segundo ciclo) y cómo contribuye la Educación Física al beneficio de los mismos.

Estudio teórico de características psicológicas de 8-10 años.

La relación con los padres cambia, iniciándose un proceso gradual de independencia y autonomía, y aparece el grupo de pares como un referente importante y que se va a constituir en uno de los ejes centrales del desarrollo del niño en esta etapa.

El desarrollo del niño lo podemos separar por áreas; sin embargo existe una estrecha relación entre los aspectos intelectual, afectivo, social y motor. Lo que vaya ocurriendo en un área va a influir directamente el desarrollo en las otras, ya sea facilitándolo o frenándolo o incluso anulándolo, y provocando el regreso del niño a conductas o actitudes ya superadas.

a) Desarrollo cognitivo

Uno de los principales hitos del desarrollo intelectual mencionado en la Teoría de Piaget⁴, es que el niño alcanza en este período del desarrollo, la noción de “conservación”, es decir, es la toma de conciencia de que dos estímulos, que son iguales en longitud, peso o cantidad, permanecen iguales ante la alteración perceptual, siempre y cuando no se haya agregado ni quitado nada.

Existen varios principios que van a caracterizar la forma en que los niños de esta edad piensan:

1. **Identidad:** Es la capacidad de darse cuenta de que un objeto sigue siendo el mismo aún cuando tenga otra forma.
2. **Reversibilidad:** Es la capacidad permanente de regresar al punto de partida de la operación. Puede realizarse la operación inversa y restablecerse la identidad.
3. **Descentrado:** Puede concentrarse en más de una dimensión importante. Esto se relaciona con una disminución del egocentrismo. Va a ser capaz de comprender que otras personas pueden ver la realidad de forma diferente a él. Esto se relaciona con una mayor movilidad cognitiva, con mayor reflexión y aplicación de principios lógicos⁵.

En términos generales el niño en esta edad va a lograr realizar las siguientes operaciones intelectuales:

1. clasificar objetos en categorías (color, forma, etc.), cada vez más abstractas.
2. ordenar series de acuerdo a una dimensión particular (longitud, peso, etc.)
3. trabajar con números
4. comprender los conceptos de tiempo y espacio
5. distinguir entre la realidad y la fantasía.

Por otro lado, hay un perfeccionamiento de la memoria, tanto por que aumenta la capacidad de ella, como porque mejora la calidad del almacenamiento y la organización del material. Se enriquece el vocabulario, hay un desarrollo de la atención y la persistencia de ella, en la tarea. El lenguaje se vuelve más socializado y reemplaza a la acción.

Beneficios de la Educación Física al desarrollo cognitivo

- Mejora del estado anímico general.
- Reducción de la posibilidad de padecer estrés infantil.
- Aumenta la capacidad memorística y las conexiones neuromotoras, haciendo al niño y a la niña más hábiles en sus movimientos, ayudando al mejor desarrollo de la grafomotricidad y la escritura.
- Mejora en la capacidad de atención, debido a la gran cantidad de estímulos a los que tiene que hacer frente en las clases de Educación Física.

b) Desarrollo social

En los escolares mayores (8 a 10 años), la amistad se caracteriza por relaciones más íntimas, mutuamente compartidas, en las que hay una relación de compromiso, y que en ocasiones se vuelven posesivas y demandan exclusividad.

El grupo de pares, en los escolares, comienza a tener una centralidad cada vez mayor para el niño, ya que es en la interacción con ellos donde descubren sus aptitudes y es con

ellos con quienes va a medir sus cualidades y su valor como persona, lo que va a permitir el desarrollo de su autoconcepto y de su autoestima. Las opiniones de sus compañeros acerca de sí mismo, por primera vez en la vida del niño, van a tener peso en su imagen personal.

El intercambio con los compañeros permite al niño poder confrontar sus opiniones, sentimientos y actitudes, ayudándole a examinar críticamente los valores que ha aceptado previamente como incuestionables de sus padres, y así ir decidiendo cuáles conservará y cuales descartará. Por otro lado, este mayor contacto con otros niños les da la oportunidad de aprender cómo ajustar sus necesidades y deseos a los de otras personas, cuándo ceder y cuándo permanecer firme.

El aspecto negativo en este ámbito es que los niños de esta edad son muy susceptibles a las presiones para actuar de acuerdo con los pares. Esto principalmente afecta a los niños de baja autoestima y habilidades sociales poco desarrolladas

Existe consenso en que el logro de relaciones positivas con pares y la aceptación por parte de ellos, no son sólo importantes socialmente para los niños sino también dan un pronóstico acerca de su ajuste social y escolar posterior. El aislamiento social, durante el periodo escolar es un indicador importante de desajuste o trastorno emocional.

Con respecto a los padres, el niño va aumentando su nivel de independencia y distancia, como consecuencia de su madurez física, cognitiva y afectiva. Sin embargo, los padres siguen siendo figuras muy importantes; los niños se dirigen a ellos en busca de afecto, guía, vínculos confiables y duraderos, afirmación de su competencia y valor como personas

Los profesores comienzan en este período a tener una mayor importancia, se convierten en sustitutos de los padres en el colegio; sin embargo el valor que le asignen al niño va a estar dado por la demostración de sus capacidades. Los profesores imparten valores y transmiten las expectativas sociales al niño y a través de su actitud hacia él colabora en el desarrollo de su autoestima.

Se ha demostrado que aquellos profesores que muestran confianza en la capacidad del niño, incentivan el trabajo y el desarrollo de potencialidades en el niño, a la vez que favorecen un autoconcepto y una autoestima positivos.

Otro elemento del área social es el juego. El rol del juego es dar oportunidades de aprendizaje. En él, el niño puede ir ganando confianza en su habilidad para hacer una variedad de cosas, entra en contacto con el grupo de pares y se relaciona con ellos, aprendiendo a aceptar y respetar normas. El juego ofrece modos socialmente aceptables de competir, botar energía reprimida y actuar en forma agresiva. Durante la edad correspondiente a 4° y 5° de Primaria, el juego que predomina es:

1. juego de reglas: (8-10 años) implica respeto a la cooperación social y a las normas, existiendo sanción cuando ellas se transgreden. Este juego es el que va a persistir en la adultez.

Beneficios de la Educación Física al desarrollo social

- Mejora la imagen personal de cada individuo, al verse capaz de realizar nuevas acciones.
- Proporciona el poder confrontar sus opiniones, sentimientos y actitudes, con los demás niños y niñas, debido al gran contacto que hay en las clases de Educación Física.
- Mayor empatía, sabe ponerse en el lugar del otro, debido a que los demás pasan por las mismas dificultades que ellos mismos, y éstas están siendo vistas por el resto de la clase.
- Transmisión de valores educativos a través del cuerpo y el movimiento.
- Entra con mayor facilidad en el grupo de pares, al existir mucho contacto físico y juegos entre parejas.
- Aumenta la relación con el grupo de iguales.

c) Desarrollo afectivo

El niño debe desarrollar sus cualidades corporales, musculares y perceptivas, debe alcanzar progresivamente un mayor conocimiento del mundo al que pertenece y en la medida en que aprende a manejar los instrumentos y símbolos de su cultura, va desplegando el sentimiento de competencia y reforzando su idea de ser capaz de enfrentar y resolver los problemas que se le presentan. El mayor riesgo en esta etapa es que el niño se perciba como incapaz o que experimente el fracaso en forma sistemática, ya que esto va dando lugar a la aparición de sentimientos de inferioridad, los cuales van consolidándose como eje central de su personalidad. Los hitos centrales de esta etapa, son el desarrollo del autoconcepto y la autoestima del niño.

La autoestima es la imagen y el valor que se da el niño a sí mismo. Es una dimensión afectiva y se construye a través de la comparación de la percepción de sí mismo y del yo ideal, juzgando en que medida se es capaz de alcanzar los estándares y expectativas sociales. La autoestima se basa en:

- 1 Significación: que es el grado en que el niño siente que es amado y aceptado por aquéllos que son importantes para él.
- 2 Competencia: es la capacidad para desempeñar tareas que consideramos importantes.
- 3 Virtud: consecución de los niveles morales y éticos.
- 4 Poder: grado en que el niño influye en su vida y en la de los demás.

La opinión que el niño escuche acerca de sí mismo, a los demás va a tener una enorme trascendencia en la construcción que él haga de su propia imagen. La autoestima tiene un

enorme impacto en el desarrollo de la personalidad del niño. Una imagen positiva puede ser la clave del éxito y la felicidad durante la vida.

Beneficios de la Educación Física al desarrollo afectivo

- El niño y la niña alcanzan más rápidamente un mejor conocimiento del mundo que les rodea a través del juego y la actividad física.
- A través del desarrollo de los contenidos del juego popular, tradicional y autóctono, el niño y la niña accede a un mejor conocimiento de la cultura que le rodea.
- Según vaya siendo capaz de mejorar y superar los retos que el área de Educación Física les presenta, serán capaces de sentirse mejor consigo mismo, desplegando el sentimiento de competencia y reforzando su idea de ser capaz de enfrentar y resolver los problemas que se le presentan.

d) Desarrollo físico

Los niños pierden sus dientes de leche y comienzan a aparecer los dientes definitivos. Muchas niñas comienzan a desarrollar entre los 8 y 10 años las características sexuales secundarias, aún cuando no están en la adolescencia.

Por otro lado, los niños de esta edad se vuelven más fuertes, más rápidos, hay un continuo perfeccionamiento de su coordinación: muestran placer en ejercitar su cuerpo, en probar y aprender nuevas destrezas. Su motricidad, fina y gruesa, en esta edad muestra todas las habilidades posibles, aún cuando algunas de ellas aún sean ejecutadas con torpeza.

Durante el periodo comprendido entre los 8 y los 10 años se van a producir cambios relevantes en el tamaño del cuerpo, en las proporciones del cuerpo y en la composición del cuerpo.

En cuanto a la composición del cuerpo, alrededor de los 8 años las chicas empiezan a acumular más grasa que los chicos en los brazos, piernas y tronco, y ocurrirá así a lo largo de la adolescencia. Por el contrario, la grasa de los brazos y piernas de los chicos disminuye. El músculo crece de acuerdo a un patrón diferente de la grasa, ya que se acumula muy despacio durante la infancia y la niñez. Entonces aumenta rápidamente en la adolescencia. Aunque los dos sexos ganan músculo en la pubertad, el aumento es mayor en los chicos, que desarrollan músculos esqueléticos y corazones mayores y una mayor capacidad pulmonar. También el número de células rojas y por tanto la capacidad de llevar oxígeno de los pulmones a los músculos se incrementa en los chicos.

Beneficios de la Educación Física al desarrollo físico

- Mayor dominio de la motricidad fina, lo que repercutirá en una mejor escritura al poder realizar mejor los movimientos segmentarios.

- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- La E.F. es una alternativa al sedentarismo de la actividad cotidiana en general.

e) Desarrollo moral

En esta etapa comienza la aparición de la moral vinculada a la consideración del bienestar del otro, lo que puede ocurrir debido al desarrollo cognitivo que se produce en esta edad y que permite que el niño considere puntos de vista diferentes a los suyos, producto de la disminución del egocentrismo de etapas anteriores. Esto implica que el niño puede imaginar como piensa y siente otra persona.

Moral de Cooperación o Autónoma: se caracteriza por cierta flexibilidad, por la capacidad de darse cuenta de los diferentes puntos de vista. Logra hacer juicios más sutiles que incluyen las intenciones del que cometió la falta y no tan sólo las consecuencias del hecho. Los juicios de niños menores solamente consideran el grado de la falta.

Respecto al ámbito sexual: se ha constatado que se mantiene cierto interés por parte de los niños, tanto en preguntar y hablar acerca del tema como por experimentar y participar en juegos sexuales, pero la intensidad y el tiempo destinados a ellos son notoriamente menores que en la etapa anterior y a los que se va a destinar durante la adolescencia.

Beneficios de la Educación Física al desarrollo moral

- Muestra una mayor empatía moral hacia el compañero de su clase debido al desarrollo cognitivo que se produce en esta edad.
- Ayuda a que descienda más rápidamente su egocentrismo, debido a que observa de primera mano las actitudes y comportamientos de sus compañeros en las diferentes actividades de aprendizaje que se dan en la clase de E.F.
- Desarrollo de la moral al aprender a ganar y a perder y ponerse en el lugar del otro.

Rasgos de carácter general de los niños de 10-12 años (Tercer ciclo) y cómo contribuye la Educación Física al beneficio de los mismos.

Estudio teórico de características psicológicas de 10-12 años.

La relación con los padres cambia, iniciándose un proceso gradual de independencia y autonomía, y aparece el grupo de pares como un referente importante y que se va a constituir en uno de los ejes centrales del desarrollo del niño en esta etapa.

El desarrollo del niño lo podemos separar por áreas; sin embargo existe una estrecha relación entre los aspectos intelectual, afectivo, social y motor. Lo que vaya ocurriendo

en un área va a influir directamente el desarrollo en las otras, ya sea facilitándolo o frenándolo o incluso anulándolo, y provocando el regreso del niño a conductas o actitudes ya superadas.

a) Desarrollo cognitivo

Piaget veía la etapa de operaciones concretas, como un punto de inflexión en el desarrollo cognitivo. Cuando los niños y las niñas lo alcanzan, su pensamiento se asemeja más al de los adultos que al niño de las etapas sensoriomotora y preoperacional. De acuerdo con Piaget, el razonamiento operacional concreto es más lógico, flexible y organizado de lo que lo era la cognición durante el periodo preescolar. La capacidad de conservación indica que los niños pueden descentrar e invertir su pensamiento. Este concepto de conservación muestra la diferencia entre operaciones concretas y el periodo preoperatorio. Los niños en edad escolar también han mejorado en la clasificación, la seriación y en los conceptos espaciales. Sin embargo, no pueden pensar todavía de forma abstracta. La investigación reciente indica que el razonamiento operacional concreto, a menudo lleva cierto retraso en los pueblos no occidentales, y que está fuertemente sujeto a las condiciones situacionales. Estos hallazgos indican que puede no ser una forma natural de pensamiento que emerja espontánea y universalmente en la niñez, como creía Piaget.

Los niños realizan de nuevo un salto cualitativo al abandonar su egocentrismo y empezar a entender y usar nuevos conceptos. Son más capaces de ponerse en el lugar del otro.

Las razones que los niños dan a sus respuestas nos proporcionan las claves de su forma de pensar. En las operaciones concretas se muestra que los niños entienden los conceptos de reversibilidad, identidad y compensación.

Por otro lado, hay un perfeccionamiento de la memoria, tanto por que aumenta la capacidad de ella, como porque mejora la calidad del almacenamiento y la organización del material. Se enriquece el vocabulario, hay un desarrollo de la atención y la persistencia de ella, en la tarea. El lenguaje se vuelve más socializado y reemplaza a la acción.

Beneficios de la Educación Física al desarrollo cognitivo

- Mejora de la capacidad de razonamiento operacional concreto.
- Aumento del número de conceptos de educación física, lo que repercutirá en un mejor conocimiento de su propio cuerpo al saber que partes mueve y cómo se deben mover, ya no realiza movimientos por realizarlos, sino que sabe cual es el objeto de ese movimiento.
- Mejora de la capacidad de conservación, ya que al tener que hacer frente a muchos estímulos los niños pueden descentrar e invertir su pensamiento sin que ello le suponga ningún trauma.

- Se afianzan las relaciones neuronales y neuromusculares, consiguiendo una mayor y mejor coordinación y equilibrio, lo que repercute en los movimientos cotidianos y ayuda a afrontar problemas de desplazamiento y motores.

b) Desarrollo social

Los niños establecen identificaciones con adultos y profesores. La compasión y el interés por los otros se hace patente en la capacidad de los niños por amar y compartir. Aumenta el deseo de comunicarse con los demás y las relaciones que se establezcan serán muy importantes, ya que en esta etapa se establecen relaciones duraderas y estables con los compañeros.

En los escolares mayores (10 a 12 años), la amistad se caracteriza por relaciones más íntimas, mutuamente compartidas, en las que hay una relación de compromiso, y que en ocasiones se vuelven posesivas y demandan exclusividad.

El grupo de pares, en los escolares, comienza a tener una centralidad cada vez mayor para el niño, ya que es en la interacción con ellos donde descubren sus aptitudes y es con ellos con quienes va a medir sus cualidades y su valor como persona, lo que va a permitir el desarrollo de su autoconcepto y de su autoestima. Las opiniones de sus compañeros acerca de sí mismo, por primera vez en la vida del niño, van a tener peso en su imagen personal.

El intercambio con los compañeros permite al niño poder confrontar sus opiniones, sentimientos y actitudes, ayudándole a examinar críticamente los valores que ha aceptado previamente como incuestionables de sus padres, y así ir decidiendo cuáles conservará y cuales descartará. Por otro lado, este mayor contacto con otros niños les da la oportunidad de aprender cómo ajustar sus necesidades y deseos a los de otras personas, cuándo ceder y cuándo permanecer firme.

Beneficios de la Educación Física al desarrollo social

- El área de Educación Física contribuye a la *formación de valores* tales como la capacidad de relacionarse con los demás a través del respeto, la resolución de conflictos mediante el diálogo y el respeto a las reglas establecidas
- A través de la Educación Física se evitan comportamientos agresivos y de rivalidad, mejora la colaboración y el trabajo en equipo y la formación de personas responsables.
- El juego es considerado como un elemento motivador potenciando actitudes y valores positivos y ayudando a la relación entre los iguales mediante estos valores.
- La Educación Física bien planteada evitará discriminaciones en función del sexo, paliando las influencias de los actuales estereotipos que asocian el movimiento expresivo y rítmico como propio del sexo femenino y la fuerza, agresividad y competición como masculinos.

- La Educación Física dota a los alumnos con los medios y conocimientos necesarios para el disfrute del ocio y del tiempo libre.

c) Desarrollo afectivo

El niño debe desarrollar sus cualidades corporales, musculares y perceptivas, debe alcanzar progresivamente un mayor conocimiento del mundo al que pertenece y en la medida en que aprende a manejar los instrumentos y símbolos de su cultura, va desplegando el sentimiento de competencia y reforzando su idea de ser capaz de enfrentar y resolver los problemas que se le presentan. El mayor riesgo en esta etapa es que el niño se perciba como incapaz o que experimente el fracaso en forma sistemática, ya que esto va dando lugar a la aparición de sentimientos de inferioridad, los cuales van consolidándose como eje central de su personalidad. Los hitos centrales de esta etapa, son el desarrollo del autoconcepto y la autoestima del niño.

Beneficios de la Educación Física al desarrollo afectivo

- El juego es considerado como un elemento motivador potenciando actitudes y valores positivos.
- La actividad física ayuda al desarrollo de hábitos de esfuerzo, desarrollo de la iniciativa individual y trabajo en equipo.
- La Educación Física es un medio ideal para la integración del discapacitado en una clase normal, ya que aumenta la autonomía y la integración social, beneficios éstos que son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

d) Desarrollo motor

Los niños de esta edad se vuelven más fuertes, más rápidos, hay un continuo perfeccionamiento de su coordinación: muestran placer en ejercitar su cuerpo, en probar y aprender nuevas destrezas. Su motricidad, fina y gruesa, en esta edad muestra todas las habilidades posibles, aún cuando algunas de ellas aún sean ejecutadas con torpeza.

En lo que respecta al tamaño del cuerpo, durante la infancia y la niñez los dos sexos son similares, con la chica típica un poco más baja y con menos peso que el chico típico. Alrededor de los 11 años, la chica se hace más alta y pesa más durante un tiempo porque la aceleración del crecimiento puberal ocurre dos años antes que en el chico.

Las proporciones del cuerpo crecen en la dirección contraria a la de la infancia, es decir, de fuera hacia dentro. Al principio, las manos, las piernas y los pies crecen, y luego el torso, que explica la mayor parte de la ganancia de peso en la adolescencia. Como el crecimiento no es uniforme muchos adolescentes parecen desgarbados y desproporcionados. Las proporciones del cuerpo de chicas y chicos son parecidas en la infancia y en la niñez, y las diferencias importantes típicas de adultos jóvenes aparecen durante la adolescencia.

La conducta motora está marcada aún por una gran vivacidad e inquietud, lo cual es la expresión de la intensidad y desinhibición en el movimiento.

La inquietud incontrolada de los primeros años escolares se va transformando poco a poco en una conducta motora cada vez más dominada, dirigida y adaptada a la situación cuando llegan los 10, 11 y 12 años. En el periodo que va de los 10 a los 12 años, los niños adquieren frecuentemente movimientos nuevos sin haberlos ejercitado anteriormente. Se trata del fenómeno que muchos autores denominan como *aprendizaje de entrada*.

Beneficios de la Educación Física al desarrollo afectivo

- Mayor perfeccionamiento de la coordinación y el equilibrio.
- Mejora de las habilidades motrices básicas.
- En estas edades se va creando la base para el aprendizaje de nuevos movimientos y gestos que se desarrollarán mas adelante en el aprendizaje de las habilidades motrices genéricas.
- La Educación Física de base facilitará la iniciación deportiva del niño o la niña en el deporte que más le guste.
- Uno de los objetivos fundamentales de la Educación Física al final de la etapa de Primaria será el crear los mayores patrones de movimiento posibles en los niños y niñas.

e) Desarrollo moral

Se habla en estas edades de autonomía moral, y a través de las relaciones con los compañeros, los niños descubren que la reciprocidad es necesaria para actuar siguiendo las reglas, teniendo siempre en cuenta que las reglas son efectivas si las personas están de acuerdo en aceptarlas. Y ahora los niños entienden que la regla ya no proviene de una autoridad externa, sino que es el resultado de convenciones acordadas entre los individuos. Ya llegando a la etapa final (sobre los 12 años) van a empezar a comprender que esas reglas pueden modificarse siempre que haya varias personas de acuerdo en cambiarlas.

Aparece además una creciente capacidad en el niño para evaluar si una actuación está bien o mal sin tener que depender de la autoridad adulta, y lo hacen basándose en los motivos y en las intenciones que subyacen a dicha actuación, esto último es lo que se llama responsabilidad subjetiva.

Los primeros signos que aparecen de esta moral autónoma son la reciprocidad y el respeto mutuo.

En cuanto al nivel de desarrollo moral a que se encuentran los niños, es a partir de los 10 años aproximadamente cuando muchos niños alcanzan el nivel convencional. El estar en este nivel supone la conformidad con el orden social establecido, se empieza a conocer la diferencia entre lo moral y lo convencional y se sigue teniendo respeto por la autoridad

aunque a la hora de pensar el castigo que puede tener una acción se empieza a considerar las intencionalidades que se tenía a la hora de actuar.

En esta etapa los niños deben aprender las claves de su cultura, tanto a través de la escuela como de los adultos y los niños mayores. La productividad y un sentido de competencia son importantes si son moderadas por el conocimiento del niño del que todavía le queda mucho por aprender. Esta etapa coincide en el tiempo con los últimos años del denominado periodo de las operaciones concretas, según el periodo evolutivo de Piaget, cuyas habilidades permiten obtener muchos logros productivos. Los niños que se sienten inferiores a sus compañeros pueden refugiarse en la seguridad de su familia, definiendo así su desarrollo cognitivo; los niños, absortos por la importancia de la laboriosidad, pueden arriñonar las facetas emocionales de su personalidad.

En esta etapa ya ha resuelto su identificación y se afianza en su yo sexual. Aumenta la curiosidad y explora el mundo adulto.

Beneficios de la Educación Física al desarrollo moral

- La educación a través del cuerpo y el movimiento no se reduce exclusivamente a aspectos perceptivos y motrices, sino que implica otros de carácter expresivo, comunicativo, afectivo y cognitivo.
- Los niños y niñas, van definiendo mejor su personalidad a través del conocimiento que van teniendo de su propio cuerpo en la realización de diferentes actividades lúdicas y motoras.
- Aumenta la integración en el grupo, reforzando la moral y autonomía propia del niño o la niña.

BIBLIOGRAFÍA.

- MORENO PALOS, C., *Los Juegos Tradicionales en España*, Madrid, Consejo Superior de Deportes, 1992.
- PIAGET, J., ERIKSON, E.H. y otros, *Juego y Desarrollo*, Editorial Grijalbo, 1982.
- TORRES GUERRERO, J. Y RIVERA GARCÍA, E., *Juegos Alternativos y Adaptados en Educación Primaria*, Granada, Proyecto Sur de Ediciones, 1994.
- TORRES GUERRERO, J., *La Actividad Física para el Ocio y Tiempo Libre*, Granada, Proyecto Sur de Ediciones, S.L., 1999.
- VV.AA, *Desarrollo curricular de Educación Física*, Editorial Escuela Española.
- PEREZ PERAL, MIGUEL ÁNGEL, *Programación Didáctica de Educación Física*, Editorial MAD, Sevilla, 2004.

NOTAS

- ¹ Temario de la academia para la preparación de oposiciones al Cuerpo de Maestros “Luis Vives”.
- ² TORRES, J. Citado en el temario de oposición al cuerpo de maestros de la academia Luis Vives.
- ³ VV.AA, *Desarrollo curricular de Educación Física*, Editorial Escuela Española.
- ⁴ PIAGET, J., ERIKSON, E.H. y otros, *Juego y Desarrollo*, Editorial Grijalbo, 1982.
- ⁵ GUERRERO TEARA, A. “Desarrollo del niño durante el periodo escolar”.