

REPENSAR LA EDUCACIÓN FÍSICA



Introducción

Domingo, 28 de marzo, de 2004 un título del suplemento dominical de *La Vanguardia* me llama la atención: un artículo con el título “La dieta más humana”, en el que José E. Campillo, catedrático en Fisiología, resume su reciente obra *El mono obeso*. Dado el paralelismo de sus palabras con la idea de este artículo me permito transcribir algunos párrafos:

Los genes que controlan cada una de las funciones de nuestro organismo son esencialmente los mismos que los que poseían nuestros ancestros, pero nuestra alimentación es muy diferente.

Somos genéticamente los mismos que hace cuarenta mil años. Apenas hemos incorporado nuevos genes... Por eso, cuanto más se aleje nuestra alimentación de aquella a la que se acomodaron nuestros antecesores, más susceptibles seremos de sufrir enfermedades cardiovasculares y otros males.

Cuanto más nos ajustemos a nuestro diseño evolutivo alimentario, más protección tendremos contra estas enfermedades de la civilización (Campillo 2004, pág. 41)

Sustituyendo *alimentación* por *actividad física*, estos tres párrafos sintetizan la primera parte de este artículo.

ESTE ARTÍCULO ESTÁ ESCRITO HACE AÑOS Y EL ANÁLISIS QUE SE HACE DE LA ASIGNATURA ES DEL MODELO LOGSE.

PESE A LOS CAMBIOS CURRICULARES LO CONSIDERO PLENAMENTE VIGENTE.

El currículum en EF

En las sociedades llamadas modernas se ha conseguido optimizar la capacidad productiva del cuerpo y prolongar su duración. Este cuerpo longevo, gracias a los avances de la tecnología y de las ciencias, se ve enfrentado a un gran sinsentido: debe llevar a cabo unas tareas motrices distintas a aquellas a las que se había adaptado a través del proceso de selección natural durante miles de años. La maldición bíblica cambia de sentido y adopta una nueva concepción: “Ganarás dinero sin el sudor de tu frente”, cuyo corolario sería: “Gastarás tiempo y dinero para paliar los excesos del pan ganado sin sudor”.

Este cuerpo longevo no sólo padece los efectos del sedentarismo, sino también las consecuencias de realizar un trabajo mecánico inapropiado. El cuerpo de hoy es casi idéntico al primer *sapiens* y nuestra actividad física (y alimentaria) es totalmente distinta; interaccionamos biomecánicamente con un entorno diferente al que se ha adaptado.

A medida que la tecnología ha ido avanzando, el cuerpo humano ha sido capaz de producir mucho más, minimizar el gasto de energía mecánica, pero a costa de una utilización "antinatural" (en el sentido de su función para la que se ha adaptado a lo largo de la evolución) del cuerpo, como si una moto de carretera la utilizamos para ir por pedregales. En muy pocos siglos el ser humano ha cambiado su motricidad hacia tareas diferentes a aquellas a las que se había adaptado su organismo.

Los grandes grupos musculares adaptados para soportar importantes cargas protagonistas de nuestra motricidad han perdido protagonismo cuantitativo (cada vez se ejercitan menos) y cualitativos (menor intensidad en el uso). Pero el maquinismo, la electrónica y hoy, la informática, ha desplazado el protagonismo motriz hacia grupos musculares diseñados para menores prestaciones los sometemos a microcargas repetitivas de larga duración y con una utilización muy específica del cuerpo de formas poco adecuadas al diseño biomecánico.

La musculatura del tren inferior y de los brazos está adaptada a esfuerzos intensos, prolongados repetitivos y cíclicos (andar, correr) que cada vez son menos necesarios en la vida urbana, contrariamente la musculatura fina de los brazos y manos no está diseñada para repetir una y otra vez los mismos gestos, pero la rutina motriz en las cadenas de montaje, en las factorías de manipulación y empaquetado de alimentos o de las manos en el teclado, obliga a estos grupos a repetir durante horas las mismas acciones. Si entramos en la acción de los músculos posturales o los de la cintura escapular nos encontraremos que su función cuando estamos sentados en sillas, fijando el brazo para que la musculatura de la mano manipule horas y horas, poco tiene que ver con el mantenimiento de postural propio de la originaria especie humana.

Entre los siglos XIX y XX en el primer mundo se pasa de castigar el organismo por el exceso de esfuerzo físico y déficit de alimento a un esfuerzo físico cuantitativamente insuficiente, cualitativamente inadecuado y alimentados de manera excesiva y desequilibrada.

Los avances de la medicina y los recursos derivados de la tecnología ha permitido prolongar muchísimo la esperanza de vida. Pero dada la inadecuada motricidad cultural esta longevidad se traduce en vivir más pero con una calidad de vida muy inferior a la posible y a un gasto social (merma de productividad e incremento de los costes sanitarios). Vivimos más años pero sufriendo patologías crónicas que van desde las cardiopatías a la obesidad, pasando por las dolencias crónicas del aparato locomotor.

En resumen, podemos concluir que la relación entre lo comido y lo gastado está desequilibrada; y que tenemos un cuerpo diseñado para unas tareas que apenas debemos realizar, y realizamos otras para las que no estamos genéticamente diseñados.

La función de la educación física

Una hipótesis: si analizáramos la eficacia motriz de niños de las favelas de Brasil o de cualquier sociedad no urbanizada y aún desescolarizada, y les sometiésemos a una batería de tests de condición física y de habilidades básicas no creo que diesen peores resultados que nuestros escolares que gozan de una educación física programada y organizada desde los primeros días de su escolarización. Me inclino que los resultados serían mejores entre los no escolarizados.

La actividad motriz espontánea no garantiza una formación equilibrada. Un trabajo físico intuitivo, libre y específico permite alcanzar altos grados de destreza, pero no

garantiza, a largo plazo, la prevención de efectos secundarios ni contribuye, necesariamente, a un desarrollo equilibrado acorde con las necesidades motrices del proceso de crecimiento entre niños y jóvenes con hábitos urbanos.

Qué mejor fuente de información para conocer la función que la sociedad le atribuye que *El Manifiesto Mundial de la Educación Física* FIEP-2000.¹

En su capítulo segundo, en el apartado relativo al concepto de la educación física, hace referencia al manifiesto anterior (FIEP, 1970), donde el ejercicio físico fue identificado como el medio específico de la educación física, cuyos objetivos principales eran: cuerpo sano y equilibrado; aptitud para la acción; valores morales.

Con los programas actuales de educación física escolar, ¿se alcanzan estos objetivos motrices básicos?

Quizás lo metodológicamente adecuado sería buscar diferencias entre dos poblaciones similares en que la primera gozara de una educación física escolar programada desde primaria hasta el fin de la secundaria según los diseños curriculares legales, y la otra dedicando el mismo tiempo a la actividad física pero sin seguir programa alguno, dejados a su autoaprendizaje e imitación. Frente a la imposibilidad de llevar a cabo esta tarea, optaré por un método más empírico que considero suficientemente objetivo para dar solidez a mis hipótesis y no dejar el artículo en un mero tratado de opinión.

Antes de entrar a valorar los efectos que un proceso educativo tiene sobre la población, habrá que conocer sobre qué aspectos de la conducta o del desarrollo y formación de las personas pretende incidir.

¿Qué significa cuerpo *sano y equilibrado*?

Los humanos somos el resultado de un proceso evolutivo

Si alguien pretendiese, girar el cuello 360º terminaría en el hospital o en el cementerio. Intentar sostener unas pesas de 400 kilos es una utopía. Entrenarse para saltar de un tercer piso y caer ileso sobre el asfalto no es factible; los materiales que forman nuestro cuerpo tienen una resistencia mecánica determinada.

Botar un balón con los ojos cerrados es una actividad factible para la mayoría de los humanos con un mínimo proceso de autoaprendizaje. Pero saber botar el balón no es una actividad necesaria para el desarrollo motor ni para la salud del individuo adulto, es algo prescindible (otra cosa sería estar incapacitado para hacerlo a causa de cualquier patología o deficiencia).

Por el contrario, andar con unos apoyos incorrectos de los pies, carecer de la movilidad adecuada en ciertas articulaciones, tener un sistema cardiorrespiratorio poco eficaz o carecer de la capacidad de controlar la contracción-relajación adecuada entre antagonistas y protagonistas, pueden provocar y provocan una serie de patologías que merman la eficacia motriz, la calidad de vida y la salud de quien las padece.

Cuando se observan las maravillas que Pau Gasol puede hacer en el sus partidos en la NBA, las evoluciones del saltador cubano Pedroso en el aire buscando la utopía de los nueve metros o la malvar destreza de Ronaldiño con el balón estamos frente a habilidades muy específicas.

Cualquiera de los tres cambiados de deporte resultarían medianías. Ronaldiño o Pedroso pueden no saber botar un balón con los ojos cerrados, y Gasol, pese a tener

¹ FIEP- 2000 *El manifiesto mundial d'educació física*, www.terra.es/personal4/fiep-cat/manifest/manifest.htm.

una gran capacidad de salto, difícilmente podría alcanzar siete metros en un salto de largo ni salir airoso de un regate contra un futbolista de categoría regional.

Pero tener una espalda malformada, vivir con unos isquiotibiales muy cortos, correr sin eficacia mecánica o carecer de la relajación adecuada para ejecutar gestos a alta velocidad no hubiese permitido a ninguno de los tres deportistas acceder a la elite mundial.

Como el gran deportista es ante todo un humano, cuando aparecen desajustes o fallos en estos mecanismos básicos específicos (específicos de especie humana, no de un deporte) y en las estructuras morfofuncionales fundamentales, los aprendizajes de las técnicas y todo el trabajo de potenciación de cualidades motoras necesarias para llegar al estrellato se desmoronan. Un prototipo maravilloso construido con fallos en su estructura o con una simple tuerca defectuosa puede convertir el bólido en un montón de chatarra.

¿Cuántos deportistas conocemos que han truncado su carrera a causa de lesiones o patologías derivadas de deficiencias motrices-físicas de base?

El cuerpo humano esta diseñado, o mejor dicho, ha perfilado su diseño morfológico, fisiológico y motriz tras millones de años de selección natural adaptándose a unas necesidades del entorno, quienes se adaptaron con una morfología y metabolismo idéntico al nuestro no disponían de la rueda, las sillas ni de camas, ni fútbol. Toda esta cultura no ha tenido tiempo de influir sobre el diseño genéticos y morfofuncional que actualmente tenemos los humanos. Los procesos de adaptación duran miles de generaciones.

Considero que la educación física debe contemplar este factor. Estamos diseñados para una motricidad con menor aporte alimentario, mayor necesidad de esfuerzo y con una gestoforma sin bicicletas, camas, computadores ni coches. Los niños no escolarizados interactúan motrizmente con el medio, de una forma más acorde con nuestro diseño biomecánico, que los urbanitas escolarizados

Atendiendo a estas realidades y a las declaraciones de intenciones de los textos constitucionales, legislativos y manifiestos internacionales, uno de los objetivos básicos de la Educación Física es dotar al joven de la motricidad necesaria para favorecer el desarrollo integral de su persona. Este desarrollo integral, referidos a la motricidad tendría diferentes niveles de intervención ordenados por prioridades.

Motricidad filogenética y motricidad cultural

Se olvida demasiado a menudo la evidencia de que el ser humano tiene una motricidad marcada en los genes y perfilada en un largo proceso evolutivos va más allá de la cultura presente. La cultura ha venido condicionada y determinada por esta estructura biomecánica. En este sentido, el citado Manifiesto Mundial de la FIEP-2000 hace hincapié en este hecho. Los aspectos motrices diferentes en cada cultura se sustentan sobre una misma base común, que es la biomáquina humana.

“Cada país tiene su propia identidad cultural, donde, generalmente, cada alumno, independientemente de su habilidad, sexo, etnia o base cultural, tiene el derecho de experimentar un programa de Educación Física donde se promueva:

1. Una sólida base de competencia física;
2. crecimiento y desarrollo;

3. el conocimiento y la comprensión de la importancia de un estilo de vida saludable;
4. una autoestima positiva en el contexto de la educación física;
5. habilidades que puedan ayudar a resolver problemas y potencien la cooperación en otros contextos propios del deporte y de la actividad física;
6. un interés a lo largo de la vida por un compromiso y afinidad por las actividades físicas²

Si no se alcanzan los dos primeros objetivos, pretender alcanzar alguno de los cuatro restantes carecería de sentido. De poco sirve despertar la conciencia de la importancia de un estilo de vida saludable si el grupo es totalmente sedentario. Tampoco vale que sean hábiles con el balón si a los veinte minutos de juego están agotados. Alcanzar los objetivos que podrían incluirse dentro del primer y segundo punto son condición necesaria para gozar de una buena salud física y eficacia motriz más allá de la cultura.

Cualquier programa de EF de cualquier país debería tener un conjunto de objetivos prioritarios comunes e independientes de la cultura. Unos objetivos aplicables a toda la especie humana.

Lo que sí podría depender de la cultura serían los medios utilizados. El clima, las instalaciones y el entorno socioecológico. Entre una sociedad cuyos escolares recorren cada día cinco o diez kilómetros en bicicleta para desplazarse y otra que solamente andan para ir de la puerta del ascensor al bus escolar deberían plantearse diferencias estrategias para el desarrollo de la capacidad aeróbica. Los primeros, la pueden alcanzar en su actividad cotidiana, pero entre los segundos se requerirá una intervención sistemática de la escuela o entidad deportiva.

Resulta pues prioritario el desarrollo de la optimización de motricidad filogenética o específica (de especie). Sobre ella se podrán plantear objetivos particulares de cada ámbito sociocultural. Las deficiencias en la motricidad básica específica (de especie) difícilmente permitirán desarrollar eficazmente una motricidad cultural particular.

Los currículums vigentes en EF.

El error fundamental que desde mi punto de vista se han cometido a la hora de elaborar los diseños curriculares en EF en algunas reformas educativas, como es el caso de España, ha sido no contemplar como objetivo prioritario incidir en el desarrollo de esta motricidad de especie. No podremos entrar a analizar los proyectos educativos de cada país, pero sí sacar tres elementos comunes en muchos programas educativos:

- a) Objetivos muy generales, amplios y ambiguos
- b) Contenidos amplísimos de imposible realización
- c) Ausencia de priorización de objetivos y contenidos
- d) Dificultad para evaluar

La extensión de contenidos ligada a la ambigüedad de objetivos hace totalmente imposible su aplicación asimilación, interiorización y evaluación.

Considero que en el caso de España, se ha llegado a esta situación por la necesidad de dignificar esta asignatura que estuvo durante todo el período de la dictadura

² FIEP-2000, *op. cit.* pág. 5.

franquista relegada a una anécdota. Para intentar reubicarla de pleno derecho en la estructura curricular se optó por cargarla de contenidos siguiendo un método poco riguroso.

En lugar de pensar en las necesidades motrices durante todo el proceso de crecimiento y buscar los diferentes medios para satisfacerlas, se ha partido de un discurso inverso. Considerar si un medio (actividad, el fútbol, por ejemplo) puede ser adecuada para el desarrollo motriz del individuo.

Cada familia motriz (psicomotricistas, deportes, medio natural, expresión corporal danza, gimnasia, entrenamiento etc.) considera que sus contenidos son adecuados para alcanzar los objetivos de la EF. De este modo, cuando se construye el currículum se llega al pacto motriz de contenidos cuyo resultado encuadra la asignatura en un contexto de relativismo cultural donde todo vale. El currículum resultante es indefendible desde una perspectiva, ya no científica, sino razonablemente lógica.

El resultado de la aplicación de este currículum (en España) ha sido que cada profesor lo adapta a su criterio, selecciona lo que quiere, cree o le gusta y los resultados imposibles de evaluar por una ausencia total de objetivos definidos respecto al perfil motriz que se persigue alcanzar con este programa (cosa que no se da en las demás áreas educativas donde los objetivos por edad están muy claros).

En algunas áreas del currículum se realizan pruebas de nivel unificadas entre la población escolar a fin de comparar los logros alcanzados en cada centro escolar, municipio región, o en los diferentes estados de Europa. En EF esto no se ha hecho nunca. ¿Podríamos ponernos de acuerdo para elaborar una prueba básica común para todo un territorio (regional o estatal) para evaluar el nivel de educación física de nuestros escolares en ciertos momentos del periplo educativo? No me refiero a baterías de test cuantitativos donde la condición natural del individuo resulta determinante, sino comparar el estado de forma-salud de la motricidad específica (de especie)

En estos momentos creo que no, puesto que tenemos asumido que todo vale y las programaciones (tercer nivel de concreción), a diferencia de las demás áreas curriculares son tan dispares, como ambiguos los objetivos. En cada centro escolar se siguen programas totalmente dispares.

Si asumimos que todo vale, sobramos los profesores y podemos dar paso a los animadores deportivos o adoptar el modelo irlandés que relegan la educación física escolar a los miércoles por la tarde y fuera de la escuela (acuerdos con clubes). Si lo importante es que hagan algo y todo vale ¿Qué sentido tiene la presencia de un licenciado o de una programación?

Considero que el actual modelo de diseño curricular se ha conformado “democráticamente” en el sentido peyorativo del término. La condición física al igual que una enfermedad no es una cuestión ideológica. El planteamiento que nos ha llevado a construir el diseño actual en España (y el vigente en muchos países) no ha sido tanto el de la ciencia como el de la negociación. Exagerando un poco, esta negociación sería equiparable a que para mejorar la salud de una población en estado de precariedad sanitaria se diseñara una estrategia basada en los intereses de los diferentes gremios profesionales e industriales implicados en el sector sanitario. De forma que como las aspirinas, el masaje, las vitaminas, los antiinflamatorios, los antisépticos y los anticelulíticos (todos ellos con una función importante en la salud y en la cura de ciertas patologías) se decidiera su administración en igualdad de condiciones entre la población con independencia de sus necesidades.

El actual diseño curricular está entre un parque temático de la motricidad y un catálogo para mayoristas del movimiento, cada profesor distribuye los elementos del catálogo, bien presentados en forma de créditos, en función de sus apetencias o criterios subjetivos.

En una catástrofe material (guerra, terremotos...) todo es necesario, pero traer peines, champú o vinagre, carece de sentido si no hay agua, pan o cobijo. Tampoco soluciona nada si los productos de primera necesidad los mandamos por fases: la primera semana traemos mantas, la segunda agua, la tercera pan.... la cuarta solamente serán necesarios ataúdes. Cuando diseñamos el trabajo de condición física de base lo impartimos por bloques (unidades didácticas): una unidad de resistencia, otra de fuerza, otra de coordinación.... ¿Alguien cree que los jóvenes crecen por bloques? El desarrollo cardiovascular, el muscular o el coordinativo ¿evolucionan por separado en ciclos de dos meses?

Profesor, padre y entrenador personal.

Si me preguntan como profesor cuales serían las competencias básicas que, según la normativa vigente, deberían alcanzar los alumnos durante el proceso de escolarización obligatoria, tendría que hacer un importante esfuerzo de conceptualización y hacer juegos malabares con el currículum obligatorio. Tras un largo proceso de equilibrios teóricos plasmaría en un papel un listado de competencias ideales que deberían haber alcanzado nuestro alumnado. En este proceso pensaría la forma para poder evaluar los contenidos que previamente habría estructurado y ordenado en bloques sin priorizar ninguno en tanto en cuanto por ley ubican todos en un mismo nivel de importancia.

Pero si despojado del corsé del actual currículum paso un segundo supuesto y me mandan a un país en vías de desarrollo para que haga un programa de educación física cuyos objetivos fuesen intervenir sobre el desarrollo infantil a través del movimiento tendría muy claras las prioridades a la hora de establecer los objetivos, los mismos que buscaría si mis hijos vivieran en un contexto sin educación física.

En el mismo sentido, como entrenador de atletismo de jóvenes, a finales de los años 70 y principios de los ochenta, épocas de carencias en la educación física en la enseñanza primaria, establecí unos objetivos muy concretos de trabajo de base con los jóvenes atletas que desde los ocho años se iniciaban al atletismo. Eran unos criterios básicos de trabajo aplicables a todos con independencia de la especialidad a la que posteriormente podrían dedicarse: se buscaba un buen equilibrio muscular, una adecuada postura, un buen desarrollo de la velocidad gestual y segmentaria, correr adecuadamente relajados y con capacidad para cambiar de ritmo, enlazar carrera con salto, alineación correcta de los segmentos corporales en los ejercicios básicos de gimnasia, lanzamiento y salto, una amplitud articular óptima, aprendizaje de los ejercicios básicos de estiramientos y de musculación con sobrecarga corporal, movilidad articular adecuada, activación y del sistema cardiovascular... competencias básicas.

En otro bloque, secundario, subordinado al primero, estaban los aprendizajes de las actividades particulares de entrenamiento que en la pubertad necesitarían utilizar: multisaltos, multilanzamientos y estiramientos. Pese a la falta de centros de medicina del deporte, cuando detectábamos posibles anomalías en algún atleta lo derivábamos a los médicos.

El resultado de este trabajo de base, fue contar con una población de atletas adolescentes de todas las especialidades con una condición física y equilibrio postural

óptimas más allá de las performances y del nivel atlético. Un dato curioso fue constatar como algunos chicos que dejaban la práctica atlética a los catorce o quince años para dedicarse al fútbol disponían de una importante superioridad física respecto a la media de los jugadores. La formación de base dirigida al atletismo pasaba por un desarrollo óptimo morfofuncional...

... este desarrollo motor de base creo que es una condición necesaria (quizás no suficiente) para encabezar el conjunto de objetivos que la educación física debería contemplar.

En los encuentros con profesores de educación física que además se dedicaban al entrenamiento con jóvenes, me sorprendía que existiera un acuerdo casi absoluto en los criterios de esta formación de base, con independencia del deporte en el que trabajaran, pero las programaciones que seguíamos en la clase de educación física escolar eran totalmente heterogéneas.

Si en el mundo del entrenamiento e iniciación deportiva todos somos conscientes de que las deficiencias en estos aspectos más básicos de la motricidad específica (de especie) básica impedirán un desarrollo eficaz del resto de actividades motrices y podrán (como de hecho está sucediendo) favorecer patologías a medio y largo plazo, ¿cómo es posible que no nos pongamos de acuerdo en priorizar estos aspectos de la motricidad en la EF?

Respecto a la organización del trabajo de entrenador, jamás me planteé parcelar el desarrollo de lo que podemos llamar condición física (en el sentido de motricidad específica de especie o motricidad básica) mediante trabajo en bloques, es decir un mes de trabajo aeróbico, otro mes de flexibilidad , otro de musculación, otro de velocidad etc.... a medida que avanzaba la temporada se seguía una progresión de contenidos de forma lógica, equilibrada y acorde con las necesidades del proceso de crecimiento y aprendizaje.

Del mismo modo nunca prioricé el aprendizaje o la enseñanza de las técnicas específicas del deporte al desarrollo de esta motricidad específica (de especie) o básica. Entre los entrenadores de jóvenes, no se concebía olvidarla durante un par de meses y para enseñar el salto alto el lanzamiento de bala o el salto largo durante un par de meses y volver de nuevo a un bloque de resistencia de un mes.

Y ahora profesor de educación física.

Tardé algunos años en ser consciente de que sufría una esquizofrenia profesional y conceptual. Cuando llegaba al instituto me olvidaba de la programación del entrenamiento de atletismo, del proceso evolutivo del niño y de la condición física. Allí el principio básico incuestionable era el diseño curricular por créditos. Realmente, cuando hoy miro aquellas programaciones me siento un analfabeto un profesional carente de cualquier capacidad de análisis de la realidad con un mínimo de rigor científico. Actuaba como un funcionario que seguía la norma de la obediencia debida; un ejecutor de unos programas absurdos. No me planteaba ni analizaba desde el punto de vista de la lógica ni de los principios con base científica en que se apoya la educación física. Tardé mucho en darme cuenta de que aquel currículum carecía de total coherencia y era el resultado de un convenio entre las diferentes familias motrices, todos los contenidos eran igual de importantes y casi todos eran adecuados para alcanzar la mayoría de objetivos.

Me resulta admirable analizar la ingeniería (de ingenio, que como bien dice mi admirado filósofo J.A. Marina que ingenio no es lo mismo que inteligencia) con la que

llegaba a justificar que cualquier actividad servía para todo. Pese a que el desarrollo de la motricidad básica específica (de especie o filogenética) era un objetivo prioritario (condición necesaria) tanto para formar personas adultas como deportistas eficaces. En el marco de la pista de atletismo lo planteaba y lo conseguía con un importante grado de eficacia, mientras que en las clases de EF no. En el instituto, organizaba el programa siguiendo la estructura de créditos justificaba la coherencia en el ingenio para justificar que la programación estaba acorde con un diseño curricular totalmente imposible. En la pista de atletismo, para programar entrenamientos utilizaba la razón.

El grado de incoherencia máxima lo alcancé cuando siguiendo el programa, dedicábamos un importante número de horas a sesiones teóricas, y un importante % de la nota de la evaluación se basaba en los resultados de los exámenes escritos (alumnos de la secundaria obligatoria que en España es entre 12 y 16 años) de unos contenidos que yo había co-escrito y publicado en libros para tal fin.

Tras estas reflexiones he llegado a algunas conclusiones que podrían ser útiles para definir las competencias básicas que debe perseguir la EF.

No estamos tanto frente a un problema técnico como cultural. Si cualquier profesor de educación física sabría cómo formar a su hijo en un supuesto de que la EF desapareciese de los programas escolares, si sabe preparar físicamente a un joven deportista, y en ambas taras la mayoría de profesores de EF coincidiríamos en los objetivos y en la estructura básica de la programación ¿cómo es posible que a la hora de plasmarlo en un proyecto curricular de EF obligatoria, donde este desarrollo de la condición física de base es un objetivo prioritario e incuestionado (por ley es una función prioritaria de la educación física escolar) exista una total heterogeneidad en organización del trabajo, en la selección de contenidos y se carezcan de criterios unificados de evaluación?

De estas observaciones solamente quiero sacar una primera conclusión: El ser humano durante el proceso de crecimiento necesita el ejercicio para crecer equilibradamente desde el punto de vista del desarrollo morfológico, postural y fisiológico. El juego, al tiempo que contribuye al desarrollo motriz es la manifestación del instinto lúdico que permite el desarrollo emocional, social y de autoconocimiento del niño. El sedentarismo y la cultura nos exige una ergonomía de la vida cotidiana cada vez más alejada de aquella para la que estamos diseñados. Como que el único ámbito social donde la motricidad está por les presente en toda la población infantil y adolescente es la clase de educación física dentro de la escolaridad obligatoria, considero *que el desarrollo de la condición física a través de tareas específicas y de actividades lúdicas debería, según mi criterio, constituir el núcleo fundamental de donde se extrajeran las competencias básicas de la educación física.*

El marco de la motricidad filogenética (específica de especie)

Antes de establecer las competencias básicas de la EF. Sería necesario perfilar la esencia de la motricidad humana, las bases específicas (de especie) más allá de la cultura.

Primero se debería trazar el perfil morfo-funcional óptimo del ser humano.

En segundo lugar los períodos sensibles de crecimiento.

En tercer lugar como incidir en los períodos sensibles de crecimiento físico y emocional para optimizar este proceso de crecimiento.

En cuarto lugar las agresiones que la motricidad cultural (modo de vida) provoca sobre esta motricidad filo.

Este procedimiento es el que se siguen a la hora de elaborar un proyecto de promoción deportiva.

Fuera del marco de la motricidad, la tarea de elaborar perfiles de crecimiento y salud óptimos está desarrollada entre los pediatras, psicólogos e incluso psiquiatras y neurólogos (en los aspectos que consideran de su ámbito de competencia), pero no entre profesores de educación física.

Considero que los anteriores ha elaborado tablas y varemos a fin de trazar los límites entre la normalidad y patología o carencia con vistas a poder intervenir específicamente sobre los aspectos que consideran necesarios. Igualmente dictan pautas de conducta que favorecen este desarrollo saludable infantil. Estas pautas son universales, valen para la China o para Venezuela y no son susceptibles de grandes variaciones. Estas ciencias médicas a la hora de evaluar e intervenir sobre la salud del niño no se han planteado poner una nota o considerar igual de grave un pequeño retraso en el crecimiento que una bronquitis asmática crónica; informan sobre el estado, e intervienen con diferente prioridad, intensidad y alarma en función del tipo de patología o disfunción. Hoy frente a una deficiencia (no patología) en el desarrollo cardiovascular el profesor de educación física puede suspender al alumno por no correr x metros en el test de Cooper pero el pediatra, lejos de suspender al niño evaluado, informaría a los padres sobre los índices de obesidad, parámetros hematológicos y alerta sobre posibles patologías.

Un obeso, una persona con un músculo de poca calidad, con una motricidad genotípicamente deficiente ¿debe ser penalizada académicamente con una mala nota? Por el contrario un compañero con idéntica actitud en clase pero que posee una condición física extraordinaria ¿es adecuado que una nota le suba el promedio para acceder a la universidad? Si evaluamos la progresión de los alumnos en clase, lo que un deportista realiza en la clase de EF escolar apenas influirá en su mejora ¿supondrá peor nota que un compañero sedentario con resultados muy inferiores pero que ha progresado?

Pero las mejoras detectadas con datos objetivos extraídos de los tests de condición física, de aprendizaje de habilidades y técnicas deportivas ¿son fruto del aprendizaje resultante del trabajo en clase o la es el resultado del proceso de crecimiento?

Un alto porcentaje de atletas menores de 14 años tras los dos meses de descanso de varano, participan en competiciones en septiembre casi sin haber entrenado y mejoran sus resultados (tanto en pruebas físicas como técnicas). Cuando a principio de curso hacemos un test y a los dos meses lo repetimos, quien haya crecido mejorará mucho más que quien no haya sufrido en aquel período el estirón correspondiente. ¿Cómo aislar esta variable en la mejora producida en la clase?

Pero si además nos encontramos un alumno que entrena en un equipo cuatro días por semana, la mejora o el estancamiento en el resultado de muchos test vendrá determinado por la carga de entrenamientos externos a la clase de educación física.

¿Qué relación tiene la nota de EF con los objetivos básicos que se atribuyen a la educación física como es el desarrollo de la motricidad específica (de especie) que condicionará la calidad de vida, la eficacia motriz y la salud a corto, medio y largo plazo?

Las demandas que la sociedad espera de la educación física y la función que la Constitución Española le otorga, son fundamentalmente velar por la salud, por incidir

positivamente en el proceso de crecimiento y para generar actitudes positivas frente a la actividad física. Leyendo atentamente los diseños curriculares vemos que todo vale, que cualquier cosa tiene la misma importancia y, lo que es más grave, que no se diferencia con claridad si un contenido (ej: la fuerza máxima) debe aplicarse como mejora sobre el alumnado, debe experimentarse en una sesión o debe enseñarse teóricamente la forma de mejorarla. (cualquiera de los tres supuestos es totalmente improcedente, especialmente los dos primeros que son nocivos para la salud del adolescente)

La nota de evaluación no guarda relación con los factores de salud y de aptitud motriz relativa (capacidad motriz en función de su nivel de desarrollo o capacidades potenciales)

Con un poco de humildad, las informaciones que nos pueden aportar las ciencias médicas y algunos deportes (especialmente el atletismo que aísla factores básicos de rendimiento), podremos construir perfiles motrices óptimos dentro del proceso de crecimiento. Una vez definidos intervenir sobre ellos.

Esta tarea es universal y específica, válida para toda la especie humana (que no se encuentre en precariedades sociales o de salud) y no debe ser susceptible de interpretaciones o restricciones gremiales, culturales ni ideológicas.

Deporte y motricidad filogenética o específica (de especie) básica.

Ni la práctica de un deporte, ni el juego libre, popular o reglado garantiza incidir equilibradamente sobre el proceso de crecimiento. Los objetivos de cada deporte se alcanzan potenciando aspectos particulares de esta motricidad. Cuando a principio de curso tengo los primeros contactos con los estudiantes del ciclo formativo de Técnicos deportivos intento averiguar, antes de que ellos me lo digan, el deporte que practican. Generalmente adivino casi un 40% principalmente por la forma de correr, por el acortamiento de isquiotibiales, por la forma de realizar algunos ejercicios como la carrera lateral, el skipping, por la cifosis cervical... Un indicador curioso es cuando en la segunda clases vamos a la playa a trabajar descalzos en la arena, los jugadores de jockey sobre patines o las patinadoras sufren (casi sin excepción) calambres en la planta del pie a la media hora de trabajar en arena blanda. Estas observaciones son algunos de los indicios que me permiten formular mi hipótesis de que existe una carencia en el desarrollo de la motricidad básica específica (de especie) y que la educación física escolar actual no cumple esta misión, ni tampoco, gran parte de los técnicos deportivos de menores se preocupan por el tema.

No obstante, cuando observamos atentamente campeonatos del mundo de fútbol, gimnasia, natación, atletismo o de cualquier deporte, no nos sorprende ver que los mejores del mundo gozan de una excelente estructura muscular y postural, la mayoría corren bien, tienen un pie reactivo y al calentar, cuando hacen estiramientos, vemos que sus isquiotibiales no están acortados.

Con esta observación quiero expresar que los déficits en esta motricidad filogenética pasarán factura a medio y largo plazo, bien sea en el aspecto de la salud como en las posibilidades de acceso a la élite deportiva. El ser humano tiende cada vez a vivir más. Las patologías estructurales derivadas de la edad son cada vez mayores (antes con una alta mortalidad infantil y una esperanza de vida de 40 años y frugalidad alimentaria la artrosis, la hipertensión, la obesidad o la diabetes eran anécdotas) hoy reclama una de las partidas presupuestarias más grandes del los servicios sociales del estado.

Aunque no tengamos explicitado el perfil motriz óptimo sí que conocemos suficientemente los factores más determinantes de un buen estado de salud-eficacia motriz. Estos factores los organizaría en cuatro grupos: mecánicos, energéticos, emocionales y actitudinales.

Entre los mecánicos se encuentran el equilibrio postural, el desarrollo muscular armónico, la movilidad articular, la eficacia mecánica de las cadenas cinéticas en los movimientos básicos.

Entre los energéticos destaca la capacidad funcional para soportar eficazmente los esfuerzos (quizás los fisiólogos deberían establecer los parámetros de normalidad) y gozar de un balance energético que no provoque disfunciones por carencia (poco frecuentes en el primer mundo) o por exceso (los estudios médicos están alertando con el crecimiento de la obesidad y síndromes metabólicos en la infancia) .

Entre los emocionales se encuentra el instinto lúdico-motriz y competitivo. Uno de los ámbitos que con la difusión de los videojuegos cada vez se está alejando más de la actividad física y del deporte.

Entre los actitudinales estaría el instinto de protección, que actualmente se dirige más a controlar los hábitos que a defenderse de agresiones externas, y la toma de decisiones (qué hacer frente a un imprevisto).

La función de la educación física en la motricidad específica (de especie) o filogenética

¿Es función de la educación física incidir y educar sobre estos cuatro grupos favoreciendo el desarrollo y funcionamiento óptimo de la biomáquina-persona?

No creo que esté tan claro ni que sea esta la única opción. Este posicionamiento podría situarse en las corrientes ideológicas naturo-ecologistas y economicistas. Es la forma menos tecnologizada y más económica. Se inscribiría en el marco de la vuelta del individuo al entorno natural y por otro lado, escuchar la medicina preventiva.

Pero esta recientemente, en una conferencia del arqueólogo codirector de Atapuerca Eudal Carbonell, tras afirmar que el hombre, gracias a la técnica había podido parar el proceso de selección natural, alertaba sobre la falta de rigor científico y de realismo en ciertos planteamientos de integristas de algunos sectores ecologistas. Para el investigador, la tecnificación de la sociedad y la consecuente contaminación del entorno es una realidad irreversible por cuanto continuamos deseando vivir tantos años y con tantas comodidades. Lo que la ciudadanía exigirá a la técnica y a la ciencia es compensar los efectos negativos que agentes contaminantes y esta forma de vida alejada de la motricidad específica o filogenética (de especie) tendrá sobre nuestra salud. Ve más factible crear un antídoto contra los efectos de ciertos tóxicos sobre el organismo que dejar de verter ciertas dosis mínimas de estos tóxicos en el entorno.

Si la educación física, no aporta una propuesta metodológicamente sólida y aplicable al actual modelo educativo (nunca en España había habido una ratio tan alta de profesores de educación física por alumno como ahora, nunca se habían publicado tantos libros sobre el tema y nunca ha existido tal disparidad de criterios en los principios básicos) presentando unas competencias básicas, unificadas en lo fundamental, priorizando objetivos y evaluando resultados, podemos caer en un eterno victimismo apoyado en mitos.

Resulta digno de análisis las apariciones de dos figuras: el preparador físico y el entrenador personal ¿Cuál es su función e imagen social?

El preparador físico aparece en el ámbito deportivo para potenciar esta motricidad específica (de especie o filogenética) de base, adaptarla a las prestaciones particulares de cada deporte y compensar los efectos colaterales o no deseados que pueda generar la práctica específica (no filogenética y sí particular del deporte)

El entrenador personal es aquel profesional que nos prepara físicamente de manera individual o en grupo muy reducido, con el fin de mantener un adecuado estado de eficacia y bienestar físico que nos permita afrontar la vida cotidiana, (ocasionalmente la práctica del deporte) con eficacia. Las actividades que realizamos, además, deben favorecer la salud y , en muchos casos, nos ayudan a mantener o conseguir una imagen corporal determinada.

Unos y otros tienen muy claros los objetivos, sus competencias básicas; ni unos ni otros trabajarán con sus discípulos o clientes con un importante esquema de prioridades. El profesor de educación física es, ante todo el preparador físico de nuestra sociedad, como el médico debe ser, ante todo realista, positivo, no ambiguo ni posmodernamente relativista. El victimismo de las dos, insuficientes horas ¿es la excusa que nos hace olvidar nuestra incapacidad para conocer cual es el objetivo fundamental de nuestra función en el proceso educativo?

La motricidad cultural general

Evidentemente la educación física se inscribe en un contexto cultural y se debe a él. Cada cultura presenta una motricidad cultural con sus peculiaridades. En la sociedad occidental moderna serían el ir en bicicleta, saber nadar, subir escaleras, sentarse en sillas, interactuar con el ordenador o conducir. Son conductas motrices que poco tienen que ver con la motricidad filogenética ni con la adaptación milenaria del hombre al medio, pero forman parte de nuestra cotidianeidad general. Esta relación debe contemplarse tanto en su aspecto activo (el cuerpo motriz frente al entorno) como en su sentido pasivo (el cuerpo adopta posturas estáticas en un sentido diferente para el que se había adaptado). Hemos dejado de andar, de trepar, de comer frugalmente, de luchar con el entorno. Esta nueva motricidad que adoptamos varía en cada cultura. (Algún alumno saharauí de los que estuvieron en nuestro instituto tuvieron dificultades, los primeros días, para bajar las escaleras).

En este sentido, resulta prioritario enseñar adecuadamente las habilidades motrices generales de nuestra cultura (enseñar a nadar, a comer...) y compensar los efectos de esta reciente relación (respecto a la aparición del *Homo sapiens*) del cuerpo con un entorno moderno (hipoactividad, nuevos hábitos posturales, utilización intensiva de pequeños grupos musculares, sobrealimentación, estrés, etc.).

La motricidad particular

En tercer lugar debemos contemplar la motricidad particular, propia de cada ámbito territorial, local o individual: jugar a tenis, a golf, patinar o jugar a fútbol son actividades presentes en algunos grupos sociales del mundo occidental. Un mismo grupo social puede optar por actividades diferentes. Cubiertos los objetivos de los dos primeros ámbitos cada territorio, centro educativo o profesor puede optar por unos u otros. La única precaución o limitación de esta motricidad particular será analizar su posible incidencia negativa sobre la motricidad filogenética. Ej: el boxeo no es susceptible de introducirse en programas educativos.

Tipo de objetivo	Tipo de motricidad	Ámbito de aplicación
Básico	Motricidad filogenética	Universal y atemporal
	Motricidad cultural general	Específica de cada ecosistema humano-cultural-geográfico
Complementario	Motricidad particular	Local / individual / particular

No saber jugar a baloncesto o no saber manejar la raqueta carece totalmente de importancia si se goza de una salud motriz y se dispone de capacidad para dirigir el instinto lúdico-motriz hacia otras actividades. Pero deficiencias en los pies, espaldas desviadas, acortamientos musculares o poca capacidad aeróbica, sí que tiene una importancia significativa para la calidad de vida presente y futura de la persona.

Finalmente debemos considerar que los contenidos de estos bloques son dependientes. Enseñar a nadar que forma parte de la motricidad cultural general incide sobre aspectos básicos de la motricidad filogenética (desarrollo muscular, activación cardiovascular, movilidad cintura escapular...) jugar a fútbol mejora igualmente capacidades o aspectos de la motricidad filogenética.

Gran parte de los objetivos propios de la motricidad filogenética pueden alcanzarse mediante actividades propias de la motricidad particular. Lo que se modifica básicamente es la filosofía de la programación

Hasta el momento nos planteamos las programaciones de la siguiente manera: Miramos el diseño curricular, elegimos unas unidades didácticas temáticas que solamente abarcaran una mínima parte de los contenidos. Una vez decidido las temporizamos e impartimos secuencialmente una tras otra.

Una vez hemos decidido buscamos entre los contenidos su correspondencia en el proceso de alcanzar los objetivos del ciclo.

La ambigüedad de los objetivos nos lleva a que con una unidad de fútbol, por ejemplo, justifiquemos que con la ejecución de aquellas sesiones se alcanzan los objetivos generales de área. El fútbol, evidentemente, incide positivamente sobre todas las capacidades físicas, lúdicas, populares, de ritmo....

Se resuelve la papeleta con ingenio y con la razón que da obedecer y seguir lo impuesto por la superioridad académica (estatal o autonómica) que nunca nos va a exigir cumplir todo el programa (totalmente imposible) ni nos cuestionan la elección de unidades didácticas puesto que cualquier planteamiento será parcialmente legal.

Un planteamiento inverso, pensando en el niño y no en los contenidos sería que tras definir el perfil motriz que se desea alcanzar (priorizando el genético) seleccionar contenidos y organizarlos de forma equilibrada y temporizada acorde con las necesidades medias del grupo de alumnos. La posibilidad de dejar un margen de elección de los contenidos a los profesores es muy amplia. Para conseguir un desarrollo armónico de la musculatura y una postura adecuada, o una óptima capacidad aeróbica se pueden utilizar medios muy diferentes. El trabajo aeróbico, el juego y el desarrollo muscular armónico o la velocidad gestual deben estar presente todas las semanas con independencia de que se desarrolle mediante juegos populares, atletismo o baile. Del mismo modo que la dieta equilibrada es una pero los productos utilizados y la forma de cocinarlos son infinitos.

Las actitudes frente a la educación física y el deporte

Barcelona, noviembre de 2002; en un foro con el título genérico de *Repensar l'esport*, el sociólogo Manuel García Ferrando alertaba al auditorio sobre la mala disposición de la juventud española hacia la práctica deportiva.

El impacto que tuvieron los Juegos Olímpicos de Barcelona 92 sobre la actitud de los españoles frente a la práctica deportiva entre los adultos fue muy positiva. “No obstante, comienza a ser preocupante el estancamiento e incluso ligero retroceso de las prácticas deportivas entre la juventud”³.

El sociólogo, además, aportó con un alto grado de preocupación algunos datos sobre las conclusiones de las encuestas (estos datos sí que tienen fiabilidad científica). “La mayoría de los alumnos en secundaria manifestaban aburrirse en la clase de Educación Física”.

Tras la conferencia, ya en el instituto abrí un debate entre mis alumnos (recordemos que eran de ciclo formativo de grado superior) sobre su experiencia como alumnos de la clase de EF en la ESO y bachillerato. Había opiniones de todo tipo, pero un sector importante del grupo, un tercio aproximadamente, afirmaba que les gustaba la clase de EF pero que les resultaba pesada. De las clases que mejor recuerdo guardaban era de las de juegos nuevos y originales, y de las que se organizaban partidillos.

Casi todos coincidieron que de las clases de teoría no entendieron nada, se aburrían mucho y que detestaban los absurdos trabajos que les mandaban hacer (la falta de conocimientos los comprobé personalmente en la evaluación inicial al iniciar el ciclo formativo).

Una opinión que me llamó mucho la atención y con la que coincidieron varios compañeros fue la comparación de los maestros especialistas con licenciados. “Los maestros nos hacían jugar más, pero cuando tuvimos al licenciado nos aburríamos. Nos comía la cabeza con mucha teoría, repetía lo importante que era esta asignatura y suspendía más. Si a mí que me gustaba el deporte se me hacía pesado, ¡imagínate a los demás!”.

¿Hasta qué punto somos responsables los profesores de educación física del desinterés de los jóvenes por la práctica deportiva? ¿Y de que se aburran en clase?

Solamente encuentro dos respuestas posibles: o se debe a la incompetencia de los profesores (no saber enseñar lo que manda el programa) o el programa favorece de alguna manera esta situación.

¿Cómo se ha podido elaborar un currículum tan irrealizable e inadecuado? Solamente puede comprenderse por cuanto el diseño curricular vigente está pensado desde la magnificación de los contenidos y no desde las necesidades del alumno. Ha sido un programa de consenso que en su momento contentaron a las diferentes familias de una motricidad parcelada.

Esta afirmación no es meramente especulativa. Tras las primeras oposiciones a profesores agregados de instituto participé en un equipo de trabajo dirigido por el entonces inspector Sebastià Bonet (ajeno a esta materia), cuyo objetivo era elaborar un documento guía provisional que sirviera de referencia para la ordenación del área de EF. El resultado fue una propuesta que en líneas generales era muy similar a la programación que se elaboró posteriormente desde el MEC para bachillerato.

³ M. García Ferrando, “El deporte en el siglo XXI: entre el espectáculo de masas y la práctica popular”, en las Actas del Congreso, 2002.

En aquellas sesiones, los diferentes profesores, cargados de ilusión, defendíamos con uñas y dientes nuestra parcela particular. El defensor del ritmo lo consideraba vital, tanto como el de actividades en la naturaleza o los deportes individuales... Pensábamos en la importancia de la materia más que en las necesidades del alumno limitado a dos horas de clase a la semana.

Han pasado casi 20 años de aquel primer grupo de trabajo y se ha avanzado en sentido opuesto, aparecen cada día más parcelas de la motricidad que reivindican su presencia en el parque temático curricular. Reflexionamos sobre el qué y el cómo, pero no sobre el porqué.

Las necesidades del niño en movimiento no tienen nada que ver con el sumatorio de intereses de las familias motrices.

No me gustaría terminar sin intentar analizar las causas de este estado de la cuestión ni sin aportar posibles alternativas para abrir un debate interno.

De los ganchos trascendentales al victimismo

Considero que el peor favor que se puede hacer a una disciplina es la ausencia de autocrítica y, especialmente, no cuestionar ni poner a prueba sus principios básicos, mantener la presencia de los “ganchos trascendentales”⁴, es decir, el empeño en mantener como dogma de fe unos principios por rutina y tradición sin que nadie se atreva a cuestionarlo (aquello de que las cosas son como son y en caso de duda mejor no *meneallo*).

Nos hemos dedicado a discutir nimiedades, matices y flecos sin cuestionar la raíz del problema. Cuando no se pone a prueba, una supuesta verdad llega a considerada verdad aunque no lo sea. ¡Cuántos principios son incuestionables porque nadie se ha tomado la molestia de ponerlos en tela de juicio!

“Es amarga la verdad / quiero echarla de la boca/ y si al alma su hiel toca / esconderla es necesidad” (Quevedo).

Herederero como humano de la cultura y de la tradición, voluble por los intereses del gremio y cargado de la rutina propia de la edad, me di cuenta de que nos hemos (y me incluyo en el plural) resistido a reflexionar abiertamente, sin temores ni fantasmas sobre el tema. Hemos construido un castillo de naipes y nos empeñamos en querer vivir en él. No somos capaces de analizar y revisar la médula espinal del programa y deshacernos de una vez de mitos y ganchos trascendentes que nos condenan a avanzar en círculo.

Defender posiciones extremas magnificadoras de una disciplina ha sido imprescindible en su momento. Pero hoy la EF goza del reconocimiento social que merece. En el panorama educativo se contempla su necesidad e importancia dentro del marco curricular. Pese a todo, aquel lastre reivindicativo aún pesa demasiado. Se peleó tanto por su normalización en el ámbito escolar y por conseguir la homologación de las

⁴ A. Marina, *La lucha por la dignidad*, Anagrama, Barcelona, 2000.

El filósofo Antonio Marina utiliza la expresión “Ganchos trascendentales” para expresar los asideros a los que nos aferramos los humanos para organizar y ordenar la vida. En este sentido, durante muchos años, la moral cristiana atribuía a Dios las normas morales, y estas eran incuestionables. Hitler lo hacía con la superioridad de la raza aria; los integristas religiosos de todos los colores, o el interés del gobierno USA, tras la caída de las Torres Gemelas, de considerarse un pueblo elegido, son algunos ejemplos de asideros incuestionables que los humanos construimos como pilares inamovibles sobre los que construimos un sistema de valores y creencias.

titulaciones universitarias de sus docentes que, aún hoy, no nos hemos despojado del victimismo reivindicativo.

Es lícito que frente a una situación de marginación se utilicen e instrumentalicen todos los argumentos favorables posibles. Lo que se suele decir coloquialmente “vender bien la moto”, Cagigal fue un excelente vendedor de nuestra moto. Pero hoy, cuando nadie duda de la importancia de la EF, es el momento de reajustar su diseño. La actual educación física ha dejado de ser un área marginal, la actitud de la sociedad frente al deporte es muy diferente a la que se tenía cuando Cagigal funda el INEF en los años sesenta.

Las primeras hornadas de profesores de educación física de los INEF de Madrid y de Barcelona, quienes en el año 2000 estaban entre los cuarenta y cincuenta años, se han convertido en una generación tampón⁵. Una generación de profesores jóvenes (en los años ochenta) copó gran parte de puestos estratégicos en ayuntamientos, diputaciones, comunidades autónomas, centros docentes, federaciones y en los INEF.

La actitud reivindicativa de esta generación tampón de profesores se ha transmitido y pervive en las nuevas generaciones. La educación física ha dejado de ser una “maría” y ha pasado a ser una asignatura “normal”. Es tiempo de soltar definitivamente el pesado lastre victimista que no nos favorece. Debemos afrontar la reflexión sin prejuicios dentro del ámbito de la propia profesión y dejar los fantasmas exteriores.

La situación actual, vista lo más objetivamente que permite mi posición de implicado, se puede resumir en los siguientes puntos:

- La educación física está curricularmente considerada una asignatura como las demás.
- Sus profesionales tienen titulaciones del mismo nivel que los profesores de las demás asignaturas.
- Es imposible desarrollar el diseño curricular. No por falta de tiempo y sí por su desmedida extensión. Es imposible que un alumno, aun disponiendo de todo el tiempo del mundo, pueda soportar físicamente la realización de todas las tareas presentes en el currículum.
- No se define el perfil (motriz) que el alumno debe alcanzar al finalizar los ciclos como existe en las otras disciplinas.
- Entre los profesionales, no existe la mínima unificación de criterios en lo referente a los contenidos, niveles, evaluación y objetivos a alcanzar.
- A diferencia de las otras asignaturas, en educación física, la potestad para decidir y priorizar contenidos y concretar objetivos dependen del criterio del profesor o departamento, no de los órganos rectores de la educación del Estado. Las prioridades las marca cada profesor.
- Existen muy pocas coincidencias en la materialización del segundo y tercer nivel de concreción entre diferentes centros y profesores. Esto no sucede en las demás asignaturas.
- En secundaria, los alumnos se aburren en clase, mientras que los gimnasios y empresas de servicios están aumentando el número de usuarios (edades infantiles y adultos, no de adolescentes).

⁵ Entiendo por “generación tampón” a un grupo generacional joven que ocupa en muy poco tiempo un importante número de nuevos puestos estratégicos en el mundo de la EF y del deporte. No tienen que competir con generaciones pasadas e imposibilitan la renovación por parte de generaciones más jóvenes. El relevo generacional tardará mucho.

- El deporte escolar y el federado está entrando en una importante recesión en lo relativo al número de practicantes adolescentes.
- La práctica deportiva entre la población juvenil cae. No se han creado hábitos higiénicos hacia la práctica deportiva.
- La teoría que se enseña no es asimilada; se convierte en una carga más para el alumno.
- Suspender es un síntoma de importancia.
- La obesidad, la diabetes infantil y el sedentarismo avanzan a pasos agigantados entre nuestros escolares.
- Reivindicamos más tiempo sin replantearnos cómo estamos gestionando las dos horas que tenemos.
- El instinto lúdico del niño se está apartando a pasos agigantados de las actividades físico deportivas y se acerca a actividades sedentarias ligadas a la industria mediática. De la deportivización del ocio estamos pasando a la “nintendonización” de la infancia.
- Algunos de los objetivos básicos relativos al desarrollo morfofuncional (equilibrio postural y muscular, flexibilidad, saber calentar, hidratarse...) no están considerados como prioritarios y no son alcanzados por la mayoría de los alumnos.
- No existen datos objetivos relativos al estado de salud motriz de nuestra población escolar.

Todos estos elementos son indicadores suficientes para que a la hora de replantearse un nuevo currículum no caigamos en nuevamente en la trampa del pacto motriz. Pensemos en el individuo y no en los contenidos.

Hoy nadie cuestiona la presencia de la educación física en la enseñanza obligatoria, y existe una actitud social positiva por todo lo que se relacione con las actividades fíicodeportivas. La alarma social generada con las nuevas patologías infantiles derivadas del sedentarismo dirigirá su mirada en los profesores de educación física y nos pedirán soluciones. Hoy es un buen momento para reflexionar y replantearse los objetivos y contenidos de la asignatura. Podemos presentar propuestas más imaginativas que pedir más horas de clase semanales (diez minutos de gimnasia cada mañana en la propia aula...)

Esta reflexión debe hacerse desde dentro de la profesión. De no hacerlo, quizás en un futuro próximo comiencen a surgir las críticas desde fuera del ámbito profesional y perdamos competencias a favor de fisioterapeutas, animadores socioculturales, pediatras y técnicos deportivos.

Si todo vale, si cada profesor hace lo que quiere, si disponemos de criterios para ofrecer resultados objetivos de nuestro trabajo, si somos incapaces de diseñar perfiles de normalidad y no tenemos unos objetivos “objetivos” (creo que hoy nuestros objetivos son totalmente subjetivos y fluctuantes), difícilmente podremos dar las respuestas que la sociedad nos exige.

Paralelamente, en un momento en que las necesidades horarias de otras áreas es creciente (religión, terceras lenguas, contenidos propios de cada autonomía), debemos tener muy clara nuestra función, perfilar los objetivos y aparcar la falta de coherencia interna. De nos ser así, este relativismo puede costarnos muy caro.

Debemos llevar a cabo una *revolución cultural de la EF*. La educación física debe dejar de ser una asignatura normal, para acercarse más a la educación alimentaria, a la educación para la salud y al deporte y alejarse del modelo escolar de las ciencias sociales o a las matemáticas. Salud, alimentación y recreación son actitudes vitales cotidianas. Cada día se come, se incide en la higiene y se juega. El médico no suspende al enfermo si no es capaz de recitar los síntomas de su patología; el dietista no le hace estudiar cómo se mastica una manzana. En un equipo deportivo se entrena con una regularidad marcada por los ritmos biológicos y por los objetivos muy definidos y prefijados, nunca en bloques mensuales de contenidos elegidos aleatoriamente totalmente diferentes unos de otros.

Nos hemos creído que hacer la EF importante pasaba por darle una estructura y tratarla con parámetros semejantes a las demás asignaturas. Impartir mucha teoría ha sido más un signo de cientifismo que de necesidad; suspender, un signo de esta distinción, y llenar de contenidos los programas un recurso para reivindicar la necesidad de más horas.

Si hacer una EF más racional y al servicio de esta motricidad básica significa cambiar los modelos de programación, los criterios de evaluación y la estructura de los contenidos y hasta las notas, ¡bienvenidos sean los cambios!

Si esto supone convertirse en una asignatura diferente, “una María”, me da igual si el servicio que hace a los escolares es más eficaz.

Pero atención, reinterpretemos el símbolo de “María”, es de madre: el origen, el principio, la base, el fundamento.

Debemos repensar la Educación Física.

Bibliografía consultada

Carbonell, E y Sala, R. (2000) *Planeta humà* Barcelona: Ed. Empuries.

Campillo, J. (2004) *El mono obeso* Ed Crítica (Resumen del libro aparecido en el suplemento de la Vanguardia del domingo 28 de marzo del 2004).

Devis, J y Peiró, C. (1992) *Nuevas perspectivas curriculares en educación física...* Barcelona: Ed. INDE.

Doumazedier, J. www.ocio.deusto.es/formacion/ocio21/boletin15/dumazedier.htm

FIEP- 2000 El manifest mundial d'educació física www.terra.es/personal4/fiep-cat/manifest/manifest.htm.

García Ferrando M. (2002) *El deporte en el siglo XXI: entre el espectáculo de masas y la práctica popular.* Acta de la ponencia Repensar l'Esport Barcelona.

Generalitat de Catalunya. Departament d'ensenyament (1993) *Currículum . Educació secundària obligatòria. Àrea d'Educació física.* Ed. Servei de difusió i publicacions. BCN pag 79 i altres.

Gleyse, J. Y et coll. (1999) *L'èducation physique au XX siècle. Approches historique et culturelle.* Paris, Ed. Vigot.

Fröhner, G (2003). *Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes* BCN. Ed Paidotribo.

Harris, M. (1989) *Nuestra especie* Madrid: Ed. Alianza.

Marina, A (2000) *La lucha por la dignidad.* Ed. Barcelona: Anagrama.

Rius, J. (2000) *Formación de jóvenes deportistas.* Madrid 1995 Ed. Ediciones pedagógicas.

Rusch y Weineck (2004) *Entrenamiento deportivo y práctica deportiva escolar* BCN Ed Paidotribo.

Target, C y Cathelineau (2002) *Cómo se enseñan los deportes* BCN: Ed. INDE.

Weineck, J (2001), *Salud, ejercicio y deporte.* BCN: Ed: Paidotribo.