

EJE: 1 OK



APUNTE

TEORIA DE LA GIMNASIA

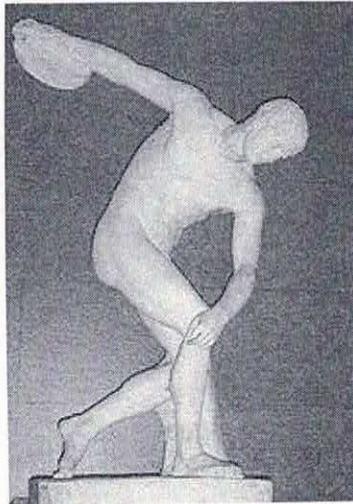
- RESEÑA DE LA HISTORIA DE LA GIMNASIA
- CONCEPTOS DE LA GIMNASIA
- MANIFESTACIONES DE LA GIMNASIA
- CAPACIDADES MOTORAS
- CONDUCTAS MOTORAS

GIMNASIA I



TEORIA DE LA GIMNASIA

I.- RESEÑA DE LA HISTORIA DE LA GIMNASIA



Lanzador de disco. *Discobolo*, copia romana de original griego de s. V a.C

La palabra *gimnasia* se aplicó en un principio al juego de los atletas que corrían, saltaban, luchaban y arrojaban el disco y la barra. Más tarde, los recintos plantados de árboles o los locales cubiertos dedicados a los juegos atléticos fueron el punto de cita de cuantos querían cultivar su inteligencia y su fuerza.

Mientras que en Grecia los dorios (raza conquistadora y brutal) se dedicaban a la Gimnástica con fines guerreros, los atenienses buscaban en aquellos ejercicios la salud del cuerpo y del espíritu, la armonía y la gracia. Sin embargo, los juegos atléticos llegaron a ser monopolio de ciertos individuos que se exhibían ante la multitud como los acróbatas de nuestros días lo cual no era el mejor medio de sostener la Gimnasia griega.

Los romanos de la república se dedicaron con entusiasmo a la marcha, la equitación y otros ejercicios gimnásticos. No pocas veces, después de un ejercicio violento se arrojaban al Tíber como los espartanos al Eurotas. Plutarco refiere que César consiguió curarse una neuralgia haciendo que un esclavo amasara sus músculos. Con todo, los romanos no practicaron nunca la verdadera Gimnástica, la de Atenas. Sólo tomaron de Grecia los ejercicios en los circos, adaptando a su carácter cruel los ejercicios griegos y transformando así en combates de gladiadores los juegos de los atletas griegos.

La Edad Media no conoció la Gimnástica. Únicamente, algunos aristócratas continuaron ejercitándose en justas y torneos bajo su armadura de hierro, en lo que no se pueden considerar ejercicios gimnásticos. El cristianismo, tan hostil a la desnudez corporal, nada hizo para realzar o establecer los ejercicios corporales. La verdadera gimnástica fue defendida por los filósofos reformadores Lutero, Zwinglio, Mélancton y Rousseau.

II.- CONCEPTOS DE LA GIMNASIA



Según Jorge R. Gomez¹, la gimnasia constituye, en su sentido más amplio, una *configuración de movimiento caracterizada por su sistematicidad y posibilidad de seleccionar actividades y ejercicios con fines determinados*. Todo ejercicio o movimiento instrumentado con intención de mejorar la relación de los hombres y de las mujeres con su cuerpo, su movimiento, el medio y los demás, es gimnasia. Y todas las “gimnasias” conocidas (desde la sueca hasta la aeróbica) y por conocer, se supeditan a estos principios identificatorios: intención y sistematicidad.

Considerada en sus principios y caracteres constitutivos, y no en sus aspectos meramente formales, la Gimnasia se diferencia de otras formas de movimiento humano:

- ✓ **del juego**, porque no es un fin en sí misma;
- ✓ **del deporte**, porque su finalidad no es el enfrentamiento motriz.
- ✓ **de la danza**, porque su intención no es, únicamente, expresiva.
- ✓ **del trabajo**, porque no obra sobre la naturaleza.

Sin embargo, la Gimnasia contribuye al mejoramiento de todas estas formas, de igual modo que es útil para corrección de problemas y defectos corporales psicomotrices. La gimnasia responde a la necesidad humana de producir y verificar efectos corporales y a la natural vocación por la gracia, belleza, economía y eficiencia del movimiento y, a partir de estos sentidos, se integra a la Educación Física, desde la educación más temprana y para toda la vida.

Naturalmente, los criterios de selección y sistematización de contenidos y movimientos varían en función de la especificidad de los distintos periodos evolutivos. Así, la sistematización de ejercicios y actividades corporales para el primer ciclo de la Educación General Básica debe considerar una cierta aparente asistematicidad que caracteriza al movimiento infantil en esa etapa. Sin embargo, la experiencia registra en los niños, igual que en los adultos, una suerte de dialéctica alternancia entre su necesidad de actividades lúdicas y no lúdicas (la satisfacción de unas crea necesidad de las otras, e inversamente) que consiente la inclusión de ejercicios y actividades para aportar especialmente al desarrollo corporal y motor.

Esta dialéctica del juego y de “lo real” obliga a revisar el concepto de gimnasia.

Usualmente, se asocia a la sistematicidad y, por ende, a la gimnasia, con la repetición y el aburrimiento, y se supone que no se puede jugar o disfrutar con el movimiento cuando éste orienta a producir efectos corporales y motrices. Aunque la formación corporal y el aprendizaje motor demandan ciertas exigencias de repetición y frecuencia, de ello no se sigue, necesariamente, una utilización de la creatividad.

Por el contrario, el actual concepto de gimnasia, incluye la amplitud, riqueza y variabilidad de movimientos como principios de su contribución a la disponibilidad corporal en las más diversas situaciones.

En este punto, es preciso aludir, también, a la integralidad del movimiento humano, porque es habitual que se consideren separados sus aspectos condicionales, utilitarios, expresivos, creativos. Es cierto que la gimnasia no es danza o expresión corporal como tampoco es juego o trabajo, pero su preocupación por la formación corporal y motriz incluye, necesariamente, la preparación de la persona para cualquier desarrollo que involucre, de alguna manera, su motricidad. Consecuente mente, ella debe atender a todos los aspectos en cada movimiento.

De estas consideraciones se entiende que la gimnasia se caracteriza por el abordaje intencionado y sistemático de los conocimientos y procedimientos relacionados con el aprendizaje de movimientos vinculados con la formación corporal y motriz, tanto en su dimensión instrumental

¹ GOMEZ, JORGE RAUL - “LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL PATIO. UNA NUEVA MIRADA” - EDITORIAL STADIUM – BUENOS AIRES – 1996



(utilitaria) cuanto expresiva; la consecución y preservación de la salud y, no en menor medida. La socialidad, la inventiva, la creatividad.

Para Guillermo Bolaños Bolaños², en primer lugar debe plantearse la deferencia que existe entre la gimnasia *formal* y la denominada *educativa*. Esta última, en su planteamiento filosófico, pretende que el niño conozca, comprenda y sienta el movimiento; además, enfoca el desarrollo y la formación de ese niño como un ser integral, el cual tiene un modo muy particular de moverse, de aprender y de desarrollarse.

Por el contrario, en la gimnasia formal el movimiento se utiliza para lograr la ejecución de una tarea dada, es decir, su carácter es eminentemente funcional.

Los niños que se educan dentro de un programa de gimnasia educativa, pueden desarrollar mejor su creatividad y su auto-aprendizaje, ya que la forma de desarrollar el contenido propuesto les permite practicar enorme variedad de experiencias, acuerdo con su particular capacidad, lo que acrecentará su autoestima y sus habilidades motrices.

Mariano Giraldes³ sostiene que la gimnasia es un nombre convencional que usamos los especialistas para describir a *un conjunto de técnicas de distintas procedencia*. Ellas se utilizan en realidades tan diferentes, como distintas son las concepciones sobre actividades físicas que prevalecen en las diferentes épocas sociedades.

A esta gimnasia, en el marco de las pedagogías corporales, se la considera un *contenido de la educación física* y se distingue de otros por sus sistematicidad y por su intento de:

- ✓ **Desarrollar y recuperar** la relación del hombre con su cuerpo, en el sentido de tejer una relación lo más inteligente posible.
- ✓ Los saberes corporales que caracterizan a esa relación deben ser trasladados de manera que puedan ser considerados un **bien cultural**.
- ✓ Mejorar la eficacia de los movimientos de que ese cuerpo es capaz. Se trata de mejorar los básicos aspectos biofuncionales en total relación con la salud.

Esta conceptualización de la gimnasia nos aproxima a los vértices clásicos de la Psicomotricidad:

- ✓ **El propio cuerpo** (el Yo corporal) que considera aspectos tales como el tono, el equilibrio, el ajuste postural, la respiración, las relaciones del cuerpo con el tiempo y el espacio.
- ✓ **El mundo externo** (el No-Yo corporal) que considera, por ejemplo, las relaciones espacio-temporales tales como sucesión, intervalo y duración.
- ✓ **Los otros y los objetos** (causalidad) que significa la posibilidad de coordinar los movimientos propios con los demás, con los objetos en el espacio y en el tiempo.

Esta aceptada aproximación no significa que la gimnasia haya confundido sus objetivos, bien diferentes a los de la psicomotricidad. Pero sí es claro que esta especialidad ha interesado a los especialistas en temas de lo corporal, entre ellos, a los profesores de Educación Física

Vale acercarse algunos otros conceptos de fuentes diversas:

² GUILLERMO BOLAÑOS BOLAÑOS – “EDUCACIÓN POR MEDIO DEL MOVIMIENTO Y EXPRESIÓN CORPORAL” – EDITORIAL EUNED – BUENOS AIRES – 1991
³ MARIANO GIRALDES – “GIMNASIA: EL FUTURO ANTERIOR (DE RECHAZOS, RETORNOS Y RENOVACIONES)” – EDITORIAL STADIUM – BUENOS AIRES – 2001



- “Esta palabra, tan difundida en nuestros tiempos, quizás tenga para muchos el enigma de lo desconocido por cuanto solo de oídos saben que existe algo que se llama gimnasia. Etimológicamente, se denominó gimnasia al arte de desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad a los músculos. Es una palabra derivada del griego “*gymnasia*”, que a su vez proviene de “*gymnadro*”, del mismo idioma. Pero no está en la definiciones más o menos correctas todo el bagaje de enseñanzas que en la plasticidad de su estatuas nos legaron los griegos, y si en la práctica consciente de las mismas cosas, para obtener lo que ellos buscaban: belleza, armonía, gracia, fortaleza y salud. La palabra gimnasia se aplico con los primeros tiempos a los juegos de los atletas, así fueran en los circos o en los campos. Los dorios en Grecia se dedicaron a la gimnasia no para cultivar la mejora de sus descendientes, sino para satisfacer sus afanes de conquista, que muchas veces fueron de carácter brutal. A la inversa, los atenienses buscaron en la gimnasia la sudad del cuerpo y del espíritu” (*Gimnasia por Lambert Vlieks y Luís F. Carballo - 1935*).
- “La palabra gimnasia procede del vocabulario griego “*gymnazein*” que significa ejercicio al desnudo, lo cual da una idea de la forma en que se acostumbraba efectuar esta practica por aquel pueblo en la antigüedad. Desde luego, la forma de gimnasia que los griegos practicaban no es la que hoy conocemos, pero definitivamente dio lugar a su posterior desarrollo y también a la adopción del nombre”. (*Enciclopedia Multimedia “Encarta”*).
- “Por definición, la gimnasia general es una modalidad de fundamento no competitivo que busca la salud y participación de todo aquel que se sienta atraído por el movimiento físico y que conforma un grupo, que se presenta y actúa con una creativa y particular expresión gimnástica buscando resaltar los aspectos culturales y sociales de su región. La gimnasia general ofrece un extenso rango de actividades deportivas fundamentalmente gimnásticas con o sin aparatos, así como danza y juegos, poniendo especial atención en los aspectos culturales nacionales. Esta disciplina de la gimnasia promueve la salud, la forma deportiva y la integración social; contribuye al buen estado físico y psicológico y permite la competencia y la realización de eventos o actuaciones grupales” (*Margaret Sikkens – 1995*)
- “Es el arte de desarrollar armónicamente, controlar y acrecentar las aptitudes físicas, fortalecer los músculos y dar flexibilidad al cuerpo por medio de ejercicios científicamente estudiados” (*Diccionario Enciclopédico “El Ateneo” – Tercera Edición – Madrid - 1980*)

III.- MANIFESTACIONES DE LA GIMNASIA

La gimnasia se manifiesta de diversas maneras. Veremos ahora los criterios de algunos autores:

Según Brikina⁴, para su estudio, la gimnasia puede dividirse en

- a) **Gimnasia Formativa:** Se basa en principios educativos profundos; su objetivo central no es la obtención de las destrezas físicas desde el punto de vista del adiestramiento, sino que pretende que el hombre la utilice para generar conocimientos, hábitos y actitudes que le permitan satisfacer sus necesidades. Es educación la posibilidad de hacer uso de las destrezas. Se entiende que formación es el proceso técnico-metodológico de acción directa e intencional sobre la dimensión biológica y sus procesos de desarrollo, en vista al mejoramiento de las estructuras, las capacidades y las operaciones cinéticas de acuerdo a objetivos prefijados. La

⁴ A. T. BRIKINA – “GIMNASIA”



gimnasia formativa que se da en el marco escolar, no debe agotarse en la mera transmisión de técnicas; se deben crear situaciones en la que existan procesos de reflexión y todas las actividades que se propongan deben ser un ejercicio de razonamiento. Según este autor, la gimnasia formativa actúa en cuatro niveles:

- **1° Nivel:** Compromiso biológico con la salud; que se estructura sobre otro antropológico con el cuerpo. Toda persona lleva en si misma necesidades y exigencias de orden somático que inciden, no sólo en lo orgánico sino en toda la personalidad.
- **2° Nivel:** Desarrollo de las capacidades motoras. La gimnasia formativa no se agota en la instancia corporal porque gran parte de aumentar el potencial funcional, es mental. Ese enfrentamiento y comprensión de los límites y posibilidades corporales es de gran valor formativo.
- **3° Nivel:** De preocupación por colaborar con ciertos rasgos de la personalidad. Este desarrollo de la personalidad puede ser definida como el proceso de búsqueda de si mismo. Se señala como puntos fundamentales de la personalidad:
 - El autocontrol (mejor adaptación a la realidad).
 - La autonomía (asumir responsabilidades).
 - La autenticidad (ligada al desarrollo emocional, proceso de elaboración de la propia imagen).
 - La capacidad de convivencia (aceptación y respeto por los demás).
- **4° Nivel:** Donde la gimnasia colabora con otros agentes de la educación física y demás especialidades educativas.

Los objetivos direccionales de la gimnasia formativa.

- Estimular un adecuado desarrollo total.
- Un adecuado desarrollo corporal-postural.
- Un adecuado desarrollo de la capacidad orgánico-funcional.
- Un adecuado desarrollo de la habilidad motora general en relación a las técnicas básicas del hombre.
- Un adecuado desarrollo de las funciones perceptivas.
- Un adecuado desarrollo de la inteligencia sensorio-motriz.

b) Gimnasia Deportiva: El objetivo direccional es alcanzar por medio de la gimnasia de competencia, el máximo rendimiento o performance atlética.

Las gimnasias competitivas reconocidas mundialmente son cinco:

- **Gimnasia Artística Masculina:** se basa en la presentación de ejercicios libres sobre grandes aparatos. Para la rama masculina son seis las pruebas (caballos con arzones, barra fija, barras paralelas, caballete de salto, anillas y suelo)
- **Gimnasia Artística Femenina:** Al igual que la anterior, se basa en la presentación de ejercicios libres sobre grandes aparatos. Para la rama femenina son cuatro pruebas (viga de equilibrio, barras asimétricas, caballete de salto y suelo).
- **Gimnasia Rítmica:** es una disciplina de carácter individual o de grupo; se basa en la presentación de ejercicios libres con aparatos manuales (cuerda, aro, pelota, clavos y cintas). Es de participación netamente femenina, siendo valoradas en la elaboración de los ejercicios



la inclusión de dificultades obligatorias y manejos específicos de cada uno de los aparatos en relación a la música, la creación y la expresividad.

- **Gimnasia Aeróbica:** es probablemente la de mayor crecimiento en los últimos años. Las competencias pueden ser; individuales, duplas, tríos y grupos; en todos los casos admite a varones, mujeres y mixtos. En cuanto a los ejercicios pueden existir combinaciones de obligatorios y libres que van acompañados de una coreografía musicalizada. Los elementos de dificultad, utilización del espacio y carisma son tenidos especialmente en cuenta para su puntuación.
- **Gimnasia Acrobática:** está muy difundida en Europa pero no así en nuestro país. Tiene varias formas de competencia de las cuales el acro-sport es la mas conocida. Se realiza en dúos (mixtos o no), tríos femeninos y cuartetos masculinos; presentan coreografías con música, ejercicios obligatorios y libres combinados con pruebas y baile; también pueden incluir ejercicios de sostén y equilibrio.

c) **Gimnasia Especial o Adaptada:** Nacida como una gimnasia alternativa para cubrir necesidades de grupos especiales, su desarrollo es muy variado. Se caracteriza por sus métodos y ejercicios que están profundamente ligados a los objetivos que se pretenden alcanzar. Podemos encontrar desde gimnasias orientadas al mejoramiento de la salud como pueden ser; pre y post parto, rehabilitación, correctiva, tercera edad, hipertensos, asmáticos, etc. Además se puede utilizar para el mejoramiento de una actividad deportiva específica y la optimización de algunas profesiones como pueden ser cuerpos de seguridad, bomberos, buzos, etc.

Para Mariano Giraldes, la gimnasia posee un concepto tan amplio que encierra numerosos movimientos, formas de realizar los mismos, etc. Por eso es que la misma se manifiesta en las siguientes formas:

1. **Las gimnasias tradicionales:** Se refieren a una especial forma de encarar los ejercicios físicos que surgió aproximadamente en el 1800. Las más conocidas son las siguientes: La gimnasia Sueca, la gimnasia Moderna, la Calistenia, la gimnasia Danesa, la gimnasia de George Hebert, la gimnasia Jazz.
2. **Las gimnasias actuales:** el ejemplo paradigmático de las gimnasias actuales es la Gimnasia Aeróbica. Con ella se canalizan preocupaciones por la aptitud física y la salud que ya existían en muchos países, pero que hicieron explosión en los Estados Unidos, alrededor de 1960 con el aerobismo de Kenneth Cooper. Las variantes más conocidas son: La gimnasia aeróbica de alto y bajo impacto; la gimnasia localizada o work out; aerosalsa, tango aeróbico, combo cardio-funky; Step, spinning, aero-box, yoga aeróbico, body-pump.
3. **Las gimnasias deporte:** pertenecen los siguientes deportes que podríamos llamar gimnásticos:
 - **Gimnasia Artística:** pertenece al programa olímpico, se compite en varones y mujeres en series obligatorias y libres. Las mujeres compiten en cuatro disciplinas: suelo, paralelas asimétricas, viga de equilibrios y caballo de salto. Los varones compiten en seis disciplinas: suelo, paralelas, barra fija, caballete con arzones, caballo de salto y anillas.
 - **Gimnasia Rítmica:** deporte exclusivamente femenino en el que se compite individualmente y por equipos. Las especialidades son pelota, aro, cinta, sogas y mazas. Este deporte ha sido incluido recientemente en el programa de los Juegos Olímpicos



- La capacidad de orientación: la competencia para determinar y modificar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio en el tiempo, con relación a un campo de acción definido a un objeto en movimiento.
- La capacidad de equilibrio: la facultad de mantener o volver a estabilizar el cuerpo durante, o luego de amplios cambios de posición del mismo. Tiene dos aspectos: la capacidad de mantenerse en una posición relativamente estática o en movimientos corporales muy lentos y, por otro lado, la capacidad de mantener o recuperar el estado de equilibrio cuando se realizan cambios importantes y a menudo muy veloces, en la posición del cuerpo.
- La capacidad de adaptación: la posibilidad de cambiar el programa de acción, lo que se pensaba hacer, a las nuevas situaciones.
- La capacidad de ritmización: la facultad de registrar y/o reproducir motrizmente y la habilidad de realizar en un movimiento propio, el ritmo interiorizado.

V.- CONDUCTAS MOTORAS

Las conductas motoras son manifestaciones naturales del hombre. Esto quiere decir que son movimientos que vienen incorporados genéticamente.

CONDUCTAS MOTORAS BASICAS (RELACIONADAS CON LAS CAPACIDADES CONDICIONALES)		
SON ADORNOS DE LA MOTRICIDAD. GRACIAS A ELLOS, LOS MOVIMIENTOS PUEDEN CONCRETARSE CON DETERMINADA CALIDAD.		
HABILIDADES LOCOMOTIVAS	HABILIDADES NO LOCOMOTIVAS	HABILIDADES MANIPULATIVAS
Caminar, correr, salticar, galopar, saltar, patinar, esquivar.	Tomar el peso, cambiar el peso, balancear, ondular, pararse, sentarse, arrastrarse, girar, tacklear.	Recibir, lanzar, patear, cabecear, rodar, picar, rechazar.

CONDUCTAS NEUROMOTRICES O CONDUCTAS PERCEPTIVO MOTRICES (RELACIONADAS CON LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS)		
SON LAS QUE POSIBILITAN UN ORDENAMIENTO SIGNIFICATIVO DE TAREAS, PRECEDIDAS POR LA ANTICIPACION DE LOS RESULTADOS.		
CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	CAPACIDADES COORDINATIVAS SECUNDARIAS
Adaptación y transformación. Control motor. Aprendizaje motor.	Destrezas deportivas. Equilibrio. Elasticidad y flexibilidad Acoplamiento de los movimientos. Fantasía motora. Precisión. Amplitud.	Memoria Motriz. Orientación. Diferenciación espacio-temporal. Diferenciación dinámica. Anticipación motriz. Reacción.



que en la segunda, la energía utilizada se produce sin la presencia de oxígeno. La resistencia es una capacidad que se consigue con relativa facilidad y perdura por un tiempo prolongado.

- c) **FLEXIBILIDAD:** posibilidad de todas las articulaciones de moverse fluidamente en toda su amplitud. Frecuentemente se la confunde con la movilidad (capacidad de amplitud de movimiento de una sola articulación) pero, en realidad, la flexibilidad se refiere a una posibilidad de todo el cuerpo⁶. Es una capacidad muy difícil de conseguir y muy fácil de perder. El desarrollo adecuado de la flexibilidad produce, además, un efecto positivo sobre el desarrollo de los factores que determinan el rendimiento como son la fuerza, la velocidad., etc. Los métodos de entrenamiento de la movilidad articular son:
- ✓ Estiramiento estático: consiste en llevar la articulación hasta un ángulo en que se siente el estiramiento en la musculatura que corresponde y mantener la posición no menos de 10 segundos y debe ser segura y equilibrada.
 - ✓ Estiramientos balísticos: implica una contracción del músculo hasta la amplitud máxima interna, lo cual exige que su antagonista se estire al máximo. Esta técnica exige el estiramiento de un músculo contraído por vía refleja, lo que tienen sus riesgos. Inclusive, puede considerarse que esta técnica sirve más para conseguir elasticidad que capacidad de estiramiento.
 - ✓ Las facilitaciones neuromusculares propioceptivas o FNP: es una técnica nacida en la fisioterapia pensada para explotar al máximo los reflejos musculares primitivos. Esta variante explora también otro reflejo: el de inervación recíproca. Se comienza con una contracción de 10 - 20 segundos del músculo que se quiere estirar. Después, se relaja este músculo y se toma una breve pausa y seguidamente se contrae el músculo opuesto para estirar aún más hacia la posición de estiramiento.
- d) **VELOCIDAD:** la capacidad motora que le permite al hombre realizar movimientos en relación a espacio y tiempo. La velocidad es innata, dependiendo de la mayor proporción de fibras musculares de contracción rápida que se tenga. Se puede mejorar el resultado final mediante el dominio de técnicas, pero no se incrementa.

2.- CAPACIDADES COORDINATIVAS

Hacen referencia a aquellas capacidades que están relacionadas fundamentalmente, con los procesos de motivación, percepción, conducción y regulación o control motor. Para Hirz (1985,) las capacidades coordinativas "son procesos nerviosos de control de movimientos, acorde a la situación, que resultan o dependen de experiencias específicas cualitativas de la misma".

De acuerdo a Meinel y Schnabel se aceptan 7 capacidades coordinativas:

- La capacidad de diferenciación: la posibilidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total.
- La capacidad de acoplamiento: la competencia para coordinar apropiadamente los movimientos parciales del cuerpo entre sí, y con relación al movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado.
- La capacidad de reacción: la cualidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras.

⁶ La flexibilidad es una capacidad muy difícil de conseguir y muy fácil de perder. Está condicionada por el sexo (por lo general, las mujeres son más flexibles que los varones) y por la edad (cuanto más joven se es, más flexibilidad se tiene). Se recomienda trabajar la flexibilidad desde temprana edad, teniendo en cuenta la condición natural de los niños.



4. **Las gimnasias blandas:** pertenecen a esta dirección una serie de métodos cuyo objetivos a veces sobre pasan ampliamente los considerados gimnásticos. En ellos, el cuerpo esta siempre presente, pero son en realidad, verdaderas terapias corporales y, a veces, psicoterapias corporales. Tal el caso del método de Alexander Lowen. Se incluyen en estas gimnasias a las técnicas de relajación. Pertenecen a ellas: la Eutonia, la senso-percepción, el método de Feldenkreis, el método de Matthias Alexander, la anti-gimnasia de Therese Bertherat, las relajaciones progresivas de Jacobson, el método autógeno de Schulz.
5. **Las gimnasias formativas:** son las pensadas para niños y adolescentes en edad de crecimiento y maduración. Su ámbito natural es la escuela. En esos lugares la gimnasia es un contenido de la educación física que se ha venido abandonando precipitadamente. Pertenecen a esta dirección las siguientes escuelas: la gimnasia natural artística, la gimnasia escolar especializada, la gimnasia correctiva.
6. **Las gimnasias provenientes de otras culturas:** identificamos con esta dirección a aquellas escuelas gimnásticas, algunas antiquísimas, que se originaron en culturas diferentes a la occidental. Sus propuestas son siempre interesantes porque ofrecen para nosotros una interpretación absolutamente diferente a la corporal. Su expresión paradigmática es el yoga. También debe mencionarse el tai-chi-chuan, una especial forma de práctica que aparenta ser una gimnasia suave, derivada del kung-fu.
7. **Las gimnasias médicas:** ubicamos aquí a todas aquellas sistematizaciones del ejercicio que se utilizan para prevenir o curar los siguientes grupos de enfermedades: las enfermedades cardiovascular, las osteo-musculares, las metabólicas, las respiratorias y las mentales.

IV.- CAPACIDADES MOTORAS

Son las posibilidades que tiene un individuo en el ámbito motor o de movimiento que le permiten realizar los mismos con un cierto grado de eficiencia. Estas se clasifican en:

1.- CAPACIDADES CONDICIONALES:

La condición física es representada por el rendimiento del metabolismo muscular, por la masa y por la estructura de la musculatura, por la funcionalidad y por el rendimiento del sistema cardiopulmonar. Podemos señalar que las capacidades que componen la condición física son: FUERZA, RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD y VELOCIDAD, todas factibles de ser desarrolladas cuando son estimuladas de forma adecuada.

- a) **FUERZA:** la capacidad motora que le permite al hombre vencer una resistencia u oponerse a esta mediante una acción tensora de la musculatura. Es la manifestación de la capacidad de impulso o empuje que se tiene para mover un objeto. También se la define como la capacidad de resistencia que se ejerce al movimiento de algo para detenerlo o capacidad de oponer y mantener una resistencia a otra fuerza. Manifestaciones de la fuerza: *FUERZA MÁXIMA ABSOLUTA, FUERZA MÁXIMA EXPLOSIVA, FUERZA ELÁSTICA, FUERZA ELÁSTICO-EXPLOSIVA REFLEJA* y la resistencia a todas estas manifestaciones.
- b) **RESISTENCIA:** la capacidad de que dispone el organismo de tolerar la fatiga en trabajos de prolongada duración. Existen en forma global dos sistemas: resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica. En la primera hay presencia⁵ de oxígeno en la producción de energía mientras

⁵ En realidad, SIEMPRE hay presencia de oxígeno como producto del caudal residual del mismo. Lo más correcto sería decir "deuda" de oxígeno.



BIBLIOGRAFIA

- **BOLAÑOS BOLAÑOS, GUILLERMO** – *“EDUCACIÓN POR MEDIO DEL MOVIMIENTO Y EXPRESIÓN CORPORAL”* – EDITORIAL EUNED – BUENOS AIRES – 1991
- **GIRALDES MARIANO** – *“GIMNASIA: EL FUTURO ANTERIOR (DE RECHAZOS, RETORNOS Y RENOVACIONES)”* – EDITORIAL STADIUM – BUENOS AIRES - 2001
- **GOMEZ, JORGE RAUL** - *“LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL PATIO. UNA NUEVA MIRADA”* - EDITORIAL STADIUM – BUENOS AIRES – 1996

APUNTE

- APROXIMACIÓN CONCEPTUAL DE JUEGO
- TEORÍAS QUE SUSTENTAN EL JUEGO
- CONCEPTO DE RECREACIÓN
- CORRIENTES DE LA RECREACIÓN
- DIFERENCIAS ENTRE JUEGO Y RECREACIÓN

JUEGO Y RECREACIÓN

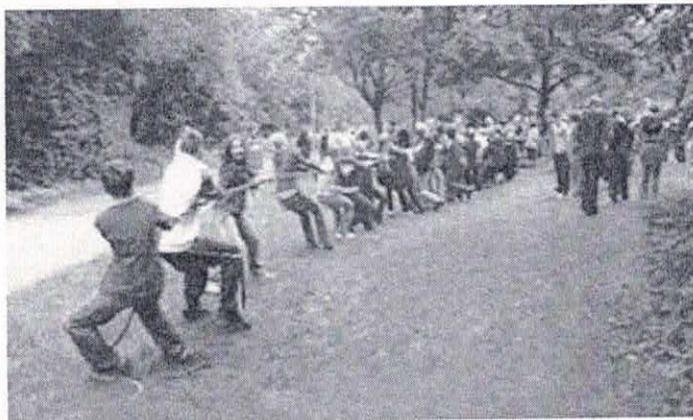


Prof. LUIS ANGEL GUARÁS



JUEGO Y RECREACIÓN

I.- JUEGO: APROXIMACIÓN CONCEPTUAL



El juego es una actividad inherente al ser humano pero NO exclusiva de este. Etimológicamente, los investigadores refieren que la palabra juego procede de dos vocablos en latín: "iocum y ludus-ludere"; ambas hacen referencia a *broma, diversión, chiste* y se suelen usar indistintamente junto con la expresión actividad lúdica.

Existen multitud de definiciones sobre el juego. Según el diccionario de la Real Academia es un ejercicio recreativo sometido a reglas en el cual se gana o se pierde. Pero la propia polisemia de este y la subjetividad de los diferentes autores implican que cualquier definición no sea más que un acercamiento parcial al fenómeno lúdico. Se puede afirmar que el juego, como cualquier realidad sociocultural, es imposible de definir en términos absolutos y por ello las definiciones describen algunas de sus características. Entre las conceptualizaciones más conocidas apuntamos las siguientes:

- *Johan Huizinga*¹ dice que "el juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias aunque libremente aceptadas; es una acción que tiene fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de *ser de otro modo* que en la vida corriente".
- *Philippe Gutton*² afirma que es una forma privilegiada de expresión infantil.
- *José María Cagigal*³ por su parte dice que el juego es una "acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente que se efectúa en una limitación temporal y espacial de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas y cuyo elemento informativo es la tensión.

¹ El Homo Ludens – 1.938

² El Juego – 1.982

³ La Pedagogía del deporte como Educación - 2004



En conclusión, estos y otros autores como Roger Caillois, Moreno Palos, etc., incluyen en sus definiciones una serie de características comunes a todas las visiones, de las que algunas de las más representativas son:

- El juego es una actividad libre: es un acontecimiento voluntario, nadie está obligado a jugar.
- Se localiza en unas limitaciones espaciales y en unos imperativos temporales establecidos de antemano o improvisados en el momento del juego.
- Tiene un carácter incierto. Al ser una actividad creativa, espontánea y original, el resultado final del juego fluctúa constantemente, lo que motiva la presencia de una agradable incertidumbre que nos cautiva a todos.
- Es una manifestación que tiene finalidad en sí misma, es gratuita, desinteresada e intrascendente. Esta característica va a ser muy importante en el juego infantil ya que no posibilita ningún fracaso.
- El juego se desarrolla en un mundo aparte, ficticio, es como un juego narrado con acciones, alejado de la vida cotidiana, un continuo mensaje simbólico.
- Es una actividad convencional, ya que todo juego es el resultado de un acuerdo social establecido por los jugadores, quienes diseñan el juego y determinan su orden interno, sus limitaciones y sus reglas.

II.- TEORÍAS

Son muchas las teorías que sustentan al juego y que tratan de explicar por qué jugamos. Para ello agruparemos las teorías de acuerdo a su enfoque:

- ✓ TEORÍAS COGNITIVAS: las teorías cognitivas hacen referencia al juego *“como medio de aprendizajes variados”*. Así encontramos las más representativas de este enfoque (*“el juego es aprendizaje”*) a las teorías de la *Psicogénesis* de Jean Piaget y de la *Significatividad* de David Ausubel.
- ✓ TEORÍAS BIOLÓGICAS: también llamadas *“catárticas”* hacen referencia al juego como *“medio de canalización de energía”*. Las más representativas de este enfoque (*“el juego como liberador de energía”*) son las teorías *Del Instinto* de Ovide Decroly, *De La Estética* de Karl Bühler y la de *La Energía Suprema* de Herbert Spencer.
- ✓ TEORÍAS EDUCATIVAS: el postulado de este enfoque hace referencia al juego *“como medio de recuerdos atávicos”*. Las más representativas de este enfoque (*“el niño juega por atavismo”*) son las teorías *Del Atavismo* de Stanley Hall, *Del Encuentro* de Brille, *Del Instinto Modificado* de Williams McDougall y la *Del Descubrimiento* de Friedrich Nietzsche.
- ✓ TEORÍAS SOCIALES: estas teorías postulan al juego como *“medio de comunicación”*. Las más representativas de este enfoque (*“el niño juega para asociarse con otros”*) son las teorías *Del Ejercicio Preparatorio* de Karl Groos, *El Juego con Otro* de Buylem Dijk, del *Trabajo-Juego* de Wilhelm Wundt, de la *Socialización* de Lev Vigotski y la del *Gozo Moral* de Jean Chateau.



III.- LA RECREACIÓN: APROXIMACIÓN CONCEPTUAL.



Tratar de definir lo que es la recreación es algo muy difícil, por cuanto se trata de una actividad muy amplia y con muchísimos propósitos. Por ello trataremos de llegar a una aproximación conceptual.

- ✓ En 1967 se llevó a cabo una Convención de Recreación en Chapadmalal, provincia de Buenos Aires. Allí se estableció que la recreación es una *“actividad humana libre y placentera, efectuada individual o grupalmente y destinada a perfeccionar al hombre”*.
- ✓ Waichman y Moreno en 1979 sostienen que la recreación es una *“actividad pedagógica que tiene lugar en el tiempo libre; por lo tanto, es una actividad educativa por esencia y no mero entretenimiento o pasatiempo como se intenta en algunas definiciones y experiencias”*.
- ✓ La Asociación de Recreación de los Estados Unidos establece que la recreación *“es el uso productivo del tiempo libre, es un ejercicio esencial de la vida plena; idealmente, la recreación se relaciona con la estructura física, mental, social, espiritual y emocional del individuo”*.

IV.- CORRIENTES DE LA RECREACIÓN.

Existen corrientes ideológicas que le ponen su sello o estilo a la recreación otorgando características propias a las actividades.

Ellas son:

- **CORRIENTE ACTIVISTA:** propone que las actividades estimulen la participación activa de los recreandos, proveyendo la posibilidad de creación, expresión, reflexión, construcción, deconstrucción y reconstrucción.
- **CORRIENTE PASATISTA:** esta corriente propone actividades totalmente construidas, en donde los participantes solo tienen que seguir las indicaciones de los líderes recreadores.
- **CORRIENTE PEDAGÓGICA:** propone que las actividades recreativas necesariamente deben tener un objetivo formador o de consecución de saberes y conocimientos.



- **CORRIENTE ACTITUDINAL** : propone que las actividades recreativas sean el producto de actitudes personales o del grupo. Puede ser **ESPONTÁNEA** o **PLANIFICADA**.
- **CORRIENTE CONSUMISTA**: propone el consumo liso y llano de las actividades recreativas, sin participación en la elaboración de las mismas. El recreando es mero espectador.
- **CORRIENTE MIXTA**: propone la utilización de tópicos y características de cada corriente anterior.

V.- DIFERENCIAS ENTRE JUEGO Y RECREACIÓN.

Si bien es cierto que el imaginario popular confunde juego con recreación y viceversa, se hace necesario diferenciar uno de otro término en una característica fundamental: **las reglas o reglamento**.

Mientras que una actividad recreativa *puede o no tener reglas*, en el juego se hace imperioso tenerlas porque son la razón y esencia del juego mismo.

La confusión se debe a la amplitud de los términos que hacen que se confundan recreación con juego y también al revés. Para explicitar esto, decimos que el juego es una de muchas actividades que se realizan dentro de la recreación.

VI.- BIBLIOGRAFIA

- **BELTRAMINO, ALEJANDRO** - *LA RECREACION Y VOS*— ED. QUO VADIS EDICIONES – CORDOBA, ARGENTINA – 2004
- **BONETTI PERCOVICH, JUAN P.** - *JUEGO Y CULTURA* – ED. EPALL – RIO DE JANEIRO, BRASIL - 2001
- **CUTRERAS, JUAN C.** - *TECNICAS DE RECREACION*— ED. STADIUM – BS. AS. – 1993
- **CUTRERAS, JUAN C.** – *RECREACIÓN, FUNDAMENTOS, DIDÁCTICA Y RECURSOS* - ED. STADIUM – BS. AS. – 1999
- **GONZALEZ, LADY – GOMEZ, JORGE** – *LA EDUCACION FISICA EN LA PRIMERA INFANCIA* – ED. STADIUM – BS. AS. 2007
- **GOMEZ, JORGE R.** - *LA EDUCACION FISICA EN EL NIVEL PRIMARIO* – ED. STADIUM – BS. AS. – ARGENTINA – 2004
- **GOMEZ, JORGE - INCARBONE, OSCAR** – *COLONIA DE VACACIONES* - ED. STADIUM – BS. AS. – 2001
- **INCARBONE, OSCAR** – *JUGUEMOS EN EL JARDÍN* - ED. STADIUM – BS. AS. – 2001
- **ORTEGA, EMILIO – BLAZQUEZ, DOMINGO** - *LA ACTIVIDAD MOTRIZ EN EL NIÑO DE 6 A 8 AÑOS* – ED. CINCEL – MADRID – 1997
- **VIGO, MANUEL** – *MANUAL PARA DIRIGENTES DE CAMPAMENTOS ORGANIZADOS* - ED. STADIUM – BS. AS. – 2001
- **VIGO, MANUEL – GONZALEZ, LADY** – *CANCIONERO* - ED. STADIUM – BS. AS. – 2001