

# Aplicación de los Sistemas Naturales en la Educación Física Actual

**Autor:** Martínez González-Mohino, Daniel (Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Profesor de Educación Física en Educación Secundaria).

**Público:** Profesores de Educación Física. **Materia:** Educación Física. **Idioma:** Español.

**Título:** Aplicación de los Sistemas Naturales en la Educación Física Actual.

## Resumen

Ante el creciente sedentarismo que presenta la sociedad actual, la materia de Educación Física tiene la responsabilidad de desarrollar en el alumnado hábitos de actividad física que antiguamente desarrollaba de forma natural en el pueblo, en el campo o en la calle jugando con sus amigos. En este sentido, los sistemas naturales gozan de gran importancia como precursores de una de las tendencias educativas de mayor auge en la actualidad como son las actividades físico-deportivas realizadas en el medio natural y cuyas aplicaciones más interesantes debemos utilizar en nuestras clases de Educación Física.

**Palabras clave:** Naturaleza, Corriente, Repercusión, Escuela, Currículo Educativo, Contenido Educativo, Aplicación Educativa.

**Title:** Application of Natural Systems in Current Physical Education.

## Abstract

Faced with the growing sedentary lifestyle of today's society, the subject of Physical Education has the responsibility of developing habits of physical activity that formerly developed naturally in the village, in the countryside or on the street playing with friends. In this sense, natural systems are of great importance as precursors of one of the educational trends of greatest boom at the present time as they are the physical-sport activities carried out in the natural environment and whose most interesting applications we must use in our Physical Education classes.

**Keywords:** Nature, Trend, Impact, School, Educational Curriculum, Educational Content, Educational Application.

Recibido 2017-01-20; Aceptado 2017-01-25; Publicado 2017-02-25; Código PD: 080073

## 1. INTRODUCCIÓN

Como es bien sabido para los profesionales de la actividad física y deportiva, los sistemas naturales constituyen uno de los cuatro planteamientos en los que desembocó la Educación Física en el pasado siglo XX (además del analítico, el rítmico y el deportivo) tal y como nos dicen autores tan importantes como **Langlade** (1983) o **Zagalaz** (2.001).

La totalidad de los métodos desarrollados dentro de estos sistemas naturales han dejado una huella importante en la Educación Física actual marcada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (**LOMCE**).

Dicha ley, al igual que su antecesora, la **LOE**, considera que todas las corrientes tienen ideas muy aplicables que pueden aportar numerosos conceptos, procedimientos y actitudes a la formación del alumnado, debiendo hacer uso de cada una de ellas con el tipo de trabajo más adecuado.

En este sentido, por ejemplo, **Parra Boyero** (2.000), piensa que uno de los objetivos más importantes que busca la Educación Física es el de luchar contra el sedentarismo que caracteriza al estilo de vida actual, intentando que el alumno/a desarrolle una forma sana, natural y divertida de ocupación de su tiempo libre.

Nos dice que este sedentarismo ha propiciado que el niño tenga que aprender en la escuela lo que antes aprendía, de **manera natural**, en la calle o en el parque jugando con sus amigos.

En relación con ello, el actualmente vigente **Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el Currículo Básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato** y a partir de él, los Decretos que cada comunidad autónoma marca para su territorio, por el ejemplo, el **Decreto 40/2015, de 15/06/2015, por el que se establece el Currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha**. incluyen un bloque de contenidos denominado **Actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural**, lo que

muestra idea de la importancia creciente de este tipo de contenidos que incluye actividades como montar en bicicleta de montaña, carreras de orientación, prácticas de acampada, piragüismo, senderismo, escalada, esquí...

No obstante, las posibilidades de **trabajar este tipo de actividades en el marco escolar** son a veces muy limitadas debido a la escasez de medios con la que contamos en nuestras aulas, pero la labor del docente es educar por y para la actividad física e intentar fomentar este tipo de actividades entre su alumnado a través de salidas a la montaña, semanas blancas, rutas de senderismo (el Camino de Santiago), trepas en el gimnasio, o práctica del deporte de orientación en propio recinto escolar.

De la misma forma, el trabajo de este tipo de contenidos entra dentro de lo que hoy en día se considera educación integral (hace años llamados ejes transversales), debido a su estrecha relación con contenidos como la Educación Medioambiental, con la Educación para la Salud y con la Educación para la Igualdad de oportunidades entre sexos entre otros.

Además, también nos encontramos ante un contenido de carácter interdisciplinar, relacionado en mayor medida, aparte de con la Educación Física, con las áreas de Ciencias Naturales, de Geografía, de Matemáticas e incluso con el área de Plástica.

Esto nos indica que los conceptos, procedimientos y actitudes relacionados con los sistemas naturales son muy importantes y deben ser tratados en el aula, tratando de mejorar la condición física, salud y formación como personas de nuestros alumnos y alumnas.

Así, en este sentido, **Benilde Vázquez**, en 1.989, señala la gran influencia de este tipo de actividades en los llamados contenidos **actitudinales**: educar en el respeto y protección del medio ambiente, en la solidaridad y la ayuda compartida...

También nos habla de la influencia de los sistemas naturales en los otros bloques de contenidos:

1. En el de **Juegos y Deportes**; se pueden trabajar deportes alternativos, de playa y deportes clásicos en el medio natural; que el alumno/a lo llegue a considerar como una inmensa instalación deportiva.
2. En el de **Condición Física y Salud**; hacer el trabajo de resistencia más motivante y placentero realizándolo en contacto la naturaleza: fartlek, entrenamiento total en pistas filandesas, recorridos bajo el bosque, o Parques Trim.
3. En el de **Expresión Corporal y Artística**; empleando temas relacionados con el medio natural; su defensa y uso razonable.
4. En el de **Actitudes, Valores y Normas. Elementos Comunes**; valorando las diferentes actividades físicas y distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde un punto de vista cultural, de mejora personal, de disfrute y de relación con los demás a la vez que de respeto al medio ambiente.

## 2. APLICACIONES ACTUALES DEL MÉTODO NATURAL DE HÈBERT:

Respecto al método Natural de Hèbert, leyendo a Langlade (1983), puedo indicar que su **repercusión** fue grande en Francia, influyó notablemente en la gimnasia francesa hasta el punto que fue considerado el método oficial escolar durante la Segunda Guerra Mundial.

En Alemania, sobre los antecedentes de **Guts Muths**, también calaron hondo los sistemas naturales, cuyo trabajo se utilizó para fortalecer a la joven población germana en la escuela.

**Baden Powell**, por su parte, se basó en sus ideas para crear los grupos de "Scouts". Se puede decir que más que su método triunfó su filosofía contra el sedentarismo.

**Hoy en día**, sin embargo, estos sistemas naturales están relegados a un segundo plano, sin apenas aplicación en los centros de enseñanza.

De cualquier forma, entre las principales aplicaciones actualmente vigentes, podemos encontrar las siguientes:

- Carácter global de la gimnasia natural (el niño aprende de forma espontánea).
- Vuelta al medio natural.
- La organización de las sesiones, con alternancia entre esfuerzo y descanso.

- La variedad y originalidad del trabajo realizado.
- La adaptación de la intensidad del esfuerzo a partir de variables fisiológicas como la frecuencia cardiaca con el fin de individualizar las cargas de trabajo. Con esto puede observarse que estas pautas coinciden, casi de forma absoluta, con lo que hoy en día conocemos como Principios del Entrenamiento.
- Adaptación del espacio concreto para impartir clase, con plateau, con oleadas y contraoleadas.
- Se realiza la actividad dentro de un colectivo, adquiriendo valores de pertenencia a un grupo y de trabajo en equipo.
- Entrenamiento Total de Álvarez del Villar.

### 3. APLICACIONES ACTUALES DE LA GIMNASIA NATURAL AUSTRIACA:

Indicaré como principales aplicaciones actuales las siguientes:

- Esquema de la clase dividido en tres partes (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma).
- Carácter global, huyendo de lo analítico.
- Sistema integral de Educación Física.
- Su concepción se acerca en mayor medida al contexto escolar actual (tiene mayor aplicabilidad que la anterior).

Por otra parte, diremos que la idea de la Gimnasia Natural Austriaca de combinar dos métodos de enseñanza fundamentales como la reproducción y el descubrimiento se ve perfectamente reflejada en la **LOMCE** y en los currículos educativos que la desarrollan. En este sentido, el descubrimiento apela a la forma natural de educarse del niño, aboga por una estrategia global y traslada muchas decisiones al propio alumno, desarrollando su independencia. La propia naturaleza, la playa, el monte, el bosque, ya le indican qué uso hacer de ellos.

### 4. VALORES EDUCATIVOS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN LA NATURALEZA:

Tal y como hoy las entendemos en la Educación Física, podemos destacar los siguientes:

- Suponen para el alumnado una motivación intrínseca. Estas actividades llevan implícitos componentes esenciales que las relacionan con la aventura, lo desconocido y la vivencia de situaciones diferentes y estimulantes.
- Exigen del alumnado su participación activa y una implicación global en la misma, tanto desde el punto de vista físico, como psíquico y emocional.
- El esfuerzo exigido y su nivel de participación, el esfuerzo personal ofrecido, redundan en la mejora de su autoestima.
- Se facilita el proceso de la educación en valores (respeto por el medio natural, cooperación, solidaridad, confianza en sí mismo o en sí misma....).
- Constituyen un recurso indiscutible de socialización, de convivencia y de relación interpersonal.
- Fomentan la autonomía e independencia del alumnado, explorando nuevos espacios y situaciones y tomando conciencia de la importancia de conservar el medio ambiente.
- Exigen procesos de autocontrol personal, al tener que exponerse a situaciones y sensaciones de riesgo controlado

Por último, para finalizar con el tema, indicar que la filosofía de los sistemas naturales sigue plenamente vigente: el hombre hastiado de la civilización y las ciudades busca la naturaleza y la escuela no puede ser ciega a esta necesidad.

•

### **Bibliografía**

- Langlade, A. Y N. (1.983) “Teoría General de la Gimnasia”. Ed Stadium. Buenos Aires.
- Parra Boyero, M. (2.000) apuntes de la asignatura “Actividades Físicas y Deportivas en la Naturaleza”. UEX. Cáceres.
- Vázquez, B. (1.989) “La Educación Física en la Educación Básica”. Gymnos. Madrid.
- Zagalaz Sánchez, M.L. (2001) “Corrientes y tendencias de la Educación Física”. INDE Publicaciones. Barcelona.