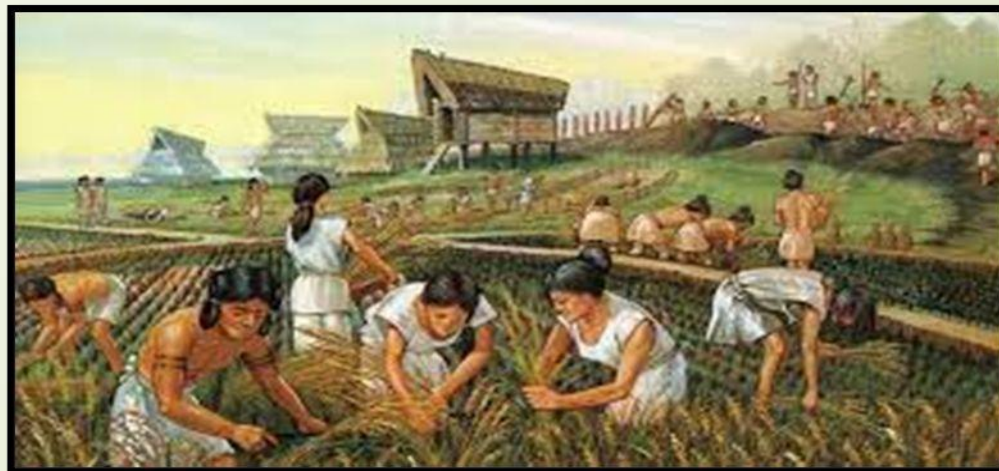


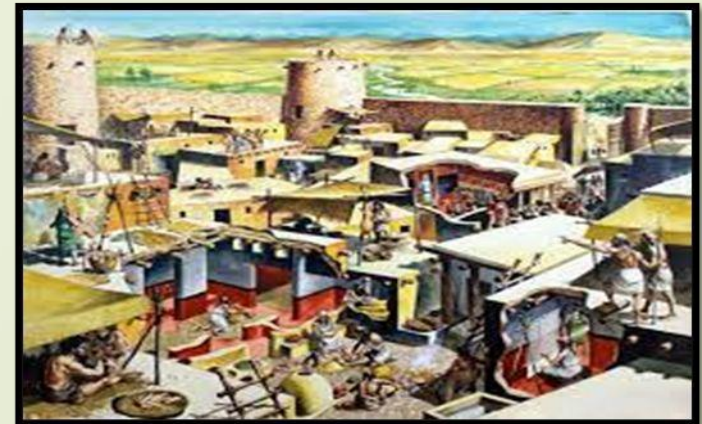
Las primeras civilizaciones y el deporte



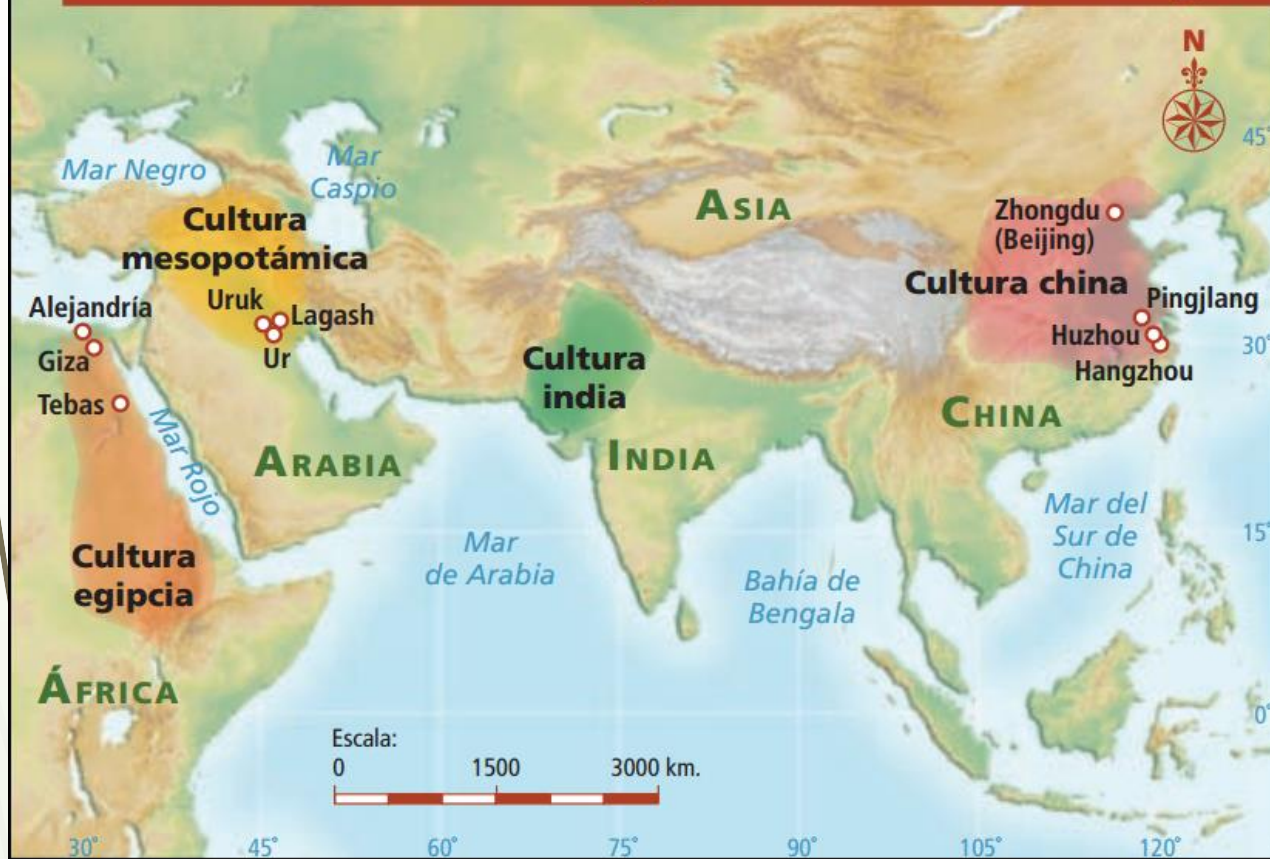
REVOLUCIÓN URBANA

Los pequeños poblados autosuficientes se convierten en ciudades populosas, de organización muy compleja, en las cuales se genera un nuevo tipo de convivencia a la que se denomina **civilización**

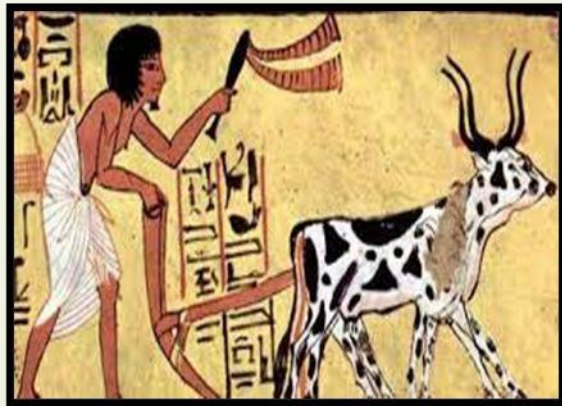
Algunos ejemplos: China, India, Egipto, Mesopotamia



Primeras civilizaciones agrícolas del mundo antiguo




- ❑ **Organización política:** un Estado con un jefe supremo único y administración pública
- ❑ **Clases diferenciadas:** guerreros, sacerdotes y la masa del pueblo trabajador
- ❑ Clase social encargada de proteger la **cultura:** la de los letrados
- ❑ Grandes personalidades **espirituales**



Con mucha anterioridad respecto de Europa, **Oriente** tiene un florecimiento de la **cultura física**.

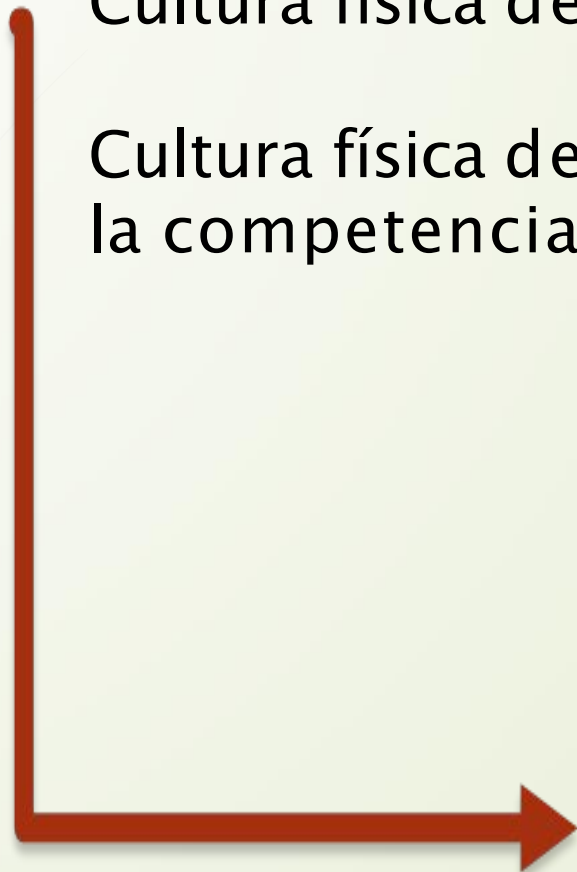
El deporte es una forma de culto





Cultura física de **Oriente** → carácter **no competitivo**,

Cultura física de **Occidente** → se basa en la idea de la competencia



La cultura física oriental apunta a la existencia total del hombre y trata a la educación física como un medio de formación para la vida

CULTURA FÍSICA ORIENTAL

Lo que diferencia la cultura física de **Oriente** de todas las demás, es su carácter **no agonal**, es decir no competitivo, mientras que el antiguo deporte de los helenos, origen del deporte **occidental**, se basa en la idea de la **competencia**



CHINA

La cultura china es una de las más notables, refinadas y prolíficas en cuanto a actividad física se refiere.



- Ying–Yang (equilibrio del universo)
- Confucianismo
- Taoísmo
- Ejercicios físicos → tiro al arco y equitación
- Kung Fu



Uno de los deportes más populares en China fue el **cuju**, antecedente del actual fútbol, cuyo origen puede remontarse a unos 3.000 años atrás.

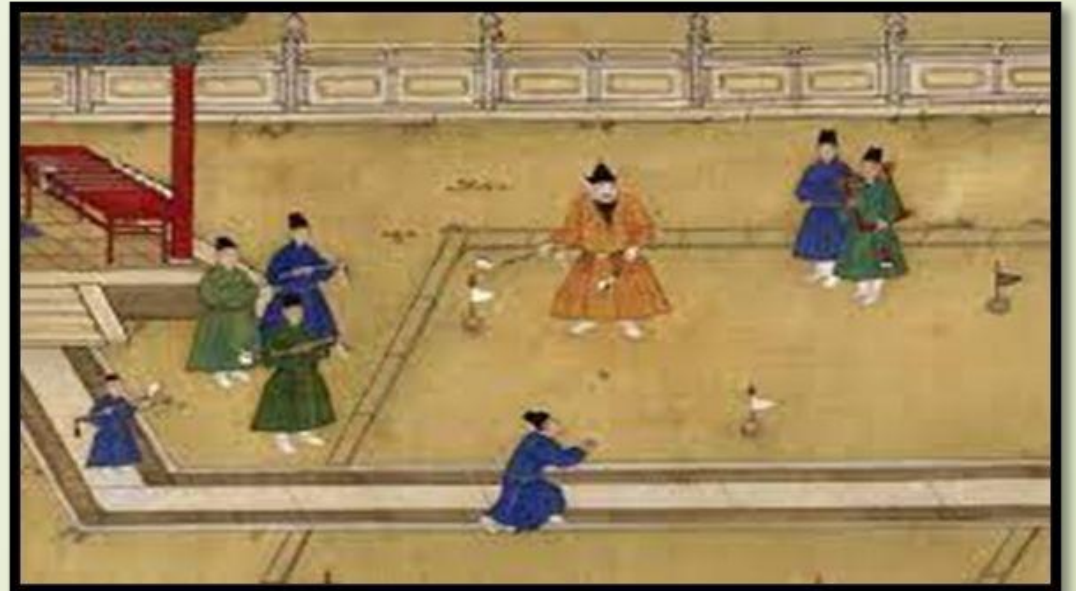
[Video: reglas del cuju](#)



En la antigua China había otro deporte bastante popular, en el que se utilizaba un palo para golpear una pelota. Al principio se jugaba de dos formas diferentes: a caballo (como el polo) o a pie (como el hockey)

(el golf antiguo, Chuiwan)

[Video demostración](#)



Sheliu → tiro al arco

Prueba del tiro al sauce en caballo

Jiadoi → lucha

Eran necesarias ciertas habilidades (fuerza, vitalidad, resistencia)



INDIA

Esta cultura se caracteriza por su ascetismo y por el rechazo de la vida material como camino conducente a la armonía interior y a la perfección.



Educación física → el clima, la alimentación, la herencia y las condiciones de vida.

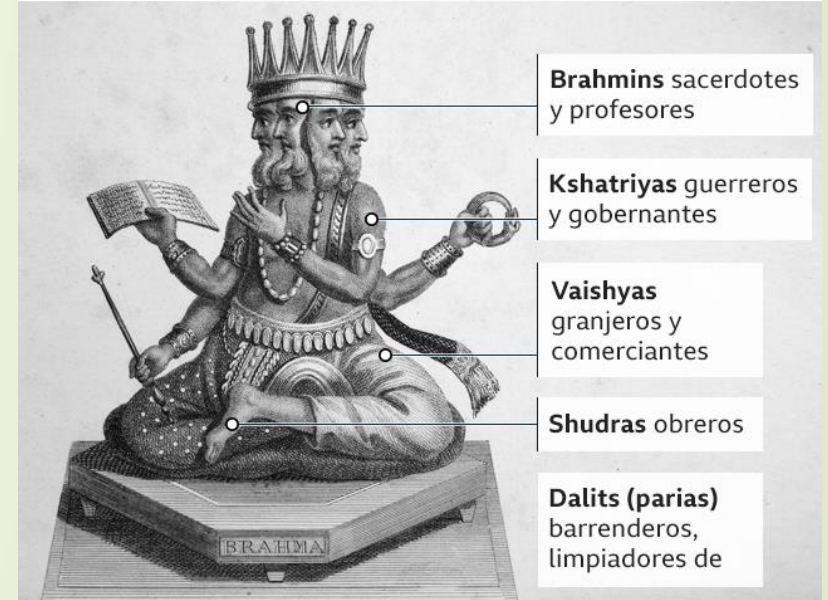
Sistema de Yoga-Asanas y los ejercicios respiratorios (**pranayama**), de notable efecto sobre el metabolismo, la fuerza, la salud y la longevidad



El **Yoga** sigue siendo la base de la cultura física en la India

- Formación de castas
- Educación en India → depende del tipo y jerarquía de las castas existentes
- Ascetismo y rechazo a la vida material
- Cultura centrada en la armonía interior y la perfección

Brahma y los orígenes de las castas



Fuente: Alamy

BBC

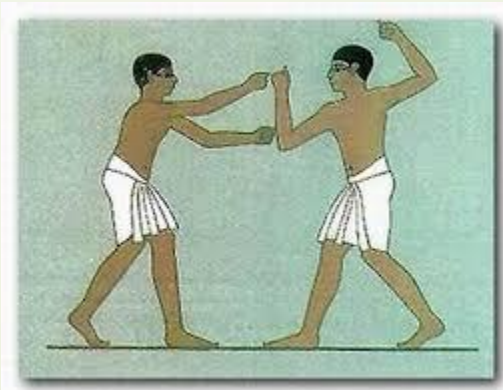


EGIPTO

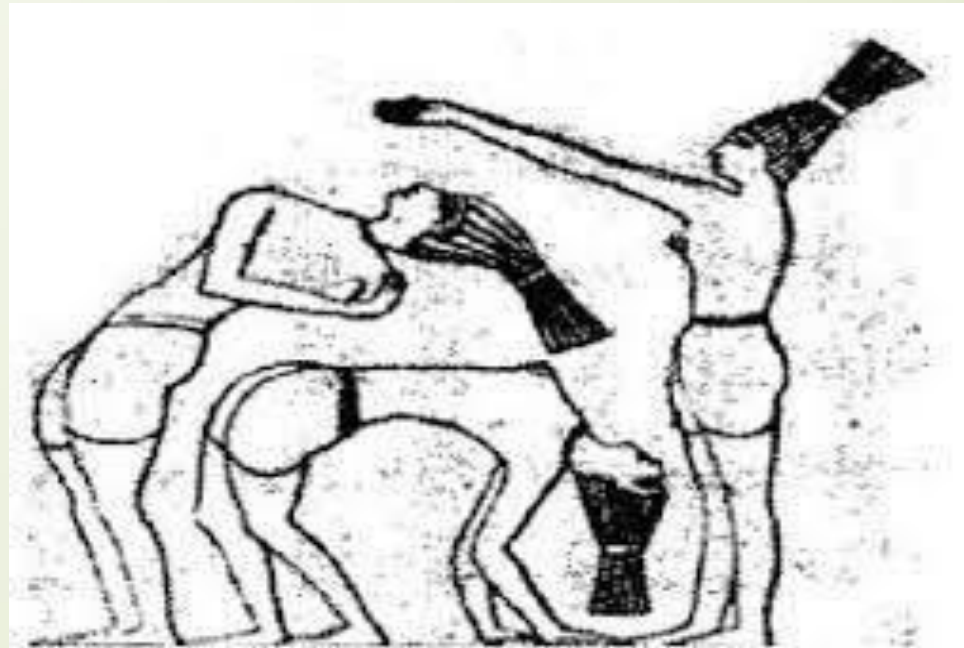
Las **capacidades físicas** estuvieron altamente consideradas en el Egipto Antiguo.

El **cuerpo** era tan valorado como para querer llevarlo y conservarlo en la otra vida (**momificación**)

Fuerza → la capacidad física más valorada.



La representación de los juegos gimnásticos se puede encontrar en varias pinturas murales y relieves en templos y tumbas egipcias. Estas representaciones muestran a personas realizando diferentes actividades físicas, como saltos, carreras, lanzamiento de peso, lucha libre, entre otros.

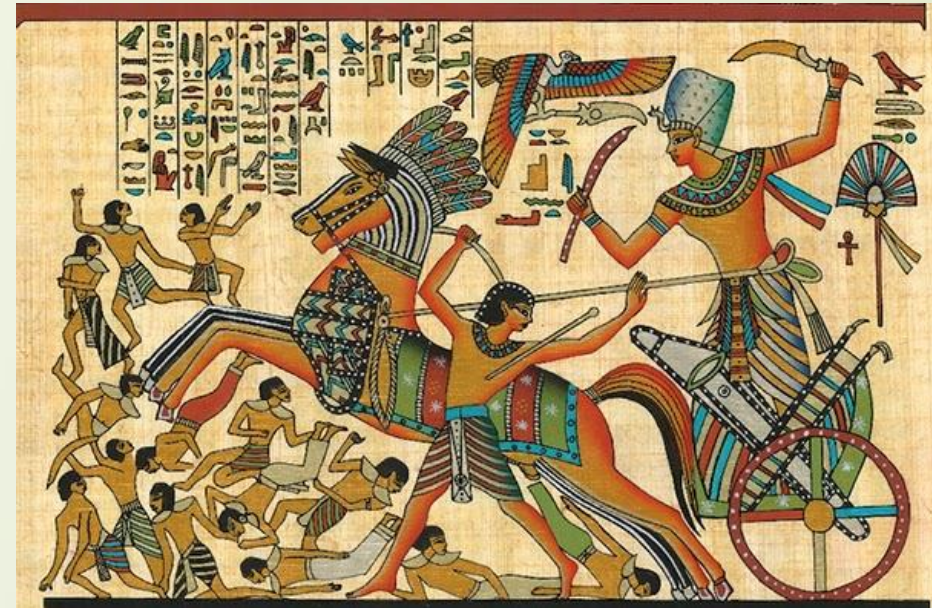


El deporte favorito de los faraones era la caza de animales salvajes, como leones, cocodrilos, hipopótamos, toros, etc

La lucha constituía otro de los deportes más populares en esta cultura.



Educación física y entrenamiento militar: En la educación egipcia, la gimnasia tenía un papel importante como parte del entrenamiento físico de los jóvenes, especialmente aquellos que aspiraban a roles militares. El desarrollo de habilidades como la resistencia, la fuerza y la coordinación era fundamental.



Simbolismo y significado: Además de su función práctica, los juegos gimnásticos tenían un significado simbólico en la sociedad egipcia antigua. Representaban la disciplina, la superación personal y la conexión entre el cuerpo y el espíritu, aspectos valorados en la cultura egipcia.