



Instituto Superior

NUEVA PREPARACIÓN FÍSICA

A-1531 INSTITUTO INCORPORADO A LA ENSEÑANZA OFICIAL

CÁTEDRA

HISTORIA DEL DEPORTE SOCIAL

Unidad 2



Prof. Nicolás De Rosa

El mundo griego.

En la Antigua Grecia, la cultura física tenía un papel fundamental en la vida cotidiana, y Homero, el célebre poeta griego, refleja en sus obras la importancia de la actividad física y el ideal del guerrero fuerte y virtuoso. Homero, a través de sus épicas "La Ilíada" y "La Odisea", ofrece una visión del mundo griego donde la fuerza física, la destreza en la batalla y la competencia atlética eran altamente valoradas y formaban parte integral de la cultura.

Homero y la Cultura Física:

1. La Ilíada:

- "La Ilíada" narra los eventos de la guerra de Troya y está llena de descripciones de hazañas físicas heroicas. Los héroes homéricos, como Aquiles, Héctor y Áyax, son representados como guerreros excepcionales, cuyo valor, fuerza y habilidades en el combate son temas centrales de la epopeya. La destreza física es vista como una virtud esencial, y el honor de un guerrero se mide a menudo por su capacidad en la batalla.
- Los juegos funerarios en honor a Patroclo, descritos en "La Ilíada", son un ejemplo claro de la importancia de la cultura física en la época homérica. Estos juegos incluyen competiciones de carrera, boxeo, lucha, lanzamiento de disco y jabalina, entre otros. Estas competencias no solo servían para honrar a los muertos, sino también para demostrar la superioridad física y la habilidad de los participantes.

2. La Odisea:

En "La Odisea", la fuerza física y la astucia son cualidades fundamentales para la supervivencia del héroe principal, Odiseo (Ulises). Aunque Odiseo es conocido más por su inteligencia, también se destaca en competencias



físicas, como cuando participa en los juegos organizados por los feacios, donde demuestra su destreza al lanzar un disco más lejos que cualquier otro participante.

Las pruebas físicas que enfrenta Odiseo a lo largo de su viaje, como luchar contra monstruos y manejar el arco con una precisión mortal, refuerzan la idea de que la fuerza y la habilidad física eran esenciales para la supervivencia y el éxito.

La Antigua Grecia

La historia de la Antigua Grecia se divide en varios períodos clave, que abarcan desde la aparición de las primeras civilizaciones griegas hasta la dominación romana. A continuación, se describen los principales períodos históricos de la Antigua Grecia:

1. Civilización Minoica (c. 3000 a.C. - 1450 a.C.)

- Ubicación: Isla de Creta.
- Características: Primera civilización avanzada en Grecia, con palacios como el de Cnosos y un sistema de escritura conocido como Lineal A. La civilización minoica estaba centrada en el comercio y tenía una cultura rica, influenciada por Egipto y el Oriente Próximo. Colapsó alrededor de 1450 a.C., probablemente debido a desastres naturales y la invasión micénica.

2. Civilización Micénica (c. 1600 a.C. - 1100 a.C.)

- Ubicación: Grecia continental, especialmente en lugares como Micenas, Tirinto y Pilos.
- Características: La civilización micénica es considerada la primera civilización griega propiamente dicha. Estaba organizada en pequeños reinos dominados por palacios y gobernados por reyes guerreros. Utilizaban la escritura Lineal B para registrar actividades económicas y administrativas. Los micénicos son famosos por su participación en la Guerra de Troya, que se relata en los poemas homéricos.

3. Edad Oscura (c. 1100 a.C. - 800 a.C.)

- Características: Tras el colapso de la civilización micénica, Grecia entró en un período de declive. Se redujo la población, se abandonaron muchas ciudades, y hubo una pérdida generalizada del conocimiento, incluido el uso de la escritura. Sin embargo, durante esta época se produjeron cambios importantes, como la formación de nuevas estructuras sociales y la expansión de los griegos por el Mediterráneo.

4. Época Arcaica (c. 800 a.C. - 500 a.C.)

- Características: Este período marca el resurgimiento de la cultura griega. Se produjo el renacimiento de la escritura (con el alfabeto griego), la aparición de las polis (ciudades-estado) y la colonización griega de otras regiones del Mediterráneo. También es una época de grandes avances en el arte, la filosofía y la política, incluyendo la creación de instituciones democráticas en Atenas.

5. Época Clásica (c. 500 a.C. - 323 a.C.)

- Características: La época clásica es el período más famoso de la historia griega, marcado por la guerra, la filosofía, el arte y la política. Comienza con las Guerras Médicas contra el Imperio Persa (499-449 a.C.), y es seguida por la Edad de Oro de Atenas bajo Pericles, que fue un tiempo de grandes logros culturales y artísticos, incluyendo la construcción del Partenón.
- Guerra del Peloponeso (431 a.C. - 404 a.C.): Conflicto entre Atenas y Esparta que debilitó a las ciudades-estado griegas.
- Fin: Termina con la expansión del Imperio Macedonio bajo Alejandro Magno, quien unificó a Grecia y extendió su influencia por gran parte del mundo conocido.

6. Época Helenística (323 a.C. - 31 a.C.)

- Características: Comienza con la muerte de Alejandro Magno en 323 a.C. y la división de su imperio entre sus generales (los diádocos). Este período se caracteriza por la difusión de la cultura griega a través del Mediterráneo y el Cercano Oriente, en regiones como Egipto, Asia Menor y Mesopotamia.
- Características culturales: Surgieron importantes centros de aprendizaje como Alejandría y se desarrollaron nuevas corrientes filosóficas, como el estoicismo y el epicureísmo.
- Fin: Termina con la conquista de Grecia por Roma en 146 a.C., aunque la influencia cultural griega continuó bajo el dominio romano.

7. Dominación Romana (146 a.C. - 476 d.C.)

- Características: Tras la conquista romana, Grecia se convirtió en una provincia del Imperio Romano, conocida como la provincia de Acaya. Aunque políticamente dominados, los griegos continuaron influyendo en la cultura romana, especialmente en las áreas de la filosofía, el arte y la religión.

Resumen de los Períodos:

- Civilización Minoica: c. 3000 a.C. - 1450 a.C.
- Civilización Micénica: c. 1600 a.C. - 1100 a.C.
- Edad Oscura: c. 1100 a.C. - 800 a.C.
- Época Arcaica: c. 800 a.C. - 500 a.C.
- Época Clásica: c. 500 a.C. - 323 a.C.
- Época Helenística: 323 a.C. - 31 a.C.
- Dominación Romana: 146 a.C. - 476 d.C.

Estos períodos históricos de la antigua Grecia forman la base de muchas ideas y valores que influyen en la civilización occidental hasta nuestros días.

La Cultura Física en la Antigua Grecia

1. Educación y Gimnasia:

En la Grecia antigua, la educación de los jóvenes estaba profundamente ligada a la formación física, conocida como "gimnasia". El término "gimnasio" proviene de la palabra griega "gymnos", que significa "desnudo", ya que los atletas entrenaban y competían desnudos. La gimnasia no solo mejoraba el cuerpo, sino que también era vista como un medio para desarrollar la virtud, el autocontrol y el carácter.

2. Los Juegos Olímpicos:

Los Juegos Olímpicos, iniciados en el año 776 a.C., son el ejemplo más famoso de la importancia de la cultura física en la Grecia antigua. Los atletas competían en disciplinas como la carrera, el lanzamiento de disco y jabalina, el salto de longitud, la lucha y el pugilato. La victoria en estos juegos era uno de los mayores honores que un griego podía alcanzar, y los vencedores eran celebrados como héroes.

3. Kalokagathia:

El concepto de "kalokagathia" es central en la cultura física griega, que combina "kalos" (belleza) y "agathos" (bondad). Este ideal se refiere a la unidad de la belleza física y la excelencia moral. Se esperaba que los ciudadanos griegos no solo fueran fuertes y en buena forma física, sino también moralmente virtuosos.

En síntesis, la obra de Homero y la cultura física de la Antigua Grecia están estrechamente relacionadas, reflejando un mundo donde la destreza física, el entrenamiento atlético y las competencias eran fundamentales para la identidad y la sociedad griega. Los ideales homéricos de fuerza, honor y competencia continuaron influyendo en la cultura física griega durante siglos, y dejaron un legado duradero que



se extendió a través de la historia hasta nuestros días

Esparta

La actividad física en Esparta era un aspecto central de la vida espartana, profundamente influenciada por su enfoque militarista y su énfasis en la disciplina. A diferencia de otras ciudades-estado griegas, donde la educación incluía música, poesía y filosofía, en Esparta se priorizaba la formación física y militar desde una edad temprana.

Educación Física y Militar en Esparta

1. **Agogé:** El sistema educativo espartano, conocido como "agogé", era obligatorio para todos los varones espartanos y comenzaba a los siete años. Su principal objetivo era preparar a los jóvenes para ser guerreros fuertes y disciplinados. La agogé incluía entrenamientos intensos en resistencia, fuerza, combate cuerpo a cuerpo, manejo de armas y tácticas militares.
2. **Entrenamiento Físico:** Los espartanos realizaban una variedad de ejercicios físicos como correr, saltar, luchar y lanzar jabalinas y discos. Estos ejercicios no solo fortalecían el cuerpo, sino que también mejoraban la agilidad y la coordinación, habilidades esenciales para el combate.
3. **Resistencia y Dureza:** Los jóvenes espartanos eran sometidos a duras pruebas de resistencia, como caminar descalzos, soportar el frío sin ropa de abrigo, y sobrevivir con escasas cantidades de comida. Estas prácticas tenían como objetivo endurecer su cuerpo y mente para las exigencias de la vida militar.
4. **Participación Femenina:** A diferencia de otras sociedades griegas, en Esparta las mujeres también participaban en actividades físicas. Se creía que las mujeres fuertes darían a luz a hijos fuertes, por lo que realizaban ejercicios como correr, luchar y lanzar discos, y jabalinas.
5. **Competiciones y Festivales:** Además de los entrenamientos regulares, los espartanos participaban en competiciones atléticas dentro y fuera de Esparta.



Estas competiciones, como las carreras de hoplitas (soldados armados), eran parte integral de su vida social y religiosa.

La actividad física en Esparta no era solo una preparación para la guerra, sino también una manera de forjar el carácter, la lealtad y el espíritu de sacrificio, valores fundamentales en la sociedad espartana.

[La educación espartana en la película "300"](#)

La antigua educación

El término "**paidotribo**" (παιδοτρίβης en griego antiguo) se refiere a una figura clave en la educación física en la antigua Grecia, especialmente en el ámbito de la preparación atlética y militar de los jóvenes.

Rol del Paidotribo

Entrenador y Maestro: El paidotribo era esencialmente un entrenador especializado en el entrenamiento físico de los jóvenes. Su trabajo incluía enseñar y supervisar ejercicios físicos como la lucha, la carrera, el salto, y el lanzamiento de disco y jabalina. También era responsable de instruir a los jóvenes en la técnica adecuada para cada actividad y de garantizar que siguieran una rutina de ejercicios adecuada.

Educador en el Gimnasio: El paidotribo trabajaba principalmente en el gimnasio, un espacio público en las ciudades griegas dedicado a la educación física, donde se entrenaban tanto jóvenes como adultos. Este lugar no solo era un centro de entrenamiento físico, sino también un espacio social y educativo.

Formación Integral: Aunque su principal enfoque era la educación física, el paidotribo también jugaba un papel en la formación del carácter. El entrenamiento bajo la supervisión de un paidotribo incluía el fomento de la disciplina, el autocontrol y la resistencia, valores que eran altamente apreciados en la sociedad griega.

Importancia en la Preparación Militar: En ciudades-estado como Esparta, el paidotribo



tenía un rol crucial en la preparación militar de los jóvenes. En Atenas y otras polis, también era importante para preparar a los jóvenes que competirían en los Juegos Panhelénicos, como los Juegos Olímpicos.

Diferencia con Otros Educadores

El paidotribo se distinguía de otras figuras educativas en la Grecia antigua, como el pedagogo (quien acompañaba a los niños a la escuela y les enseñaba modales) y el gramático (quien enseñaba lectura, escritura y literatura). Mientras que estos otros roles estaban más enfocados en la educación intelectual y moral, el paidotribo se centraba en el desarrollo físico y atlético.

En resumen, el paidotribo era una figura fundamental en la educación griega antigua, especialmente en lo que respecta a la formación física y militar de los jóvenes. Su labor era vital para asegurar que los ciudadanos griegos estuvieran preparados tanto para la vida civil como para las exigencias de la guerra.

Los Sofistas

1. Quiénes eran: Los sofistas fueron un grupo de filósofos y maestros itinerantes en la antigua Grecia durante el siglo V a.C. No constituían una escuela unificada, sino más bien un grupo diverso de pensadores que compartían ciertos enfoques y métodos. Algunos de los sofistas más conocidos incluyen a Protágoras, Gorgias, y Hippias.
2. Características principales:
 - Relativismo: Uno de los principios clave de los sofistas, especialmente en el pensamiento de Protágoras, es el relativismo, expresado en su famosa frase: "El hombre es la medida de todas las cosas". Esto sugiere que la verdad es subjetiva y varía según la perspectiva de cada individuo.
 - Enseñanza y Retórica: Los sofistas eran conocidos por enseñar retórica y la habilidad de argumentar de manera persuasiva, lo cual era valioso en la democracia ateniense, donde el éxito en la política dependía en gran



medida de la capacidad de convencer a otros.

- Ética y Moralidad: Los sofistas a menudo se enfocaban en la idea de que los valores y las normas eran convenciones sociales más que verdades universales, lo que llevó a una visión cínica y pragmática de la ética.
3. Críticas: Los sofistas fueron criticados por otros filósofos, especialmente por Sócrates, Platón y Aristóteles, quienes los acusaron de ser más interesados en la victoria en debates que en la búsqueda genuina de la verdad. Para Platón, los sofistas eran vistos como manipuladores de la verdad, interesados en el poder y el dinero.

Platón (427-347 a.C.)

1. Biografía: Platón fue discípulo de Sócrates y maestro de Aristóteles. Fundó la Academia en Atenas, una de las primeras instituciones de educación superior en Occidente.
2. Teoría de las Ideas: Uno de los conceptos centrales en la filosofía de Platón es la teoría de las Ideas o Formas. Según esta teoría, el mundo sensible que percibimos es solo una sombra o reflejo de un mundo más real y perfecto de Ideas inmutables, como la Justicia, la Belleza y el Bien. Estas Ideas son eternas y representan la verdadera realidad.
3. Crítica a los Sofistas: Platón criticaba duramente a los sofistas por su relativismo y su enfoque en la retórica. En sus diálogos, como "Gorgias" y "Protágoras", Platón presenta a Sócrates enfrentándose a sofistas, argumentando que la verdad y la virtud son absolutas y no meras convenciones sociales.
4. Política y Ética: En obras como "La República", Platón desarrolla su visión de una sociedad justa, gobernada por filósofos-reyes que poseen conocimiento de las Ideas y, por lo tanto, están capacitados para gobernar en beneficio de todos. Platón defendía una sociedad en la que la razón y la virtud guiaran la vida pública y privada.

Aristóteles (384-322 a.C.)

1. Biografía: Aristóteles fue discípulo de Platón en la Academia y luego fundó su

propia escuela, el Liceo. A diferencia de su maestro, Aristóteles adoptó un enfoque más empírico y sistemático en sus investigaciones.

2. **Crítica a la Teoría de las Ideas:** Aristóteles criticó la teoría de las Ideas de Platón, argumentando que las Ideas no tienen existencia independiente de las cosas concretas. Para Aristóteles, la realidad está en las cosas mismas, no en un mundo separado de Ideas. Su concepto de sustancia y forma busca explicar cómo la esencia de una cosa está en su estructura y función en el mundo material.
3. **Ética y Política:** En su "Ética a Nicómaco", Aristóteles plantea la ética como el estudio de cómo alcanzar la eudaimonía (felicidad o florecimiento humano) a través de la virtud. Considera que la virtud es un punto medio entre dos extremos (la "doctrina del justo medio"). En política, Aristóteles es más pragmático que Platón, analizando las diferentes formas de gobierno y defendiendo una constitución mixta que combine elementos de la democracia y la oligarquía.
4. **Conocimiento y Ciencia:** Aristóteles es conocido por su enfoque en la observación y la clasificación sistemática de los fenómenos naturales. Sus trabajos en lógica, biología, metafísica, y ética sentaron las bases para gran parte del pensamiento científico y filosófico occidental.

Comparación

- **Verdad y Conocimiento:** Mientras que los sofistas defendían un relativismo en el conocimiento y la verdad, Platón postulaba la existencia de verdades universales en el mundo de las Ideas, y Aristóteles buscaba estas verdades en el mundo natural a través de la observación y la lógica.
- **Ética:** Para los sofistas, la ética era relativa y pragmática; para Platón, estaba vinculada a la comprensión de las Ideas y, para Aristóteles, a la práctica de la virtud en la vida diaria para alcanzar la felicidad.
- **Política:** Platón defendía un gobierno de filósofos basado en el conocimiento de



las Ideas, mientras que Aristóteles abogaba por un gobierno más basado en la observación de las realidades humanas y sociales, criticando el idealismo extremo de su maestro.

La civilización Etrusca

La civilización etrusca fue una de las culturas más influyentes en la Italia antigua, existiendo aproximadamente entre los siglos IX y I a.C. antes de ser absorbida por la República Romana. Los etruscos vivieron en la región que hoy conocemos como Toscana, Lacio y parte de Umbría, en lo que se llamó Etruria.

Origen y Desarrollo

Los orígenes de los etruscos son un tema de debate entre los historiadores. Algunos creen que eran indígenas de la región, mientras que otros sugieren que llegaron de Anatolia (la actual Turquía). Los etruscos desarrollaron una cultura avanzada, con una sociedad organizada en ciudades-estado, similar a la de los griegos.

Sociedad y Gobierno

La sociedad etrusca estaba dividida en clases, con una aristocracia poderosa que controlaba la riqueza y el poder. Cada ciudad-estado era independiente, con su propio gobierno y, a menudo, en guerra con otras ciudades etruscas o pueblos vecinos. Sin embargo, también formaron ligas, como la Liga Etrusca, para la defensa mutua.

Cultura y Religión

Los etruscos eran conocidos por su arte, especialmente la escultura en bronce y terracota, y por sus frescos en las tumbas, que muestran escenas de la vida cotidiana y rituales religiosos. Su religión era politeísta y tenía muchas similitudes con la religión romana posterior, como el culto a Júpiter, Juno y Minerva. Creían en una vida después de la muerte, lo que se refleja en sus tumbas elaboradas y en sus creencias funerarias.

Contribuciones y Legado

La influencia etrusca en Roma fue considerable. Introdujeron el alfabeto etrusco (derivado del alfabeto griego), que a su vez influyó en el alfabeto latino. También influyeron en la arquitectura romana, como en el uso del arco y la construcción de templos, así como en los rituales religiosos y prácticas políticas. A medida que Roma se expandió, absorbió y asimiló muchos aspectos de la cultura etrusca, pero también redujo el poder de los etruscos, que finalmente fueron integrados completamente en la sociedad romana.

Decadencia y Fin

A partir del siglo IV a.C., los etruscos comenzaron a declinar debido a la expansión romana y a conflictos internos. Para el siglo I a.C., la civilización etrusca había desaparecido como entidad independiente, aunque su legado continuó en la cultura romana.

Los etruscos, aunque en gran medida olvidados hoy en día, desempeñaron un papel crucial en la formación de la civilización romana y, por ende, en la historia de Europa.

En la civilización etrusca, el deporte y las actividades físicas tenían un papel significativo en la sociedad, aunque con características y propósitos que a menudo estaban entrelazados con la religión y las ceremonias funerarias.

Tipos de Deportes y Actividades Físicas

Los etruscos practicaban varios deportes, muchos de los cuales se asemejan a los que se verían más tarde en la civilización romana. Algunos de los deportes más comunes eran:

1. Lucha y Boxeo: Estas eran actividades físicas populares entre los etruscos, con combates que probablemente estaban relacionados con rituales funerarios o religiosos.
2. Carreras de carros: Este deporte tenía un alto prestigio y era uno de los eventos



principales en las celebraciones religiosas y festivas. Las carreras de carros eran espectáculos emocionantes y peligrosos, lo que las hacía muy populares.

3. Atletismo: La práctica de carreras a pie, salto de longitud, lanzamiento de disco y jabalina, entre otros, también formaba parte de las actividades deportivas etruscas.
4. Caza: Además de ser una actividad necesaria para la supervivencia, la caza también tenía un aspecto deportivo y ritual para los etruscos. Era común que la nobleza participara en cacerías ceremoniales.

Relación con la Religión y los Ritos Funerarios:

El deporte en la civilización etrusca no era simplemente un pasatiempo o una forma de entretenimiento; estaba profundamente ligado a las creencias religiosas y a la vida después de la muerte. En muchos casos, los deportes se realizaban en el contexto de festivales religiosos o como parte de los rituales funerarios.

Uno de los aspectos más destacados es que muchas de estas actividades deportivas estaban representadas en frescos dentro de las tumbas etruscas, lo que sugiere que se realizaban como un medio de honrar a los muertos. La lucha y las competiciones atléticas, por ejemplo, eran vistas como formas de rendir homenaje a los difuntos, posiblemente para asegurar su lugar en el más allá.

Herencia en la Cultura Romana

Muchos de los deportes y rituales deportivos etruscos fueron adoptados y adaptados por los romanos. Las carreras de carros y la lucha libre se convirtieron en elementos centrales de los juegos romanos, y la influencia etrusca en estas actividades fue considerable.

En resumen, el deporte en la civilización etrusca no solo era una forma de actividad física, sino también un elemento clave de su religión y cultura, integrando aspectos competitivos con significados ceremoniales profundos.

Antigua Roma

La historia de la antigua Roma abarca un período extenso que se puede dividir en varias etapas clave, cada una con sus propias características y desarrollos históricos. A continuación, se presenta un resumen de las principales etapas y los años en que se desarrollaron:

1. Fundación y Monarquía (753 a.C. - 509 a.C.)

- 753 a.C.: Según la leyenda, Roma fue fundada por Rómulo el 21 de abril de 753 a.C. La ciudad fue inicialmente una pequeña aldea en las colinas del Palatino.
- Monarquía Romana: Durante este período, Roma fue gobernada por una serie de reyes, tanto de origen latino como etrusco. Esta etapa finalizó con la caída del último rey, Tarquinio el Soberbio, en 509 a.C.

2. República Romana (509 a.C. - 27 a.C.)

- 509 a.C.: Se establece la República Romana tras la expulsión del último rey. Roma fue gobernada por un sistema republicano con dos cónsules y un Senado que representaba a la aristocracia.
- Expansión y Guerras Púnicas (264 a.C. - 146 a.C.): Durante la República, Roma expandió su territorio a través de una serie de guerras, incluyendo las Guerras Púnicas contra Cartago, que consolidaron su poder en el Mediterráneo.
- Crisis de la República (133 a.C. - 27 a.C.): La República experimentó una serie de conflictos internos y guerras civiles, entre los cuales destacan las luchas entre optimates y populares, y la dictadura de Julio César, que fue asesinado en el 44 a.C.
- 27 a.C.: Con la victoria de Octavio (posteriormente conocido como Augusto) sobre Marco Antonio y Cleopatra en la batalla de Actium, la República Romana llega a su fin y se establece el Imperio Romano.

3. Imperio Romano (27 a.C. - 476 d.C.)

- 27 a.C.: Inicia el Imperio Romano con Augusto, quien se convierte en el primer

emperador de Roma. Este período se caracteriza por la Pax Romana, una era de relativa paz y prosperidad en todo el imperio.

- Alto Imperio (27 a.C. - 284 d.C.): Roma alcanzó su máxima expansión territorial bajo los emperadores Trajano, Adriano y otros. Fue una época de grandes obras públicas, consolidación de fronteras y auge económico.
- Bajo Imperio (284 d.C. - 476 d.C.): Comienza con el reinado de Diocleciano, quien dividió el imperio en dos partes: Oriente y Occidente. Este período está marcado por crisis económicas, invasiones bárbaras y la decadencia del poder imperial en Occidente.
- 476 d.C.: Caída del Imperio Romano de Occidente. El último emperador romano de Occidente, Rómulo Augústulo, fue depuesto por el jefe germano Odoacro, marcando el fin de la Roma antigua y el comienzo de la Edad Media en Europa.

4. Imperio Romano de Oriente (Imperio Bizantino)

- Aunque el Imperio Romano de Occidente cayó en 476 d.C., el Imperio Romano de Oriente, conocido como el Imperio Bizantino, continuó hasta la caída de Constantinopla en 1453.
- Fundación y Monarquía: 753 a.C. - 509 a.C.
- República Romana: 509 a.C. - 27 a.C.
- Imperio Romano: 27 a.C. - 476 d.C.
- Imperio Romano de Oriente (Bizantino): 476 d.C. - 1453 d.C.

Roma, desde su legendaria fundación en 753 a.C. hasta la caída del Imperio de Occidente en 476 d.C., dejó un legado duradero que sigue influyendo en la cultura, la política y la sociedad modernas.

Este video, puede ilustrarte acerca del uso del ocio y el tiempo libre en la Roma Antigua:

<https://www.youtube.com/watch?v=aZ8zdiGwJTc>

Actividad física y deporte en Roma

Los espectáculos se crearon originariamente para conmemorar las festividades de los dioses. Sin embargo, en época republicana los espectáculos constituyen ya el principal medio para ganarse el favor del pueblo, los espectáculos son una forma extraordinaria de propaganda política. También actúan como sustitutos de reuniones populares para aclamar o calumniar a personajes ilustres, pudiend el pueblo formular sus súplica o quejas, gozando de cierta libertad para dar rienda suelta a sus burlas, que podían ir dirigidas incluso contra el propio emperador o hacia otros personajes públicos y notorios.

La actividad física y el deporte en la antigua Roma desempeñaron un papel importante en la vida cotidiana, tanto en el ámbito militar como en el civil. Los romanos valoraban la fuerza física, la disciplina y la habilidad, que eran esenciales tanto para la preparación militar como para el entretenimiento público. A lo largo de la historia romana, estas actividades se integraron profundamente en su cultura, reflejando el poder y la organización de su imperio.

Actividad Física en la Vida Cotidiana

1. Formación Militar:

- La actividad física en Roma estaba estrechamente vinculada al entrenamiento militar. Los ciudadanos varones romanos, especialmente los soldados, se sometían a un entrenamiento físico riguroso para estar en forma para la guerra. Esto incluía marchas largas, carreras, natación, lanzamiento de jabalina, manejo de espadas y prácticas de lucha. La



disciplina física era esencial para la efectividad de las legiones romanas, que eran conocidas por su fuerza y resistencia.

2. Gimnasios y Baños Públicos:

- Aunque los gimnasios no eran tan centrales en la vida romana como lo fueron en Grecia, los baños públicos (thermae) servían como centros de actividad física y socialización. Los baños solían incluir instalaciones para el ejercicio, como el palaestra, un área destinada a actividades como la lucha, el levantamiento de pesas y otros ejercicios. Aquí, los romanos podían mantener su condición física mientras se preparaban para relajarse en las piscinas o saunas.

3. Juegos y Entretenimiento Público:

- El entretenimiento público era un aspecto crucial de la vida en Roma, y muchos de estos espectáculos involucraban actividades físicas y competiciones. Los gladiadores, por ejemplo, se entrenaban intensamente en escuelas especiales (ludi) para luchar en combates que se realizaban en el anfiteatro, siendo el más famoso el Coliseo de Roma. Estos combates eran eventos muy populares y mostraban la destreza y el coraje físico, aunque a menudo eran brutales y mortales.

Deporte en Roma:

1. Ludi: Los ludi eran juegos públicos que incluían competiciones deportivas, carreras de carros y espectáculos de gladiadores. Se celebraban en honor a los dioses y para conmemorar eventos especiales. Estos juegos eran parte de las festividades religiosas y cívicas y se financiaban con fondos públicos o por patrocinadores privados.
2. Carreras de Carros: Las carreras de carros eran una de las formas de entretenimiento más populares en Roma, celebradas en circos como el Circo Máximo. Los equipos competían en carros tirados por caballos, y los conductores, conocidos como aurigas, eran figuras muy admiradas. Estas

carreras podían ser extremadamente peligrosas, con carros a menudo volcando y accidentes que excitaban al público. Eran sin duda la manifestación deportiva más popular en Roma; en todas las festividades se celebraba alguna carrera y durante el imperio fueron tan numerosas que abarcaban prácticamente la mitad del año. Las carreras de carros más frecuentes eran las tiradas por dos caballos, llamadas bigas, y las de cuatro caballos, conocidas con el nombre de cuadrigas, aunque había carreras de hasta diez caballos. Cada carrera constaba de siete vueltas en torno a la pista elíptica, sucediéndose las mismas a lo largo de todo el día. En época de Augusto se celebraban doce carreras al día y un siglo después con los Flavios se llegaron a celebrar hasta cien carreras diarias. La pasión que despertaban las carreras se incrementaba aún más con la costumbre de las apuestas, donde se movían enormes cantidades de dinero. Los carros usados eran pequeños, de dos ruedas y de poco peso; los que dirigían el carro eran los “agitadores” o aurigas e iban de pie con la cabeza y frente cubiertas por un gorro protector en forma de yermo, portaban fusta y cuchillo colocados en la cintura, que les permitía cortar las riendas y bridas en caso necesario. Con la mano izquierda sujetaban las riendas que terminaban atadas a la cintura y con la derecha llevaban el fuste o látigo. Cada carrera constaba de siete vueltas en torno a la pista elíptica, Todos los aurigas estaban organizados en facciones o equipos que se distinguían por el color de su túnica y su bandera. En los primeros momentos sólo hubo dos facciones. Cada facción representaba realmente una organización al estilo. Las multitudes se encaminaban hacia el circo al igual que hoy día van a los campos de fútbol, luciendo pañuelos de su equipo favorito. Los aurigas eran los deportistas más populares y los que conseguían mayores ganancias y prestigio, así que incluso era normal que se levantaran estatuas públicas donde se señalaban las victorias conseguidas.

3. Lucha de Gladiadores: Los combates de gladiadores eran eventos altamente organizados y espectaculares que simbolizaban el poder y la violencia de Roma. Los gladiadores eran a menudo esclavos o prisioneros de guerra que luchaban



hasta la muerte, aunque algunos ganaban su libertad y se convertían en celebridades. La lucha de gladiadores requería no solo fuerza física, sino también habilidades tácticas y coraje.

¿Cómo era la vida de un gladiador?

<https://www.youtube.com/watch?v=aJuN7iNX-uE>



What was the LIFE of a GLADIATOR?

Far from the idea that fueled Hollywood that the life of a gladiator was a constant struggle for survival, gladiators were treated like elite athletes in ancient Rome. The conditions of life of the gladiators depended on the origin of the gladiator. The condemned were subject to a stricter vigilance, since if they escaped the lanista there were ...

www.youtube.com

Se realizaban en el anfiteatro y en ellos hay que distinguir la lucha entre gladiadores o "munera", y la lucha de gladiadores contra fieras o "venatores". En las luchas gladiatorias se combatía por parejas o en formaciones enteras, con diversas armas, siendo el resultado siempre sangriento. A veces también se llevaban a cabo exhibiciones de fieras o luchas entre ellas. Pronto perdieron su carácter religioso y a partir del siglo II a.C. desaparece ese vínculo y se secularizan pasando a ser un espectáculo sin más connotaciones que las de divertir al público. Los gladiadores eran criminales condenados, prisioneros de guerra, esclavos y hombres libres reclutados como voluntarios.



La pena que conduce a la condena gladiatoria solía ser el homicidio, pero se condenaba también por otros motivos menos graves, como por ejemplo cuando había escasez de gladiadores. La condena no implicaba necesariamente la pena de muerte, ya que el vencido podía ser indultado por la multitud a la señal del pulgar alzado y así el condenado se redimía y obtenía al cabo de tres años el "espadía", símbolo de haber quedado exento de su deber de gladiador; transcurrido cinco años recibía el sombrero, símbolo de la emancipación completa; más esto dejaba de ocurrir por mandato imperial cuando escaseaban los condenados o eran necesarios los esclavos para trabajos pesados.

Los gladiadores eran formados en escuelas y en las más serias y rigurosas de Roma se ingresaba tras haber jurado una serie de principios que eran "hacerse azotar, quemar, apuñalar", "morir con sonriente indiferencia en las luchas si no vencían"; se seguía un entrenamiento sistemático dirigido por instructores: El oficio de gladiador ejercía cierta atracción en un sector de la población ya que los más expertos conseguían grandes ganancias y fama e incluso llegaban a convertirse en héroes populares.

Poco a poco el esplendor de los combates y la lucha sangrienta fue creciendo, llegando a desplegar un lujo fantástico para el que se cuenta con una gran cantidad de recursos humanos, animalísticos y materiales. Llegó un momento en que ni la emoción del combate, ni la sangre, ni el esplendor del aparato escénico bastaba para excitar a la plebe y por ello se buscaban métodos inusitados.

Este modo de divertirse con la sangre y la tortura casi no levantó objeciones.

4. Venationes: Las venationes eran cacerías de animales salvajes que se realizaban en los anfiteatros, donde los cazadores (a veces gladiadores) luchaban contra bestias como leones, tigres y osos. Estos espectáculos

mostraban la dominación romana sobre la naturaleza y eran una prueba de la habilidad y el coraje de los combatientes.

5. Los juegos atléticos: Los Griegos fueron introducidos tarde (186 a.C.) por M. Fulvio Novilio y tardaron un tiempo en adaptarse en Roma. Augusto fue el que hizo que esta clase de espectáculos se celebrasen con cierta frecuencia y se repitiesen de forma regular. Llegan a su punto máximo con Nerón, quien organiza en Roma la primera "fiesta sagrada", siguiendo íntegramente los cánones griegos (60 d.C.) y que fueron llamadas "las Neroneas"; contaban con tres clases de torneos: carreras de carros, atletismo, canto, música, poesía y elocuencia²⁶. Lo cierto es que el espíritu agonístico griego nunca llegó a ser entendido, dado que los objetivos buscados en la práctica deportiva eran totalmente contrapuestos. Para la mayoría de los romanos los juegos fueron siempre un espectáculo y su participación se ceñía a la de simples espectadores.
6. Naumaquias. Eran combates navales realizados sobre la arena del anfiteatro inundado o en determinados lugares que por su situación presentaban condiciones favorables para el espectáculo acuático. Como los juegos circenses y luchas gladiatorias, revistieron cada vez mayor esplendor, siendo también más admirados por el público.
7. Ludens escénicos. Después de las carreras de carros y los combates de gladiadores el teatro era la diversión preferida por los romanos. Realmente el teatro no dejaba de ser un juego donde se mezclaban la música, la danza y la expresión de las situaciones mediante gestos y movimientos, de ahí el nombre de pantomimas y mimos. Los primeros actuaban con una máscara y los segundos a cara descubierta. Se tocaban todos los temas, pero los preferidos del público fueron los eróticos o los de horror. Se ofrecían como parte de un festival e incluían representaciones teatrales; durante la república tuvieron gran difusión, pero en el imperio declinan y ya no son el clásico drama pomposo y



solemne, sino una pantomima donde la trama se entendía por el gesto y la danza y no por la palabra.

Importancia Cultural y Social

- **Prestigio y Poder:** La participación en actividades físicas y deportivas en Roma no solo era un signo de buena salud, sino también de prestigio social. Los ciudadanos romanos, especialmente los de las clases altas, se enorgullecían de su fuerza y habilidad física, lo que reflejaba su estatus y poder en la sociedad.
- **Educación Física:** Aunque los romanos no tenían una educación física formal como la griega, se valoraba la condición física y se promovía a través de actividades diarias, tanto en el contexto militar como en el civil.
- **Entretenimiento y Control Social:** Los deportes y espectáculos públicos eran utilizados por los emperadores y líderes romanos como una forma de mantener contenta a la población y demostrar el poder del imperio. El famoso lema "panem et circenses" (pan y circo) refleja cómo el gobierno romano usaba estos eventos para distraer y controlar a las masas.

En síntesis, en Roma, la actividad física y el deporte fueron esenciales tanto para la preparación militar como para el entretenimiento público. Desde las marchas de los soldados hasta los espectáculos de gladiadores, la cultura romana estaba profundamente arraigada en la exhibición de la fuerza, la destreza y el poder. Estos elementos no solo definieron el carácter de la sociedad romana, sino que también dejaron un legado duradero que influyó en el desarrollo del deporte y la cultura física en las civilizaciones posteriores.

La Edad Media

La Edad Media, que abarca aproximadamente desde la caída del Imperio Romano de Occidente en el año 476 hasta el inicio del Renacimiento en el siglo XV, se divide tradicionalmente en tres periodos:

1. Alta Edad Media (Siglo V al siglo XI):
 - Este periodo abarca desde la caída del Imperio Romano de Occidente hasta el comienzo de la expansión del feudalismo. Se caracteriza por la fragmentación del poder en Europa, la formación de los primeros reinos germánicos, la consolidación del cristianismo y el inicio del feudalismo como sistema económico y social predominante.

2. Plena Edad Media (Siglo XI al siglo XIII):
 - Es una etapa de expansión económica, demográfica y cultural en Europa. Durante este periodo se consolidan las monarquías, se produce un auge de las ciudades, y se establecen las primeras universidades. También es la época de las Cruzadas y de la lucha entre el papado y el Imperio.

3. Baja Edad Media (Siglo XIV al siglo XV):
 - Este periodo está marcado por importantes crisis, como la Peste Negra, que diezmó la población europea, y las guerras como la Guerra de los Cien Años. Sin embargo, también es una época de importantes cambios que prepararon el camino para el Renacimiento, con un resurgimiento de las artes y la filosofía, así como el inicio de la centralización del poder en las monarquías.

Cada uno de estos periodos tiene sus propias características distintivas, pero todos forman parte de un proceso continuo de cambio y desarrollo que llevó a la transición hacia la Edad Moderna

Durante la Edad Media, el cristianismo jugó un papel central en la vida cultural, social y educativa de Europa. Las instituciones educativas de la época estaban estrechamente vinculadas a la Iglesia, y el sistema educativo medieval fue moldeado en gran medida por la fe cristiana.

1. Monasterios:

- **Centros de Aprendizaje:** Los monasterios fueron los principales centros educativos durante la Alta Edad Media. Los monjes no solo se dedicaban a la vida espiritual, sino también a la copia y preservación de manuscritos antiguos, incluidas obras de la literatura clásica y textos cristianos.
- **Educación Monástica:** Los monjes eran instruidos en lectura, escritura, aritmética básica y en las Escrituras. Algunos monasterios ofrecían educación a los laicos, especialmente a los hijos de nobles.

2. Escuelas Catedrales:

- **Desarrollo de las Escuelas Catedrales:** A partir del siglo IX, y especialmente en la Plena Edad Media, las escuelas catedrales comenzaron a desempeñar un papel más prominente en la educación. Estas escuelas estaban asociadas a las catedrales y eran supervisadas por obispos o por el clero.
- **Educación en las Artes Liberales:** Las escuelas catedrales enseñaban el trivium (gramática, retórica y lógica) y el quadrivium (aritmética, geometría, música y astronomía), que eran las siete artes liberales. Estas materias formaban la base de la educación medieval.

3. Universidades:

- **Orígenes:** Las primeras universidades europeas surgieron en el siglo XII. Algunas de las más antiguas son la Universidad de Bolonia (1088), la Universidad de París (c. 1150) y la Universidad de Oxford (c. 1167). Las universidades nacieron como asociaciones de estudiantes y maestros que buscaban autonomía en la enseñanza y el aprendizaje.
- **Curriculum:** Las universidades se organizaban en facultades, siendo las más comunes las de artes, derecho, medicina y teología. La teología era considerada

la "reina de las ciencias" y ocupaba un lugar central en el curriculum universitario.

- Educación y Filosofía Cristiana: La enseñanza en las universidades medievales estaba profundamente influenciada por la teología cristiana y la filosofía escolástica, que buscaba reconciliar la fe con la razón. Figuras como Santo Tomás de Aquino fueron fundamentales en este esfuerzo, integrando las enseñanzas de Aristóteles con la doctrina cristiana.

4. El Papel de la Iglesia en la Educación:

- Control y Supervisión: La Iglesia Católica supervisaba la educación en toda Europa, y los clérigos desempeñaban un papel crucial como maestros. La enseñanza estaba orientada a formar a los estudiantes en la doctrina cristiana y en la preparación para el sacerdocio o el servicio a la Iglesia.
- Difusión del Conocimiento: A través de monasterios, escuelas catedrales y universidades, la Iglesia contribuyó significativamente a la preservación y difusión del conocimiento, aunque este estaba enmarcado dentro de una visión del mundo cristiana.

5. Educación de laicos:

- Caballeros y Nobleza: La educación de la nobleza y los caballeros se centraba más en habilidades prácticas, como la equitación, el combate y las artes cortesanías, aunque también incluía formación en lectura, escritura y religión.
- Acceso Limitado: La educación de los laicos era limitada y mayormente reservada para la élite social. Sin embargo, con el tiempo, las ciudades comenzaron a establecer escuelas municipales para los hijos de los comerciantes y artesanos.

En resumen, la educación en la Edad Media estuvo fuertemente influenciada y controlada por la Iglesia. Las instituciones educativas, desde los monasterios hasta las universidades, no solo se dedicaban a la transmisión del conocimiento, sino también a la formación moral y espiritual según los principios del cristianismo.

Los Juegos en la Edad Media

¿Cómo eran los torneos medievales?

<https://www.youtube.com/watch?v=ptag6WS5VWo>

Las Justas y Torneos

Paralelamente al auge y posterior desmoronamiento del Imperio Bizantino en la Europa Occidental se desarrolló el ideal caballeresco y con él la celebración de justas y torneos. Estos torneos son la válvula de escape de las ínfulas bélicas de la caballería feudal y de la violencia señorial indiscriminada. El marco dónde tiene lugar son los castillos y campamentos reales. Estas dos actividades mezclan elementos deportivos (competitividad, destreza, fuerza), con elementos lúdicos (premios, honores, recompensas) y también militares (combate, armamento, riesgo físico) que llevan a la gloria, a la victoria, a la humillación o a la mutilación en el mejor de los casos, ya que la muerte siempre estaba presente en los torneos, no tanto por una herida recibida, sino por la infección o la gangrena. En los libros de caballerías se describe la crudeza de los torneos. Los hijos de Enrique II de Inglaterra se trasladan a Francia para justar, ya que el rey había prohibido los torneos en las islas dado el alto peligro que suponen para la integridad física de los caballeros. Otro autor nos explica que Ricardo I revoca la orden de su padre al opinar que los soldados ingleses son inferiores a los franceses debido a su falta de entrenamiento.

La participación en estos torneos está reservada exclusivamente a la cúpula de la pirámide social y goza de gran popularidad entre los magnates y barones, capaces de disponer de tres o cuatro caballerías adiestradas para la guerra. Pero además tienen los fondos necesarios para el salario de una serie de servidores (pajes, escuderos, armeros, portadores de lanzas y estandartes etc.) Los verdaderos protagonistas de los torneos son los miembros más jóvenes de los clanes familiares de la alta y baja nobleza, siempre dispuestos a dar rienda suelta a sus instintos militares para así alcanzar la gloria y los favores de las mujeres:

“Los caballeros miden sus fuerzas en viriles juegos ecuestres que imitan los combates verdaderos, mientras las damas los contemplan desde lo alto de las murallas, estimulándoles a combatir y apasionándose ellas mismas por el juego y los protagonistas”.

La participación en los torneos estaba limitada a los caballeros que debían demostrar su origen noble y no ejercer ningún oficio. Todo el ritual giraba alrededor de la dama a quien el caballero admiraba, llevando en el momento del torneo los colores de su dama.

Una de las modalidades del torneo era la justa, que consistía en tocar con la lanza al adversario con la intención de desmontarlo del caballo o que la lanza se rompiera contra la armadura del contrario. En la pista los combatientes se enfrentaban a galope y en el momento de cruzarse, intentaban golpearse con las lanzas, evitando el choque entre jinetes y caballos. Una de las modificaciones que se introdujeron para evitar la gravedad de los choques fue colocar una empalizada, barrera o tablas tal como se llamaba en España y que separaba a los contendientes.

Las justas enfrentaban a dos caballeros; las normas, que debían observarse y que disminuían los riesgos, hacían que los caballeros las prefiriesen a los torneos, verdaderas batallas que ponían frente a frente a dos tropas de caballeros organizadas por regiones o, incluso, naciones. En estos encuentros el peligro era grande y las heridas, a menudo mortales. Se cuenta de un torneo que acarreó la muerte de sesenta caballeros.

Leyes del torneo:

- No herir de punta al contrario
- No pelear fuera de filas
- No pelear varios caballos contra uno solo
- Descargar solo los golpes al rostro y pecho del rival
- No herir al caballero que se alzara la visera.



Las damas elegían un juez de paz para recordar la clemencia cuando por alguna falta de cortesía o violación de las leyes de caballería un combatiente se veía rodeado de varios contrarios.

No siempre se cumplían estas leyes. En estos juegos cuyo principal objetivo era adiestrar al caballero en el arte de la guerra no se podían provocar heridas peligrosas, desgracias ni la muerte de los combatientes.

No obstante, sí que acontecía algunas veces a los que tomaban parte en estos ejercicios que, al olvidarse completamente de la índole especial de ellos y ciegos de cólera, se cebaban en los contrarios para satisfacer alguna antigua enemistad nacional o particular o tomar venganza de cualquier agravio o dar rienda suelta al odio o a la envidia o deshacerse de un molesto rival. A veces era en vano que en tal conflicto los heraldos y reyes de armas se interpusiesen entre los caballeros.

Otra modalidad fue el torneo de cuadrilla, y simulaba una verdadera batalla que se practicaba tanto como diversión como de preparación y entrenamiento para la guerra. Había también otras modalidades de torneos como luchas entre grupos con el objetivo de desarmar y coger prisioneros.



Con el transcurso del tiempo los torneos se desplazan del mundo rural a los centros urbanos, dónde se acondicionan plazas y espacios capaces de contener cabalgadas y combates. En plazas se realizan obras de ampliación a finales del siglo XII y principios del XIII para conseguir unas medidas adecuadas para las carreras de los caballos y para instalar tarimas de madera para los espectadores.

Algunos torneos se celebran con motivo de la llegada a la ciudad de reyes o miembros de familias reales. De esta forma los torneos pierden su componente básico militar y ganan publicidad y asistencia de espectadores, posibilitando al pueblo llano el acceso a un ritual hasta el momento reservado a las clases dirigentes.

No se conoce con seguridad el origen de los torneos medievales. Es posible que apareciesen a través de los entrenamientos periódicos de una serie de ejercicios preparatorios para la guerra, utilizando los elementos típicos de la época (ejercicios hípicos, esgrima con espada y lanza, escudo o rodela, armadura). Si además a todos estos ingredientes se le añaden el aspecto lúdico y la necesidad de dar unas normas fijas para poder competir en igualdad de condiciones y dar un resultado final, nos encontraremos con seguridad delante de uno de los deportes más reglamentados de la Edad Media.

Existieron maestros profesionales que enseñaban las técnicas y el ritual de los torneos. Todo ello exigía de una gran fuerza física y un gran dominio del caballo.

¿Para qué se realizaban los Torneos? Sin duda alguna, fue el espíritu caballeresco de la Edad Media lo que motivó la existencia de los torneos. Uno de las razones por las que se practicaba este "deporte" era por ajuste de cuentas.

Otro motivo es que cuando cesaban las fatigas de la guerra por su terminación o la

firma de una tregua, la nobleza para no perder ardor guerrero se ejercitaba en estos linajes de juegos militares. Se preparaban a la suerte de futuras guerras, desarrollaban entre otras cosas reflejos y fuerza muscular.

Los primeros torneos eran peleas a pie que tenían como objetivo capturar al oponente para pedir rescate. Los últimos combates fueron enfrentamientos cuerpo a cuerpo más ceremoniales con armas específicas como la espada o el hacha de guerra.

Otro de los objetivos era la celebración de los llamados "juicios de Dios" permitían al acusador y al acusado pelear para averiguar quién tenía razón. Los perdedores supervivientes eran acusados de mentir. Las mujeres y los ancianos podían elegir a caballeros que lucharan por ellos, los paladines. Se creía que Dios daba la victoria a quien decía la verdad.

Los torneos y las justas se hicieron más y más populares, ganando en espectacularidad. Se convirtieron en lucrativos negocios, porque se empezó a cobrar entrada, y el espectáculo incluía otras competiciones, como la lucha libre, el tiro con arco o ballesta, o incluso el tiro con honda. La celebración de estos ejercicios fue continua durante toda la Edad Media. Si en un principio la finalidad de estos combates era puramente gimnástica, pronto se darían cuenta de que servían para ganar honra y fama. Además, a los ganadores les suponía un interesante incremento de ingresos, ya que, aparte del premio en sí, la costumbre era que el caballo y las armas del derrotado pasaran a ser posesión del ganador.

Caballeros

La actividad deportiva más destacada de la época fue el desarrollo de los torneos y justas y la educación física recibida por una élite formada por los caballeros. Actividades deportivas de marcado carácter aristocrático.

Al aparecer el estilo caballeresco, cuando surge una cierta educación física sistemática. "que estaba entrenado en la equitación y en la caza", y que sabía nadar con tal maestría que nadie podía superarle. Los caballeros feudales mantenían unas reglas estrictas: disciplina, moderación, fidelidad a su señor, ayuda a los oprimidos y respeto a las mujeres. Todo esto exigía una escuela de vida donde "el saltar, esgrimir, tirar, luchar correr, arrojar piedras, fortalecer los brazos, piernas y tronco... combatir a caballo y a pie"; además era de práctica común el uso de del arco o la ballesta y la caza en todas sus formas. Esta educación abarcaba a toda la persona por lo que se repite con frecuencia la necesidad de " reir, bailar, cantar, correr, saltar, tiro, justa y lucha.

En la educación de los caballeros destacaron dos actividades: la esgrima y la lucha que al principio iban unidas, aunque con el tiempo tendieron a ser disciplinas independientes.

Formación del Caballero Medieval

Cómo era la vida de un caballero medieval?

<https://youtu.be/W5JqBedSgo0>

Todo el ritual caballeresco es un proceso largo que comienza a partir de los siete años. El niño es enviado a un castillo donde comienza su educación caballeresca de doncel y paje. Se le educaba en la cortesía y le instruían sobre los grandes hechos de los caballeros célebres; practicaba asimismo la equitación y esgrima. A los catorce años se transforma en escudero y recibe espada y espuela de plata.

Acompañaba a los caballeros en viajes, cacerías y otras actividades. Ayuda a vestir la armadura en los torneos y auxiliar al caballero si se cae del caballo. A partir de los veinte años era armado caballero, hacía el juramento de amar a su país, de ser valiente, fiel a la palabra dada, generoso y defensor de la justicia y el bien. Entonces



tomaba parte en los torneos, en las justas y en los hechos de armas.

Hacia el año mil, para formar parte de la caballería, era necesario disponer en primer lugar de un caballo y de todos los arreos, de armas ofensivas y defensivas, además de haberse adiestrado en la difícil esgrima a caballo y, por último, tener el suficiente tiempo libre para poder responder a las convocatorias y participar en las expediciones militares. Un capital importante (sólo la coraza, en el siglo XI, costaba tan cara como una explotación agrícola de mediana importancia) y horas para el ocio eran necesarios. Fueron, pues, caballeros los más importantes propietarios rústicos, los que percibían las rentas de un vasto dominio, cultivado por una servidumbre bastante numerosa para que ellos no tuviesen necesidad de dirigir por sí mismos la explotación, los que eran mantenidos por un número importante de trabajadores.

El Juego de la Ballesta

El tiro con arco fue siempre fomentado por los reyes como una actividad utilitaria para la guerra y mantuvo siempre una gran popularidad. En los primeros momentos se usó el arco de tipo anglosajón, después el de los normandos y, por último, ambos fueron desplazados por la ballesta.

Con el desarrollo de las ciudades en la Baja Edad Media y la aparición de la burguesía, se desarrollan nuevos juegos y deportes más populares. Uno de las prácticas deportivas más populares en las ciudades de la Baja Edad Media es el juego de la ballesta. Es una prueba difícil que combina la fuerza física con la precisión y la destreza. La ballesta se introduce en Europa a partir del siglo XIII y la celebración de concursos y juegos se convierte en un hecho cotidiano. En la Barcelona medieval del siglo XIV se celebraba una competición anual llamada joc de la ballesta, convocada por las autoridades municipales. El premio para el ganador es la joya, premio consistente en una ballesta decorada al estilo genovés, con el escudo de la ciudad en plata fina. Los premios para los ganadores del juego de ballesta son totalmente monetarios. El

gobierno municipal de la ciudad desvía dinero de los impuestos recaudados (sobre el aceite, el vino, las carnes...) para pagar al ganador del torneo. En un principio las dianas de los ballesteros son inmóviles, pero pronto se dispara contra aves, animales y frutas colgadas en los árboles.

La aparición de las armas, de fuego, hizo que se difundieran también nuevas modalidades como la de los tiradores. Después de un desfile se iniciaba el tiro a los pájaros, y el que acertaba en el corazón era proclamado rey de los tiradores. El segundo puesto lo conseguía el que acertaba en el ala derecha y el tercero en el ala izquierda, y así sucesivamente.

Esgrima

En cuanto a la esgrima, uno de los deportes más populares en la Italia medieval. La esgrima se popularizó en Francia sobre todo a partir de la decadencia de los torneos.

En los primeros momentos la esgrima consistía en un combate entre caballeros que llevaban pesadas armaduras y utilizaban una espada pesada de doble filo. Se usaba también una espada más corta, que se manejaba con una sola mano. El uso del arnés, de la coraza, pectoral y otras protecciones, unido al peso de las armas hacía necesario tener una gran fuerza y habilidad para poder moverse con cierta soltura. Con el tiempo se fue cambiando y comenzaron a utilizar armas y armaduras más ligeras, así como una espada más delgada, afilada y flexible. Estaba claro que todos estos ejercicios con armas iban dirigidos a la preparación para el combate.

Al ir unidos la esgrima con la lucha los profesores solían ser expertos al mismo tiempo de gimnasia y lucha. También había profesores de danza que enseñaban al mismo tiempo equitación y juegos de pelota.



Lucha

La lucha también fue una actividad practicada tanto por la nobleza como por el pueblo. Los luchadores que destacaban podían ser contratados como profesionales en la corte. Un juego relacionado también con la lucha fue el tirar la cuerda (soga-tira) que se practicaba entre dos equipos muy numerosos.

Para el fortalecimiento muscular se utilizaban ejercicios de resistencia con algún compañero, luchas a empujones y tirar de la cuerda. Los domingos y festivos se organizaban concursos de lucha cuya finalidad era derribar al contrario por medio de una presa o una zancadilla. Se solían dar premios a los ganadores que consistían a veces en caballos o carneros.

La Caza

No hay duda de que la caza se practica desde el paleolítico de muy diversas maneras. De cualquier modo, puede ser defensiva u ofensiva, según si el hombre se limita a protegerse de las agresiones de los animales salvajes o, por el contrario, toma la iniciativa ante el estímulo de un beneficio monetario o de procurarse el sustento. Pero existe una eventualidad que no contempla los supuestos anteriores, al menos de forma directa, y es cuando el hombre caza por placer, por deporte, dando lugar así a lo que entendemos por caza lúdica, practicada por la alta nobleza y la realeza de forma casi exclusiva.

En la Edad Media la caza es al igual que las justas un signo de distinción social y un sustituto de la guerra. Se organizan cacerías para probar tanto el valor de los cazadores como la destreza en el uso de las armas. La ventaja inmediata se traduce en una obtención de buenas piezas que surtirán la mesa de una aristocracia que hace de la carne la base de su alimentación hasta límites insospechados. La caza está monopolizada por el rey y hay monarcas adictos a este deporte. Existían medidas para proteger algunas especies de animales sobre todo a lo largo de los siglos XIV y XV.



Hay dos formas básicas de practicar la caza: a pie y a caballo. Se usan perros y aves de presa así como diferentes tipos de armas. Éstas principalmente son arrojadizas (venablos, flechas, lanzas) pero también las hay manuales (dagas, cuchillos, espadas), que sirven para preparar las piezas in situ.

El Juego de Pelota

Conjuntamente con los deportes-espectáculos – como los torneos y los deportes de aventura – como la caza mayor –, se practica en las ciudades un juego más sencillo y, en cierto modo, más humilde. No precisa de grandes espacios ni de grandes medios, sino de un plano vertical y de una pequeña pelota confeccionada con trapos envueltos en una cubierta de cuero. Se trata del juego de pelota, que consiste en impulsar la pelota con la mano (desnuda o protegida por un guante) o con la ayuda de una pala o raqueta contra la pared o frontón. El juego, por su simplicidad, se conoce desde tiempos antiguos en distintas latitudes. Gozó de divulgación entre griegos, egipcios, romanos e incluso en ciertas culturas precolombinas, como los mayas, seguramente como actividad lúdico-ritual. En la Edad Media se practica desde el siglo XII, aunque alcanza verdadera difusión en el XIV. En un primer momento se juega en plazas y calles, ya que la construcción de locales cubiertos (tripudia) – al estilo de los frontones modernos – se inicia a finales de la Baja Edad Media por iniciativa pública o privada. A lo largo de los siglos XIV y XV es habitual la imagen de niños y adultos practicando este juego en las calles de las ciudades, organizando competiciones o apuestas y causando molestias a los vecinos con la algarabía de los participantes y el continuo golpear de la pelota. También se juega frenéticamente en los patios de las casas, en el interior de las tabernas, burdeles y garitos, donde su popularidad alcanza cotas inauditas. Hay testimonios literarios que hablan del juego de pelota, como Curial, personaje del romance anónimo de Curial i Güelfa, que cuando se ve apartado de su amor, Güelfa, recluida en la mansión del marqués de Monferrato, se pasa tot lo jornjugant pilota davant lo palau (se pasa todo el día jugando a pelota delante del palacio).

Uno de los hechos más significativos del deporte de la Francia medieval fue el auge de los juegos de pelota. Se dieron a conocer varias modalidades de juego de pelota que iban desde los que sólo se golpeaba a la pelota con la mano, a los que utilizaban una raqueta o un bastón. Los más populares fueron el juego de la paume (corto y largo), el soule (que era una especie de fútbol), el crosse (juego de persecución que en Inglaterra evolucionó más tarde hacia el golf y el hockey). Fueron los religiosos los primeros que practicaron los juegos de pelota. En París, en 1292, la lista de gremios señala que existían 13 empresas fabricante de pelotas.

Aparecieron las raquetas, y en París los Campos Elíseos se utilizaron como campos públicos para la práctica de los juegos de pelota, teniendo cada uno de los terrenos 120x90 mts. Las reglas fueron apareciendo y las raquetas y pelotas se fueron perfeccionando. El campo se limitó por líneas y se introdujo la red para separar los dos campos. Incluso se construyeron salas cubiertas para evitar el frío y la lluvia (hasta ese momento se jugó siempre al aire libre en espacios llamados tripots).

El soule era un juego designaba en principio una bola de madera o un balón de cuero que se rellenaba de heno, salvado, musgo y más tarde aire. Se jugaba con los pies o también con bastón. No sólo fue una diversión popular sino que lo practicaron también las más altas jerarquías.

Uno de los juegos de pelota más primitivos fue el tenis a mano que más tarde se le añadió el guante y posteriormente la pala o raqueta.

En sus orígenes, el fútbol moderno no era más que una lucha por una pelota a la que se podía empujar con las manos y pies. Fuentes literarias nos indican que se jugaba a la pelota en los días festivos, sobre todo en Carnaval. Se dice que el primer partido tuvo lugar en Chester, utilizando la cabeza de un prisionero danés. La pelota estaba hecha de una vejiga llena de aire y metida en una cubierta de cuero cosida. El juego

tenía como objetivo hacer pasar la pelota a través de la meta del equipo contrario que, al principio, podía ser cualquier cosa (un árbol, la entrada del pueblo). Según cuentan las antiguas crónicas el juego era muy violento, pues estaba permitido casi todo. Por eso se explica que ya en 1313 prohibiese el juego el rey Eduardo II dentro de la ciudad de Londres. Por una proclama del alcalde de Londres en 1314 se prohibía también el juego de pelota en las plazas de la ciudad, repitiéndose estas prohibiciones varias veces más en los siguientes años.

Las principales características del fútbol antiguo eran:

Se jugaba una vez al año, en las fiestas comprendidas entre la Candelaria y el primero de mayo. Se formaban dos bandos, que unas veces eran solteros contra casados, los hombres de un pueblo contra los del otro, mujeres contra mujeres o representaciones de gremios. La pelota era de cuero que se llenaba de serrín al principio; solía ser muy grande, por cuyo motivo se movía más por el suelo que por el aire. El juego podía empezar en el centro de la ciudad o en la plaza de la iglesia y el balón se golpeaba con cualquier parte del cuerpo. Se comenzaba el juego, según costumbre, a las 14.00 horas y terminaba con la puesta de sol. El fin del encuentro era introducir la pelota en la meta del equipo contrario, que solía estar orientada en sentido este-oeste. Al final el equipo ganador se quedaba con la custodia de la pelota. Cuando el juego se desplazó fuera de las ciudades se empezaron a utilizar campos abiertos con dos metas. En la novela del rey Artús, del poeta inglés Layamon (a finales del siglo XII), se menciona el primer campo de juego, con las características que hemos señalado.

El juego del tenis importado de Francia, constituyó al principio un privilegio de la nobleza. La "soule" puede ser considerada como predecesora del rugby y del fútbol.

La Edad Moderna

Se desarrolla aproximadamente entre los siglos XV y XVIII. Se considera que comienza con la caída de Constantinopla en 1453 o con el descubrimiento de América en 1492, y se extiende hasta la Revolución Francesa en 1789. Esta época se caracteriza por importantes cambios en la sociedad, la política, la economía y la cultura, marcando el paso del feudalismo a las primeras etapas del capitalismo y la consolidación de los estados modernos

El Renacimiento y el Humanismo son dos movimientos culturales y filosóficos interrelacionados que surgieron en Europa durante la Edad Moderna, aproximadamente entre los siglos XIV y XVII.

El Renacimiento

Es un movimiento cultural que comenzó en Italia en el siglo XIV y se extendió por toda Europa en los siglos siguientes. Este periodo se caracteriza por un renovado interés en la cultura clásica de Grecia y Roma, lo que influyó en el arte, la literatura, la arquitectura, la ciencia y la filosofía.

Algunas características del Renacimiento son:

- Redescubrimiento de la Antigüedad clásica: Los intelectuales renacentistas buscaron inspiración en las obras y pensamientos de la Grecia y Roma antiguas.
- Desarrollo de las artes y las ciencias: Artistas como Leonardo da Vinci, Miguel Ángel y Rafael crearon obras maestras que reflejaban una profunda comprensión de la anatomía, la perspectiva y el uso de la luz.
- Individualismo: Se valoró la capacidad del individuo para lograr grandes cosas, reflejado en la creciente admiración por los "hombres del Renacimiento", quienes destacaban en múltiples disciplinas.
- Progresos científicos: El Renacimiento también vio avances significativos en áreas como la astronomía, con figuras como Copérnico y Galileo, y la medicina.



El Humanismo

Es un movimiento filosófico y cultural que surgió en el mismo período y está estrechamente vinculado al Renacimiento. Se centra en el estudio y la promoción de los valores humanos, la dignidad, la razón y el potencial del ser humano.

Principales características del Humanismo:

- Antropocentrismo: A diferencia del pensamiento medieval, que estaba centrado en Dios, el Humanismo pone al ser humano en el centro del universo, destacando su capacidad para razonar y crear.
- Estudio de las "humanidades": Los humanistas promovieron el estudio de disciplinas como la filosofía, la literatura, la historia y las artes, basándose en textos clásicos. Esto se conoce como el "Studia Humanitatis".
- Reforma educativa: Los humanistas abogaron por una educación que cultivara las virtudes cívicas, la elocuencia y la moral, formando ciudadanos capaces de participar en la vida pública.
- Crítica a la Iglesia: Aunque muchos humanistas eran religiosos, algunos empezaron a cuestionar la autoridad y las prácticas de la Iglesia, lo que contribuyó al ambiente que precedió la Reforma Protestante.

El Renacimiento y el Humanismo influyeron profundamente en la cultura occidental, marcando la transición de la Edad Media a la Edad Moderna y sentando las bases para muchos de los valores y logros de la civilización contemporánea.

Martín Lutero, el líder de la Reforma Protestante en el siglo XVI, es conocido principalmente por su impacto en la religión y la teología, pero también tuvo ideas que influyeron en la educación, incluyendo aspectos relacionados con la educación física.

Martín Lutero y la Educación

Lutero fue un gran defensor de la educación universal y creía que tanto hombres como mujeres debían recibir educación. Consideraba que la educación era esencial para que

las personas pudieran leer y entender la Biblia por sí mismas, lo que era fundamental para su visión de una fe más personal y directa.

Educación Física en el Contexto Luterano

Aunque Lutero no escribió específicamente sobre la educación física en el sentido moderno, su enfoque en la educación integral incluyó el bienestar físico como parte del desarrollo humano completo. Lutero reconocía la importancia de mantener el cuerpo sano, ya que un cuerpo saludable era necesario para llevar una vida cristiana activa y productiva.

Algunos puntos relacionados son:

1. Cuidado del cuerpo: Lutero veía el cuerpo como un templo que debía ser cuidado. Esto implicaba no solo la salud espiritual y moral, sino también la física. Promovía una vida equilibrada, que incluyera descanso, trabajo y ejercicio.
2. Disciplina y carácter: En la tradición luterana, la disciplina era un valor importante. La educación física, entendida como parte de una disciplina corporal, podía ser vista como un medio para desarrollar la autodisciplina y la fortaleza de carácter, valores apreciados en la educación luterana.
3. Recreación: Lutero también entendía la necesidad de la recreación y el esparcimiento como parte de la vida humana. Creía que el juego y las actividades físicas eran formas legítimas de descansar y renovar las fuerzas para el trabajo y el estudio.

Aunque Martín Lutero no elaboró una teoría específica sobre la educación física, sus ideas sobre la educación y el cuidado del cuerpo incluyen elementos que pueden ser vistos como un respaldo indirecto a la importancia del ejercicio físico y la salud en la vida de una persona. Estas ideas, junto con su énfasis en la educación integral, influyeron en la visión luterana de la educación, donde se valora tanto el desarrollo intelectual como el físico y moral.

Jean-Jacques Rousseau, uno de los filósofos más influyentes del siglo XVIII y del Iluminismo, tuvo un impacto significativo en la educación, incluyendo su visión sobre la educación física. Sus ideas formaron parte del movimiento ilustrado, que promovía la razón, la ciencia y la mejora del ser humano a través de la educación y la reforma social.

Rousseau y el Iluminismo

El Iluminismo fue un movimiento intelectual y cultural del siglo XVIII que abogaba por el uso de la razón, la ciencia y la educación como medios para mejorar la sociedad y liberar a las personas de la superstición y la tiranía. Los pensadores ilustrados, como Rousseau, creían en la capacidad del ser humano para progresar y mejorar su condición a través del conocimiento y la educación.

Rousseau y la Educación Física

Rousseau expuso sus ideas sobre la educación en su obra más famosa, *Émile, o De la educación* (1762). En este libro, Rousseau describe cómo debe ser educado un niño llamado *Émile* para convertirse en un "hombre natural" y vivir en armonía con su entorno.

Algunos de los puntos clave de Rousseau sobre la educación física son:

1. La importancia de la naturaleza: Rousseau creía que los niños debían ser educados en contacto con la naturaleza y que el desarrollo físico era tan importante como el desarrollo intelectual y moral. Propuso que los niños debían pasar mucho tiempo al aire libre, corriendo, jugando y explorando el mundo natural para desarrollar su cuerpo y aprender de manera natural.
2. Educación integral: Para Rousseau, la educación debía ser integral, abarcando no solo el intelecto sino también el cuerpo y las emociones. Consideraba que un cuerpo sano y fuerte era fundamental para que el individuo pudiera cumplir con su potencial y vivir una vida plena y libre.
3. El juego y el ejercicio: Rousseau valoraba el juego como una forma esencial de



aprendizaje y desarrollo. Creía que, a través del juego y el ejercicio físico, los niños no solo fortalecían su cuerpo, sino que también aprendían habilidades importantes como la resistencia, la agilidad y la coordinación, además de desarrollar su independencia y autoconfianza.

4. Contraposición a la educación tradicional: Rousseau criticaba la educación tradicional de su época, que se centraba en la memorización y la obediencia, y proponía en cambio un enfoque más natural y libre, donde el niño aprendiera a través de la experiencia directa, incluyendo la actividad física.

Su Impacto en la Educación Física:

Las ideas de Rousseau influyeron en la manera en que se concibió la educación física en siglos posteriores. Su enfoque en la educación natural y el desarrollo integral del individuo contribuyó a la valoración del ejercicio físico como una parte esencial del proceso educativo. Además, su énfasis en el juego y la libertad en la educación física anticipó enfoques modernos que consideran la actividad física no solo como una forma de mejorar la salud, sino también como un medio para el desarrollo social y emocional de los niños.

Rousseau, a través de su obra y su influencia en el Iluminismo, ayudó a sentar las bases para una visión más holística de la educación que incluye el desarrollo físico como un componente fundamental en la formación de individuos libres y equilibrados

En la Inglaterra moderna, que abarca aproximadamente desde el siglo XVI hasta el siglo XVIII, el deporte y las actividades físicas jugaron un papel importante en la vida social y cultural. Durante este período, el deporte comenzó a transformarse, sentando las bases para las formas organizadas y reglamentadas que reconocemos hoy en día.

Características del Deporte en la Inglaterra Moderna



Actividades Tradicionales:

Justas y Torneos: En los primeros siglos de la Edad Moderna, las justas y los torneos, herencias de la Edad Media, seguían siendo populares entre la nobleza. Estos eventos eran tanto espectáculos como entrenamientos para la guerra.

Caza: La caza era una actividad predominante entre la aristocracia. Era vista no solo como un deporte, sino también como una demostración de estatus social.

Desarrollo de Juegos de Equipo:

Fútbol: El fútbol, aunque en formas mucho más rudimentarias que las actuales, era practicado principalmente por la clase trabajadora. Este fútbol primitivo, a menudo violento y desorganizado, no tenía reglas formales y a veces involucraba a pueblos enteros.

Cricket: El cricket comenzó a desarrollarse en este período y se convirtió en un deporte popular, particularmente en el sur de Inglaterra. Se cree que empezó como un juego rural, pero fue adoptado por las clases altas, que lo reglamentaron y lo organizaron.

Deportes de Sangre:

Peleas de gallos y peleas de perros eran populares entre todas las clases sociales, aunque más comunes entre las clases bajas y medias. Estos deportes, aunque ahora considerados brutales, eran parte del entretenimiento común de la época.

Bear-baiting (peleas de osos): Esta actividad, en la que un oso encadenado luchaba contra perros, era una forma de entretenimiento extremadamente popular en Inglaterra, atrayendo a grandes multitudes.

Deportes de Caballeros:

- Esgrima: Practicada tanto como deporte como preparación para duelos, la esgrima se desarrolló con técnicas y reglas más sofisticadas durante este

período.

- **Bowls:** Un deporte similar a la petanca, practicado principalmente por la aristocracia. Se jugaba en jardines y se convirtió en un pasatiempo muy apreciado.

Impacto de la Reforma y los Cambios Sociales:

Con la Reforma Protestante y los cambios religiosos y sociales, algunos deportes fueron censurados por ser considerados inmorales o asociados con festividades católicas. Sin embargo, otros deportes fueron alentados como una forma de promover la salud y la disciplina.

Ley de Juegos de 1541: Implementada bajo Enrique VIII, esta ley limitaba los juegos y deportes que se consideraban que distraían a la población del trabajo, aunque también fomentaba el tiro con arco, que era visto como un entrenamiento militar útil.

Inicios de la Profesionalización:

Hacia finales de la Edad Moderna, comenzaron a surgir las primeras formas de profesionalización en algunos deportes. Por ejemplo, en el cricket, algunos jugadores comenzaron a recibir pagos por su participación, lo que marcó el inicio de la transición hacia el deporte como una profesión.

Influencia Cultural y Social

El deporte en la Inglaterra moderna reflejaba las divisiones sociales y culturales de la época. Las actividades deportivas podían variar significativamente según la clase social, con la nobleza y la gentry participando en deportes que reforzaban su estatus, mientras que la clase trabajadora y los campesinos se involucraban en actividades más rústicas y, a menudo, más violentas. Además, el desarrollo de normas y reglas más formales en algunos deportes comenzó a hacer que el deporte fuera una actividad más organizada y reconocida socialmente.

El deporte en la Inglaterra Moderna es una mezcla de actividades tradicionales y emergentes, con influencias de la nobleza, la religión y los cambios sociales, sentando las bases para los deportes organizados que conocemos en la actualidad-

Las Escuelas Gimnásticas

Surgieron en los siglos XVIII y XIX como parte del movimiento que promovía la educación física sistemática y organizada en Europa y América. Cada una de estas escuelas desarrolló su propio enfoque hacia la gimnasia y la educación física, basándose en sus contextos culturales y objetivos específicos.

También puedes leer el artículo de EfDeportes: Las Escuelas Gimnásticas

https://www.efdeportes.com/efd73/gimn.htm#google_vignette

1. Escuela Sueca

La Escuela Gimnástica Sueca fue fundada por Pehr Henrik Ling a principios del siglo XIX en Suecia. Esta escuela se enfocaba en la gimnasia pedagógica y correctiva, con el objetivo de mejorar la salud y la postura de los practicantes.

- Enfoque: La Escuela Sueca promovía ejercicios suaves, sistemáticos y rítmicos que buscaban armonizar el cuerpo, desarrollar la fuerza muscular y corregir las posturas.
- Características:
 - Movimientos simples y controlados, con énfasis en la precisión y la forma.
 - Ejercicios de respiración y corrección postural.
 - Integración de la gimnasia en la educación escolar y en la formación militar.

Gimnasia Sueca:

<https://youtu.be/FkHTOmxNDp4>



2. Escuela Alemana

La Escuela Gimnástica Alemana fue desarrollada por Friedrich Ludwig Jahn, conocido como el "padre de la gimnasia", a principios del siglo XIX. Jahn fue una figura clave en el movimiento nacionalista alemán, y la gimnasia se veía como una manera de fortalecer el cuerpo y el espíritu patriótico.

- Enfoque: La Escuela Alemana tenía un carácter más militarista y nacionalista, promoviendo la disciplina, la fuerza y la preparación física para la defensa de la nación.
- Características:
 - Uso de aparatos como barras paralelas, anillas, el caballo y la barra fija.
 - Enfocada en el desarrollo de la fuerza, la resistencia y la agilidad.
 - Las actividades físicas eran vistas como una forma de inculcar valores de disciplina y unidad nacional.

ESCUELA ALEMANA. Links de algunos videos:

- <https://www.youtube.com/watch?v=b4KTr-32Eec>
- <https://www.youtube.com/watch?v=1-4uu0cPGul>
- <https://www.youtube.com/watch?v=z-09aJciumM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=2LP7v-4ldV4>

3. Escuela Inglesa

La Escuela Gimnástica Inglesa, también conocida como la Escuela de Juegos Atléticos, se desarrolló en Gran Bretaña durante el siglo XIX. Esta escuela tenía un enfoque más centrado en los deportes y los juegos al aire libre, como parte de la educación integral.

- Enfoque: La Escuela Inglesa valoraba los juegos en equipo y el deporte competitivo como una forma de promover el espíritu de equipo, la autodisciplina y la moral.
- Características:



- Fuerte énfasis en los deportes como el cricket, el fútbol, el rugby y el atletismo.
- Promoción de los deportes escolares como parte de la formación del carácter.
- Desarrollo del "fair play" y la competencia leal como valores esenciales.

4. Escuela Francesa

La Escuela Gimnástica Francesa fue influenciada por el militar Georges Hébert a principios del siglo XX. Hébert desarrolló lo que llamó la "método natural", que enfatizaba el desarrollo físico a través de movimientos naturales del cuerpo.

- Enfoque: La Escuela Francesa estaba basada en el método natural, con un enfoque en la funcionalidad, la utilidad y la preparación para situaciones prácticas, como el servicio militar y la supervivencia.
- Características:
 - Ejercicios basados en movimientos naturales como correr, saltar, trepar, nadar y luchar.
 - Foco en la fuerza, la agilidad, la resistencia y la capacidad de adaptación.
 - Valoración del ejercicio físico como preparación para la vida y las emergencias.

Escuelas gimnásticas, alemana, francesa y sueca

<https://youtu.be/U8cHjH-hz6c>

5. Escuela Americana

La Escuela Gimnástica Americana se desarrolló a fines del siglo XIX y principios del siglo XX, influenciada por las escuelas europeas pero adaptada al contexto y necesidades estadounidenses.

- Enfoque: La Escuela Americana combinó elementos de la gimnasia sueca y alemana con un enfoque más pragmático y orientado hacia la educación física como parte del currículo escolar.
- Características:



- Introducción de deportes organizados en las escuelas, como el baloncesto y el béisbol.
- Desarrollo de programas de educación física en las escuelas, con un enfoque en la salud pública y la preparación militar.
- Fomento de la participación masiva en actividades físicas, promoviendo un estilo de vida activo y saludable.

Escuela Gimnástica americana

<https://youtu.be/0sh2ookXuBQ>

Cada una de estas escuelas gimnásticas tuvo un enfoque único hacia la educación física, basado en sus contextos culturales y necesidades específicas:

- Sueca: Gimnasia correctiva y salud postural.
- Alemana: Gimnasia militarista y nacionalista.
- Inglesa: Juegos deportivos y desarrollo del carácter.
- Francesa: Método natural y funcionalidad.
- Americana: Educación física integral y deportes escolares.

Estas escuelas sentaron las bases para el desarrollo moderno de la educación física en todo el mundo, influenciando tanto la enseñanza en las escuelas como las actividades recreativas y deportivas en la sociedad.

Bibliografía:

- Rodríguez López, J. (2008) *La historia del Deporte*. Editorial INDE. Capítulo 1, 2 y 3.
- Las Escuelas Gimnásticas
https://www.efdeportes.com/efd73/gimn.htm#google_vignette
- Márquez Rosa S. Garatachea Vallejo N. (2009) *Actividad Física y Salud*. Capítulo 2 Ediciones Días de Santos.
- Zagalaz Sánchez M. L. (2002) *Corrientes y tendencias de la Educación Física*. Editorial INDE.
- Lupo, V. (2004) *Historia Política del Deporte Argentino*. Ediciones Corregidor.
- Ministerio de Turismo y Deportes y Escuela Interdisciplinaria de Altos Estudios Sociales de la UNSAM Observatorio Social del Deporte. (2023) *Encuesta Nacional de Actividad Física y Deportes*.
- Ministerio de Salud de la Nación ENFR (2018)
<https://www.indec.gob.ar/indec/web/Nivel4-Tema-4-32-68>
- OMS (2024) <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- [La educación espartana en la película “300”](#)
- Ocio y Tiempo libre en Roma <https://www.youtube.com/watch?v=aZ8zdiGwJTc>
- ¿Cómo eran los torneos medievales?
<https://www.youtube.com/watch?v=ptag6WS5VWo>

