



Educación Física

FUNDAMENTOS BÁSICOS DE E.F.

6° FICHA 02

LA EDUCACIÓN FÍSICA, ¿QUÉ ES? ¿PARA QUÉ SIRVE?



¿Qué aprenderemos?

Los estudiantes aprenderán que es la Educación Física, sus objetivos, su importancia y cuáles son sus contenidos.

A lo largo de todos los años que has estado en la escuela, tanto en primaria como en secundaria, siempre has tenido como una de tus asignaturas a la Educación Física. Al inicio de este curso, vas a ver de una forma general, porqué esta asignatura es una de las que forma parte de tu educación y cuales son los objetivos que tiene.

¿Qué es la Educación Física?

La Educación Física es la asignatura que nos ayuda a desarrollar adecuadamente nuestro cuerpo y a mantenerlo sano. Para conseguir este objetivo nos aporta conocimientos y nos enseña a realizar numerosas actividades relacionadas con el ejercicio físico, la gimnasia, el deporte, los juegos y la expresión corporal.



Pero la Educación Física no sólo se ocupa del cuerpo, sino también de potenciar las capacidades intelectuales, culturales, éticas, afectivas y de relación interpersonal para que podamos integrarnos mejor en la sociedad, por lo que resulta esencial para nuestra formación como personas.

La E.F. nos enseña cómo es nuestro cuerpo y cómo cuidarlo para mantenerlo sano. Con ella aprenderemos a desarrollar las capacidades y las habilidades motrices, adquirimos destrezas para jugar y hacer deporte, y mejoramos la forma de expresarnos con el cuerpo. De igual manera nos enseña numerosas actividades físicas, juegos y deportes como forma de mantener el cuerpo en mejores condiciones y de favorecer el equilibrio mental. También fomenta los valores de tolerancia, la cooperación, la solidaridad, el respeto y el juego limpio.



La E.F. pretende desarrollar, igualmente, actitudes críticas frente al sedentarismo, los hábitos poco saludables y la agresión que suponen para nuestro cuerpo sustancias malas como el alcohol, las drogas, el tabaco, entre otras.

¿Para qué sirve?

Los principales objetivos que queremos alcanzar con la E.F son:

- Conocer nuestro cuerpo para saber cuáles son sus posibilidades de movimiento y, también sus limitaciones.

- Mejorar nuestras capacidades de movimiento para tener una mayor seguridad en nosotros mismos.
- Conocer las diferentes manifestaciones y expresiones corporales para comunicarnos adecuadamente, y mejorar con ello, nuestra relación con los demás y nuestra propia estima, así como desarrollar actitudes de colaboración, respeto y tolerancia.
- Adquirir hábitos higiénicos que nos ayuden a conservar la salud y a mantener una buena calidad de vida.
- Aprender a aceptar las dificultades y a superarlas mediante el esfuerzo y la constancia en las prácticas físicas. Ella nos permitirá estar preparados para superar también las dificultades con las que tendremos que enfrentarnos en la vida.
- Disfrutar del tiempo de ocio, en unos casos, para liberar tensiones, en otras, para comunicarnos y relacionarnos con los demás, y siempre, para adquirir un sentido “deportivo” y positivo de la vida.
- Comprender nuestra relación con la naturaleza a través de las actividades físicas desarrolladas en el medio natural, aprendiendo a amarla y respetarla.



Los contenidos de la E.F.

Para trabajar la E.F. se hará desde diferentes contenidos, que son:

- La condición física y la salud, para conocer nuestras capacidades físicas y poder hacer uso de ellas con responsabilidad, y para aprender a cuidar nuestro cuerpo, manteniéndolo siempre sano.
- Los juegos y deportes, para aplicar a su práctica nuestros conocimientos y aprendizajes de las capacidades físicas y las cualidades de los movimientos.
- La expresión corporal, para conocer el lenguaje del cuerpo y poder desarrollar nuestras posibilidades de comunicación usando el cuerpo.



- Las actividades en la naturaleza, para conocer el medio en que vivimos y aprender a valorar, respetar y cuidar lo que es nuestra principal fuente de vida.

El cuidado del cuerpo es responsabilidad nuestra:

La E.F. nos prepara para mantener una vida sana, estar en las mejores condiciones de hacer frente a las enfermedades y, lo que es más importante, ser capaces de hacerlo por nosotros mismos.

Esta disciplina nos enseña, también, como hacer más fácil y atractivo el desarrollo del ejercicio físico, además, nos informa acerca de las precauciones, los cuidados higiénicos y las normas que hemos de tener en cuenta en la práctica de las actividades físicas, tanto con

nosotros mismos como con nuestros compañeros(as) y el medio ambiente.

Resumiendo, podemos decir que la E.F. tiene dos grandes objetivos, que son:

- ❖ Lograr los *“conocimientos, destrezas y capacidades, que, relacionadas con el cuerpo y su actividad motriz, contribuyan al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida, es decir, a una vida más sana”*.
- ❖ Crear *“hábitos de práctica físico-deportiva, que nos lleve a hacer un uso activo, saludable y recreativo de nuestro tiempo de ocio a través de la actividad física y el deporte”*.

Para lograr estos objetivos se realizan las clases de E.F. y para que todo vaya bien, es necesaria la participación en las actividades, siempre intentando hacerlo lo mejor posible y pensando en las repercusiones que para nuestra vida diaria tienen estas actividades.

Concepto de Educación Física

Para entender el concepto de E.F. vamos a analizar ambos conceptos por separado:

- **Educación:** que puede prevenir de:

- ✓ **Educare:** criar, nutrir, que equivale a «dotar de conocimientos» al alumnado, donde el proceso es de fuera hacia dentro y el protagonista es el docente.
- ✓ **Educere:** significa extraer de dentro hacia fuera, e implica incitar y guiar al estudiante hacia su realización.

- **Física:** Que proviene del griego “fysis”, que hace referencia al cuerpo como unidad integral y al movimiento como producto de la relación entre motricidad y psiquismo.

No es fácil encontrar una definición de E.F. universalmente aceptada por todo el mundo. Cada autor tiende a elaborar la suya propia.

Aquí te ofrezco algunas de las más aceptadas:

VANIER
&
FAIT

“La E.F. es parte del currículo escolar cuya finalidad es el desarrollo de los jóvenes física, social, mental y moralmente, de modo que se conviertan en ciudadanos bien balanceados, inteligentes, saludables, responsables y felices para la democracia”.

BALEY
&
FIELD

“Es el proceso a través del cual se adquiere adaptaciones y aprendizajes favorables (orgánicos, neuromusculares, intelectuales, sociales, culturales, emocionales y estéticos) que resultan y proceden mediante la selección de actividades físicas bastantes vigorosas”.

LUMPKIN

“Es un proceso a través del cual un individuo obtiene destrezas óptimas físicas, mentales, sociales y aptitud física a través de la actividad física”.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ROMÁN GÓMEZ

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



CALZADA

“La E.F. es el desarrollo integral del ser humano a través del movimiento. El término integral se refiere a todas las dimensiones del ser humano, a saber: físico (cuerpo), mental (inteligencia), espiritual y social”.

DICCIONARIO DE LA R.A.E.

“Conjunto de disciplinas y ejercicios encaminados a lograr el desarrollo y perfección corporales”.

MANIFIESTO MUNDIAL SOBRE LA E.F.

“La E.F. es la parte de la educación que utiliza de una manera sistemática las actividades físicas y la influencia de los agentes naturales: aire, sol, agua como medios específicos”.



Desarrollo de la actividad

Lea cada una de las preguntas formuladas en la columna “Lo que quiero saber”. Luego complete la columna de la izquierda respondiendo lo que sabe al respecto y por último complete la columna derecha con lo que aprendiste.

Lo que sé	Lo que quiero saber	Lo que aprendí
	¿Qué es la educación física?	
	¿Cuáles son los beneficios más importantes de la Educación Física?	
	¿Crees que es importante la Educación Física?	