

EDUCACIÓN FÍSICA

La educación física es una disciplina que carece de una definición universal y oficial. Se la puede considerar, desde el ámbito académico, como un actividad que tiene diferentes fines como el educativo, recreativo, social, etc. Muchas veces cumple con la función de terapéutico y de estímulo para generar el espíritu competitivo. Lo cierto es que la Educación Física es uno de los factores más importantes para la conservación y el desarrollo óptimo de la salud.

Se podría nombrar una gran cantidad de definiciones e interpretaciones de la educación física ya que cada autor formula los conceptos de acuerdo a su cultura, contexto, ideología y otros factores personales. Pero aquí tomaremos la de la Federación Internacional de Educación Física:

La educación física 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, etc., como medios específicos.

Se le llama disciplina a la Educación Física por no ocuparse específicamente de un cierto objeto. Más bien aquí, en la Educación Física, se concentran elementos de distintas ciencias que conforman un marco de aplicación.

Dentro de esta disciplina se pueden identificar diferentes corrientes:

- Educación: es la actividad física que se aplica en las escuelas y en los distintos sistemas educativos.
- Salud: la Educación Física está considerada como un agente promotor de la salud que busca lograr un desarrollo óptimo de la salud.
- Competencia: es la Educación Física orientada al entrenamiento deportivo que procura un alto rendimiento.
- Recreación: son el conjunto de actividades lúdicas que buscan mantener o crear un vínculo entre el individuo y el medio.
- Expresión corporal: surge a partir del auge de la danza, el yoga, la música, etc.

Práctica de yoga.



CONCEPTOS BÁSICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

El aprendizaje que la Educación Física busca promover está relacionado con los siguientes temas:

- Salud.
- Movimiento.
- Rendimiento.
- Estética.
- Juego.
- Ocio.

De esta manera la Educación Física integra distintas áreas de conocimientos que no solo buscan el beneficio del cuerpo humano y la armonía de sus movimientos sino que también integra otras áreas como las artes, el juego y la estética.

Por ejemplo, los aspectos lúdicos se pueden ver en los pequeños juegos, en las preparatorias, competencias, postas, juegos pre deportivos y complejos. Por su parte, el rendimiento se pone a prueba en las carreras, lanzamientos, saltos (atletismo), en la gimnasia con aparatos y las tareas condicionadas por la estación y la danza predomina en la educación rítmica, en tareas de representación, en composiciones de movimientos gimnásticos y en los bailes de conjunto.

Atletismo.

