

Educación Física

Conceptos y Objetivos



Concepto 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.
- *La Educación Física es la rama de la educación general que pretende, a través del movimiento, el desarrollo integral de la persona. Sin embargo, no podemos perder de vista, que en la Educación Física el desarrollo motriz es la razón de su existencia como disciplina.*

Concepto de Educación Física

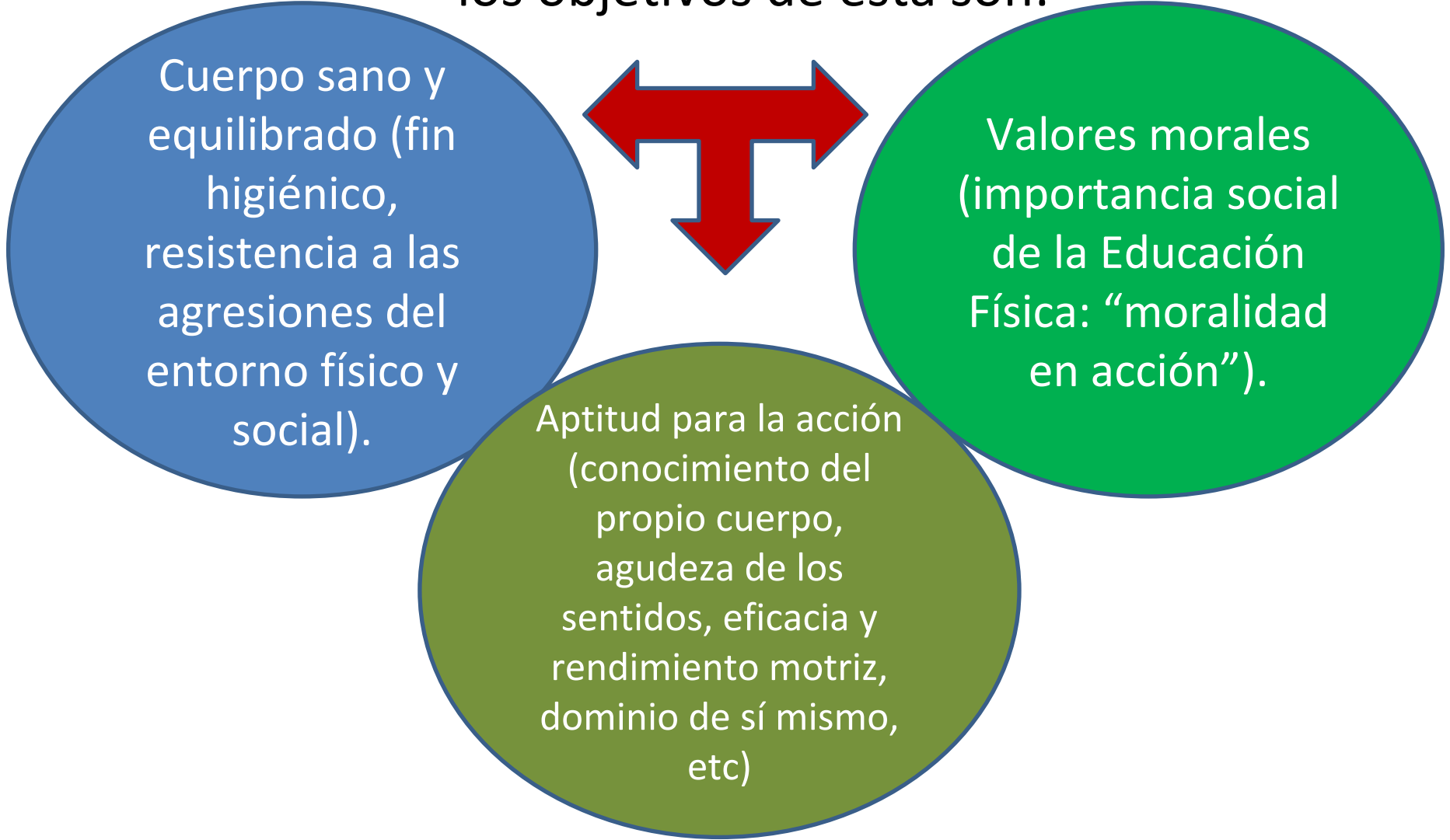
“La Educación Física es la ciencia de la educación que procura educar al hombre a través del movimiento, desde y en lo psicomotor hacia lo cognitivo-socioafectivo, en función del diseño de hombre al cual tiende y al cual va construyendo.

(G. Molnar y C. Magallanes, 1993).



Objetivos

Según el Manifiesto Mundial sobre Educación Física (1994),
los objetivos de ésta son:



Cuerpo sano y equilibrado (fin higiénico, resistencia a las agresiones del entorno físico y social).

Aptitud para la acción (conocimiento del propio cuerpo, agudeza de los sentidos, eficacia y rendimiento motriz, dominio de sí mismo, etc)

Valores morales (importancia social de la Educación Física: “moralidad en acción”).

Según J.L Hernández y V. Martínez de Haro (1996), los objetivos se dividen en:

Objetivos generales

- Conocimiento interior.
- Adaptación al entorno físico y social
- Comunicación con el ambiente y mejora de las relaciones sociales.

Objetivos específicos

- Conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento.
- Mejoramiento de la salud.
- Educación para el ocio.



Objetivos de la Educación Física

Para A. Gomensoro (1992), encontramos:

a- Obj. Generales

b- Obj. Específicos



Objetivos de la Ed. Física (A. Gomensoro).

a- Objetivos generales:

- aquellos donde la Educación Física contribuye, junto a otras áreas de la educación, al desarrollo integral del alumno.
- Acrecentamiento de la salud
- Satisfacer las necesidades de movimiento
- Socialización
- Equilibrio emocional
- Autoafirmación
- Sentido ético.



Objetivos de la Ed. Física (A. Gomensoro).

b- Objetivos específicos:

Son los prioritarios y exclusivos de la Educación Física:

- **Formación corporal**
- **Formación motriz o educación del movimiento.**



Objetivos de la Educación Física

La formación corporal es el desarrollo de las capacidades condicionales, fuerza, velocidad y resistencia, buscando un sistema locomotor equilibrado y funcionalmente adecuado, y el acrecentamiento del rendimiento cardiovascular y respiratorio, con una influencia benéfica en los restantes sistemas orgánicos.



Objetivos de la Educación Física

La formación motriz es el desarrollo de las capacidades coordinativas, ritmo, diferenciación, cambio, acoplamiento, reacción, equilibrio y orientación, perfeccionando los programas de movimiento y enriqueciendo las vivencias a través de múltiples experiencias motrices.



Objetivos de la Educación Física

La flexibilidad es una capacidad mixta cuyo desarrollo responde a ambos objetivos.



El por qué de la Educación Física en la enseñanza media



Luego de haber abordado y entendido los aspectos conceptuales de la Educación Física y los diferentes objetivos que ésta busca, podemos comprender porqué forma parte de los programas de educación media (educación secundaria y ciclo básico tecnológico) y cuáles son los objetivos que en estos niveles la Educación Física persigue...

Conocer y comprender los efectos de la práctica habitual de actividad física sobre la salud y la calidad de vida.

Objetivos de la Educación Física en educación media

Evaluar el estado de las capacidades físicas y habilidades motrices de los alumnos, planificando actividades que satisfagan sus gustos y necesidades

Descubrir y aumentar las posibilidades de rendimiento motor.

Conocer el propio cuerpo y sus necesidades.

Respetar el medio ambiente y favorecer su conservación.

Detectar talentos deportivos.

Objetivos de la Educación Física en educación media

Valorar y utilizar en diferentes actividades culturales y artísticas la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento como medio de comunicación creativa

Participar de actividades deportivas a nivel comunitario para reconocer el valor cultural y social de las mismas.

Promover la Educación Física como opción profesional.

Imagen – fuente

3-playasdeargentina.blogspot.com

4-www.ciclismoxxi.com.ar

5-vallartasport.com

6-www.publico.es

7-www.definicionabc.com

8-www.bienestarbancoestado.cl

9-www.otramedicina.com