

EDUCACIÓN FÍSICA



Cuando hablamos de educación física nos referimos a una disciplina pedagógica que abarca el cuerpo humano desde diversas perspectivas físicas, aspirando a una educación integral que contribuya al cuidado, a la salud, a la formación deportiva y que esté en contra de la vida sedentaria.

Esta disciplina aspira a educar al alumno en el uso de su propio cuerpo, ya sea de forma recreativa y atlética o simplemente por salud y supervivencia, fortaleciendo los huesos y la musculatura en etapas cruciales del desarrollo humano.

La tendencia actual en materia de educación física es hacia la explotación de la adaptabilidad y la versatilidad del cuerpo, enseñando a los jóvenes a lidiar físicamente con distintas situaciones o requerimientos y aumentando así sus capacidades corporales; complementado con una formación emocional hacia la sana competitividad, hacia el

trabajo de equipo y compañerismo, hacia la valoración de la diferencia y el respeto por los derechos humanos.

Es común en las asignaturas de educación física la práctica de deportes, los ejercicios atléticos y rítmicos, los circuitos de ejercitación, así como el abordaje de dinámicas grupales y actividades cooperativas.

Historia

Los seres humanos practicaban la educación física en las Edades Antiguas, formando parte importante de su concepción de la cultura y llegando a concebir grandes competencias como los maratones de la Grecia Antigua o la lucha romana.

El sentido de esto era formar ciudadanos listos para la guerra en caso de que fuera necesario, a menudo intentando combinarlo con instrucción filosófica que lograra una combinación entre hombre sabio y de acción.

La educación física moderna nace como tal a principios del siglo XIX en las academias de Suiza y Alemania, con deportes diversos, heredados en gran medida de las disciplinas físicas que la antigua aristocracia, usualmente vinculada con los oficios militares, practicó toda la vida, como la esgrima y la equitación.

A ello se sumaban disciplinas deportivas más populares, y luego deportes de velocidad, que a menudo combinaban el cuerpo con herramientas mecánicas, como la bicicleta. Pero no sería hasta el siglo XX que se abrirían las primeras instituciones de formación profesoral en materia de educación física.

Utilidad

La educación física es parte de la formación integral del individuo, ayuda a descubrir sus talentos y capacidades físicas. Mediante una formación que incluya los deportes podemos conocer nuestros talentos físicos innatos o simplemente nos permitirá conocer nuestro cuerpo y sus alcances, para combatir la vida sedentaria, ya que la inactividad física es

causante de debilidades y enfermedades metabólicas tanto en la juventud como la adultez.

Importancia

La educación del cuerpo no es simplemente con fines deportivos o recreativos, ni es exclusiva de los tipos atléticos o las personalidades competitivas. La ejercitación física ha jugado un rol vital en el equilibrio mental, social y físico de muchos individuos de letras, científicos o incluso pensadores.

La educación física es la base educativa para el individuo en relación con su propio cuerpo: se le enseña a llevar a cabo diversos esfuerzos de manera saludable, a ejercitarlo, a conocer sus limitaciones y a ponerlo, si fuera el caso, al servicio de un proyecto físico común, como un deporte en equipo.

Diferencias entre educación física y deporte

El deporte es algo intrínseco a la educación física, tanto como el cálculo a las clases de física, química y matemáticas. A través del deporte se ejercita la musculatura y la noción de equipo, se canalizan emociones negativas y otros beneficios que acompañan a su aspecto meramente recreativo. La educación física es una disciplina educacional y pedagógica, que no es exclusiva de los deportistas o los atletas.

Referencia:

Equipo editorial Etecé (2021) Educación física. Recuperado de: <https://concepto.de/educacion-fisica-2/>

