

La educación física: sus objetivos, historia y sus ramas

MENCIONAR DEPORTES COLECTIVOS E INDIVIDUALES

Deporte colectivo

1. Baseball
2. Béisbol
3. Voleibol
4. Watherpol
5. Balompié
6. Fútbol americano
7. Carrera de relevo
8. Fútbol
9. Rugby
10. Jockey

Deporte individual

1. Natación
2. Salto largo
3. Carrera de 1,500 m plano
4. Lanzamiento de disco
5. Lanzamiento de jabalina
6. Caminata
7. Boliche
8. Tenis
9. Lucha olímpica
10. Lanzamiento de bala

OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

1. Conservar y acrecentar sobre base de la Educación Física el potencial biológico, mental y moral del adolescente para que lo capacite a actuar positivamente en el proceso de desarrollo de la nación.
2. Fortalecer la formación de hábitos higiénicos y de vida sana que tiendan a conservar la salud, prevenir las enfermedades y que favorezcan cambios en el ambiente familiar, escolar y comunal.
3. Desarrollar en el estudiante capacidades y destrezas físicas y prevenir posiciones defectuosas, estimulando el desarrollo de actividades armónicas.
4. Contribuir en íntima conexión con las demás actividades de la escuela, a desarrollar la personalidad integral del alumno.
5. Contribuir a la unidad nacional y a la fraternidad internacional, mediante la práctica de la gimnasia, la recreación y los deportes.
6. Estimular los intereses, habilidades, valores e ideales del adolescente para proyectar la Educación Física a la vida extraescolar.

EDUCACIÓN FÍSICA

Podemos definirla como parte de la Educación que ha evolucionado de acuerdo con el adelanto de las ciencias médicas y biológicas. Nos dá a conocer los principios, reglas y medios básicos y científicos que se deben emplear para desarrollar armónicamente las facultades corporales, es decir su constitución y potencial biológico, manteniendo el equilibrio funcional, morfológico, psíquico y el perfecto dominio de todo el mecanismo del movimiento y por ende, la salud. Abarca desde el período pre-escolar, hasta el pos-escolar y la vida adulta.

HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Las actividades físicas aparecieron en la tierra paralelamente con el hombre. El hombre Pre-Histórico, actuaba por medio de reacciones simpáticas. Su cerebro no estaba suficientemente desarrollado para realizar actos de conciencia. **El hombre Primitivo**, practicaba el ejercicio físico-destrezas, neuro musculares; mientras se dedicaba a la caza, pesca, o cuando subía a los árboles para comer de sus frutos como único medio de subsistir.

Los primeros que practicaron la Educación Física con finalidad educativa fueron los Griegos,

los Romanos siguieron en esto, como en muchas otras cosas, el ejemplo de GRECIA, pero más con fines militares o por mero pasatiempo sin ninguna planificación. A mediados del siglo XVIII empieza a apreciarse, en algunos países de Europa, el valor de los ejercicios físicos. Pero en el concepto moderno de Educación y con programas definidos y obligatorios se implanta en la primera década del siglo XIX. Los países que dieron ese avance educativo fueron Dinamarca 1804, Suecia y Rusia 1842, Austria 1868, Francia.

LA EDUCACIÓN FÍSICA, RAMIFICACIONES

Para el mejor estudio y comprensión de esta disciplina se ha dividido en (5) cinco ramas que son: Gimnasia, Recreación, Folklore, Deporte e Higiene.

GIMNASIA

Es una de las partes o medios básicos científicos de la Educación Física que se propone buscar el desarrollo armonioso e integral del cuerpo humano, con la finalidad de conseguir y mantener el equilibrio funcional, morfológico, psíquico además de tener finalidad estética e higiénica. Para lograr su fin educativo se vale de ejercicios naturales y construido (artificiales); simples y de forma definida; sujetos a disciplinas y ordenamiento, metodizados y sistematizados.

Son naturales, cuando los movimientos que se ejecutan no son contruidos sino innatos en el individuo como: caminar, correr, saltar, etc.

Son contruidos, cuando se mueven los segmentos corporales en forma o de manera preconcebida. Según su finalidad la Gimnasia puede ser Educativa, Militar, Correctiva, Estética, de mantenimiento, etc. Para nosotros la más importante por el momento es la Gimnasia Educativa o formativa. Mediante ella se educan y desarrollan los segmentos óseos, musculares y articulares, se adquiere coordinación y precisión en los movimientos, dando a la vez belleza, vigor y energía al individuo que la practica. La Gimnasia puede ser considerada como la base de toda actividad educativa Física.

RECREACIÓN

Es toda actividad física o mental que produce agrado, satisfacción y placer a quien la practique espontáneamente y disfrute de sus aptitudes y obtenga el mejor desarrollo de su personalidad, contribuyendo así a su formación integral. La recreación puede ser dinámica o activa y pasiva o receptiva.

Es dinámica o activa cuando su realización requiere gran movilidad y esfuerzo físico mas que mental, por ejemplo: participar en un juego de balompié, baloncesto o en una competencia de natación o tenis, etc. Es pasiva o receptiva cuando requiere de un esfuerzo más mental que físico y por lo tanto entra en este recreativo. La atención, la memoria, por ejemplo: jugar ajedrez, damas, monopolio, dóminos, naipes, etc.

No hay edad mínima ni máxima para practicar la recreación, pues el niño desde que hace sus primeros movimientos al nacer ya está empleando, a su manera, la recreación y el adulto en las diferentes etapas de su vida, tendrá aptitudes para practicarlas. La recreación puede realizarse en diferentes lugares: playas, campo, gimnasio, o cualquier lugar que disponga de un lugar, siempre que reúna condiciones higiénicas.

FOLKLORE

Su significado es muy amplio y está integrado por tres elementos a saber: costumbres, ritos y creencias. El primero se refiere a las danzas, música y cantos; el segundo a la tradición religiosa y el tercero a la tradición que dio origen al pueblo. La Educación Física ha incorporado el folklore entre sus agentes educativos, la enseñanza de las danzas típicas de los pueblos y aprovecha de las danzas, música y cantos, para completar el esquema de una lección.

DEPORTE

Es todo tipo de ejercicio físico con pruebas de agilidad, fuerza, resistencia o velocidad. Es pasatiempo, descanso, juego, ocasión para recrearse, es la antitesis del trabajo. Si no se ajusta a estos términos de la especialización del juego, deja de ser deporte, convirtiéndose en un trabajo u oficio. Es a su vez una rama. Se practica al aire libre y en locales cerrados. Su finalidad es conservar la belleza corporal y la salud. Se caracterizan por definirse por tantos y algunos por llegar primero a la meta.

Generalmente se les clasifica por el medio ambiente en que se practican, los implementos que utilizan o los fines que persiguen. Los deportes representan una serie de actividades reglamentadas que se desarrollan sobre la base de una serie de reglas, las cuales conllevan competencias que tienen que ver con la moral, la cultura y la lealtad. El deporte es la actividad humana que mejor representa la sinceridad - confraternidad del hombre.

TIPOS DE DEPORTES:

- Deportes Colectivos o de Conjuntos
- Deportes Individuales
- Deportes "Amateur" o Aficionado
- Deporte Profesional o rentado.

HIGIENE

Tiene por objeto la conservación de la salud, previniendo las enfermedades. También es el arte de mejorar las condiciones de vida (medio ambiente y metabolismo) con el fin de conservar y aumentar la salud y vitalidad del ser humano. Práctica de buenos hábitos higiénicos. Aseo personal (baño, dientes, cambio de ropa, etc.)

Factores que determinan una buena salud:

- Alimentación adecuada
- Práctica de ejercicios moderados
- Descanso y sueño

SALUD: Estado normal del organismo.