

EDUCACIÓN FÍSICA



TIPOS DE ACTIVIDADES

En Educación Física basicamente podemos falar de dous tipos de actividades: actividades motrices (AM) e actividades non motrices (ANM).

Nas actividades non motrices, “o corpo en movemento” non é o protagonista, pero por ese motivo non deixan de ser tan ou más importantes na área de Educación Física, xa que posúen o valor de permitilla reflexión da experiencia motriz, de obrigar a pensar, o que significa unha análise máis profunda, más repousada, sobre as prácticas realizadas polos propios alumnos/as nas nosas clases. Polo tanto, teñen unha clara orientación cognitiva co obxectivo de mellorar as propias vivencias e lograr, acadar un “movemento pensado”. A pesar de que as actividades motrices teñen un maior protagonismo na nosa área, debido a que a Educación Física contribúe ó desenvolvemento das distintas capacidades a través do corpo en movemento, non por iso deben de ser o único vehículo utilizado para o desenvolvemento dos contidos, senón que estas deben de traballarse conxuntamente coas actividades non motrices, xa que a educación a través do corpo e do movemento non pode reducirse a aspectos perceptivos ou motores, senón que implica ademais aspectos cognitivos, expresivos, comunicativos, afectivos e sociais.



CORPO, MENTE, OU ALGO MÁIS?

IGNACIO LÓPEZ PRESEDO - MESTRE EDUCACIÓN FÍSICA

Educación Física é unha expresión polisémica e, polo tanto, de contido semántico variable, pouco definido e que produce que en ocasións nos confundamos con respecto ó seu verdadeiro significado.

A utilización de conceptos polisémicos comporta sempre distintas concepcións e interpretacións, tal como é o caso que aquí nos ocupa, xa que “Educación Física” é unha expresión que gramaticalmente ven a significar educación de carácter físico, cando en realidade é algo máis. Non nos podemos referir a de Educación Física como unha área centrada exclusivamente no corpo, que rexeita a mente e os procesos cognitivos, NON, a Educación Física é máis que iso.

A Educación Física é ante todo EDUCACIÓN, non simple adestramento corporal. É acción ou quefacer educativo que atane a toda a persoa e non só ó corpo, (Cagigal, J.M.). Esta área do currículo escolar constitúe unha parte importante da formación integral do ser humano.

ASAÚDE

Por outra banda non se pode falar de Educación Física sen facer referencia a saúde, pois este é un dos aspectos que máis condiciona as nosas vidas e que está directamente relacionada coa nosa área.

O concepto de saúde foi variando co paso do tempo e dende hai unhas décadas esta xa non se considera únicamente como a ausencia de enfermidade. A Organización Mundial da Saúde (OMS) actualmente considera a saúde como “o estado de completo benestar físico, mental e social e non soamente a ausencia de afecções ou enfermidades”.

A saúde e a calidade de vida constitúen unha preocupación crecente na sociedade actual. O ritmo de vida, os avances tecnolóxicos e as novas costumes fan que as persoas, incluídos os nosos nenos e nenas, se afasten da práctica regular das actividades físicas, e polo tanto tamén da creación de hábitos de saúde que contribúan ó seu benestar físico, mental e social.

A Educación Física xira ó redor da saúde e faise necesario que a poboación se edique nunca mentalidade e nunha hábitos de vida saudable. De aí que se considere que tres poden ser los obxectivos básicos da área en relación á saúde:

1. Favorer a formación de persoas autónomas, capaces de construir o seu propio estilo de vida e acadar un equilibrio que lles proporcione benestar, tanto no terreo físico, psíquico e social.



2. Facilitar medios para que a poboación infantil tome conciencia dos seus propios estados físicos e psíquicos, dos seus hábitos e actitudes ante as diversas situaciones da vida cotiá, e construír un coñecemento tanto dos procesos que ocorren no seu organismo como do funcionamento das súas relacóns persoais e sociais.

3. Facilitar medios para que a poboación infantil chegue a coñecer e fazer uso de diferentes formas de intervención neses procesos orgánicos, a desenvolver hábitos, actitudes e relacóns, co fin de lograr uns cambios nos mesmos en pro do seu benestar. Isto conleva unha Educación sobre a toma de decisións e o coñecemento das consecuencias positivas ou negativas que se derivan delas.

A actividade física realizada de forma positiva favorece a estimulación cara a adquisición de novos coñecementos e formas de vida, cara estilos de vida más saudables, cara o equilibrio tanto físico como psíquico da persoa. Dende a nosa área tratamos de proporcionar ós nenos e nenas unhas estratexias e mecanismos que favorezan o seu desenvolvemento. O papel da familia en relación á Educación Física, ó igual que en todo o proceso educativo, resulta fundamental na formación integral da persoa nestas idades escolares, onde se fai necesario prestar atención á creación de hábitos de saúde que deben de ser reforzados dende a propia casa, a través de prácticas hixiénicas, alimenticias e de vida activa, que eviten o excesivo sedentarismo que tan presente está na nosa sociedade, e que en definitiva repercutan positivamente no benestar da poboación infantil.

Accións tan cotidianas como: lavarse as mans antes ou despois de comer, asearse logo de realizar exercicio físico, coñecela vestimenta axeitada para realizar exercicio físico, aprender a vestirse, aprender a atarse os cordóns dos zapatos, coñecelos alimentos que resultan máis sans para a dieta, aprender a beber dun grifo tomando as medidas hixiénicas axeitadas,..., son exemplos do repertorio de aspectos relacionados directamente coa Educación Física que deben de ser tratados conxuntamente dende a escola e dende a familia, xa que melloraran o estado de saúde e polo tanto tamén a calidade de vida dos nosos fillos/as.

CONCLUSIÓN

Para rematar emprego unha frase de Hammelbeck que recolle moi ben o que é a nosa área, e que di así: “a Educación é moito máis que Educación Física, pero é moi pouco sen ela”.

O ser humano non ten un corpo diferente da súa alma, e como tal debe de ser tratado no proceso educativo, como un TODO, onde o resultado final non se pode limitar á suma das partes.