

¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN FÍSICA?

La educación física es una disciplina que trata de ofrecer una **educación integral sobre el cuerpo humano** contribuyendo al cuidado de la salud.

Con la materia de educación física se busca **educar a los individuos en el uso de su propio cuerpo**, enseñándoles a mantener su salud física y corporal. Además, reciben formación sobre los diferentes deportes que existen lo que puede ayudarles a practicarlos de forma segura.

En las clases de educación física se aprende a llevar a cabo diferentes actividades que requieran de un esfuerzo físico sin dañarnos, a ejercitar el cuerpo y conocer nuestras limitaciones y logros.

¿Cuál es la importancia de la educación física?

La educación física se contempla como un **área esencial de la formación educativa** por todo lo que aporta a las personas. Lo más básico sería recalcar que ayuda a mantener la salud gracias al ejercicio físico, pero vas allá y aporta otro tipo de ventajas muy importantes para el desarrollo integral de las personas.

A través de la educación física se aprenden ciertos valores como la responsabilidad, la solidaridad, la tolerancia y el respeto.

Algunos de los **beneficios que aporta la educación física** son:

- Combate el sedentarismo
- Muestra los beneficios de una vida activa
- Enseña a trabajar en equipo
- Aumenta la creatividad
- Muestra maneras de aprovechar el tiempo libre
- Ayuda a disminuir la ansiedad, el estrés o la depresión.

¿Cuáles son los fines de la educación física?

El objetivo de la educación física es que los alumnos sean capaces de **desarrollar sus competencias físicas** y que tengan **conocimiento sobre los movimientos que realizan**. El fin de la educación física es que aprendan a desarrollar actividades relacionadas con un estilo de vida saludable.

¿Cuál es la diferencia entre gimnasia y educación física?

La educación física es una asignatura dentro del currículo escolar y engloba un **conjunto de disciplinas y ejercicios que persiguen el objetivo de lograr el desarrollo integral de los individuos**. En esta práctica se trabajan todas las capacidades: motoras, sociales, afectivas y cognitivas.

La gimnasia, por su parte, es un deporte que trata de diferentes ejercicios acompañados de música. La gimnasia puede formar parte de la educación física y existen diferentes tipos:

- Gimnasia rítmica
- Gimnasia artística
- Gimnasia acrobática
- Gimnasia aeróbica

CALENTAMIENTO O ENTRADA EN CALOR: La noción de entrada en calor se utiliza en el ámbito del deporte para nombrar a los movimientos corporales que una persona debe llevar a cabo antes de realizar una actividad física intensa, con el objetivo de desentumecer las articulaciones y los músculos y así minimizar el riesgo de lesión.

Ejemplos:

Deportes colectivos e individuales: definiendo conceptos

Cuando nos planteamos practicar ejercicio físico, ya sea de manera *amateur* o con vistas a dedicarnos a ello profesionalmente, nos suelen asaltar dudas sobre qué tipo de deporte escoger: deporte colectivo, deporte individual... Muchos son los aspectos personales que valoramos para decantarnos por uno u otro: personalidad, carácter, competitividad, afán de superación, etc. Los **deportes colectivos e individuales** poseen innumerables ventajas y beneficios para la salud y, sin embargo, unos son más recomendables que otros para cada persona.

Antes de entrar en detalle sobre las **diferentes disciplinas** que podemos encontrar en los deportes de equipo e individuales, es imprescindible entender a qué nos referimos cuando hablamos de cada una de estas tipologías.

El **deporte individual** es aquel en el que los deportistas compiten de forma individual, no forman equipo con otros deportistas y no requieren de acompañamiento de otras personas para llevar a cabo la actividad deportiva.

En el **deporte colectivo**, deporte en grupo o deporte en equipo, en cambio, varios deportistas colaboran hacia un objetivo común, como puede ser alcanzar una buena marca o marcar un tanto al equipo contrario.

Deportes colectivos

Dentro de la categoría de los **deportes colectivos** existe una gran variedad de disciplinas, como las siguientes:

- Fútbol
- Baloncesto
- Voleibol
- Waterpolo

- Béisbol
- Balonmano
- Hockey
- Acrosport
- Rugby
- Tenis o bádminton (dobles)

Estas son tan solo algunas de las opciones que podemos encontrar al hablar sobre la práctica de un deporte colectivo. No obstante, hay muchos más deportes en equipo que puedes llegar a practicar, con el debido entrenamiento.

Deportes individuales

En cuanto a los **deportes individuales**, existe también una amplia variedad de opciones. A continuación, enumeramos algunas de las que disfrutan de un mayor número de adeptos:

- Running
- Ciclismo
- Natación
- Senderismo
- Karate, Judo o Boxeo
- Atletismo

- Tiro con arco
- Golf
- Tenis o bádminton (individual)
- Esgrima

Capacidades Físicas Básicas.

Seguro que has escuchado hablar de las **capacidades físicas básicas**. Gracias a ellas podemos realizar todo tipo de actividad y deporte, así como mejorar el [desarrollo integral](#) de las personas. Son una pieza clave a la hora de programar las sesiones de entrenamiento o sesiones de Educación Física, independientemente del nivel del alumnado. El dominio de las capacidades físicas básicas en cuanto a características, tipos y posibles ejercicios para su desarrollo es fundamental para el correcto funcionamiento de tus clases.

¿Qué son las capacidades físicas básicas?

Cabe resaltar que las **capacidades físicas básicas** son entendidas como las “predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que son factibles de ser medidas y mejoradas”.

También se conocen como “las capacidades que permiten de forma elemental cualquier tipo de actividad física”.

Otro de los aspectos importantes a resaltar es que estas capacidades se **clasifican** en: **fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad**