Articulación con la educación media

Programa de formación TECNICO EN EJECUCION DE PROGRAMAS DEPORTIVOS

GUIA DE APRENDIZAJE ANALISIS

Estimados estudiantes,

Cordial saludo.

A continuación, comparto la guía de trabajo correspondiente al tema “Apropiación de conceptos de educación física, actividad física, ejercicio físico, recreación y deporte”. Les solicito leer cuidadosamente el marco teórico y posteriormente desarrollar las actividades propuestas.

Marco teórico

El movimiento corporal ha acompañado al ser humano a lo largo de toda su historia, no solo como una necesidad biológica, sino también como una forma de aprendizaje, socialización, bienestar y desarrollo integral. En este sentido, es fundamental comprender algunos conceptos básicos que, aunque suelen usarse como sinónimos, poseen significados y propósitos diferentes dentro del campo de la educación física y las ciencias del deporte.

1. Educación física

La educación física es una disciplina pedagógica y formativa que utiliza el movimiento corporal como medio para contribuir al desarrollo integral del ser humano. Su propósito no se limita al fortalecimiento físico, sino que también busca potenciar dimensiones cognitivas, emocionales, sociales y motrices.

Desde el contexto escolar, la educación física favorece el aprendizaje de habilidades motrices básicas como correr, saltar, lanzar, coordinar y equilibrarse, además de promover valores como el trabajo en equipo, el respeto por las normas, la disciplina y la convivencia.

Por lo tanto, la educación física debe entenderse como un proceso educativo que trasciende la práctica corporal y se orienta a la formación del individuo en todas sus dimensiones.

2. Actividad física

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que implique un gasto de energía.

Este concepto es amplio y abarca todas aquellas acciones que realizamos en la vida cotidiana, no necesariamente con fines deportivos o de entrenamiento.

Ejemplos de actividad física:

- caminar
- subir escaleras
- barrer o trapear
- desplazarse en bicicleta
- jugar con niños
- realizar labores domésticas

Es importante reconocer que toda actividad física aporta beneficios a la salud, especialmente en la prevención del sedentarismo.

3. Ejercicio físico

El ejercicio físico es una categoría específica dentro de la actividad física. Se caracteriza por ser planificado, estructurado, repetitivo y con un objetivo definido, generalmente relacionado con la mejora de la condición física, la salud o el rendimiento corporal.

Por ejemplo:

- una rutina de gimnasio
- trotar 30 minutos diarios
- sesiones de estiramiento
- entrenamiento cardiovascular
- ejercicios de fuerza

A diferencia de la actividad física cotidiana, el ejercicio físico responde a una intención concreta, como mejorar la resistencia, la fuerza, la flexibilidad o controlar el peso corporal.

4. Recreación

La recreación comprende todas aquellas actividades realizadas durante el tiempo libre con fines de disfrute, descanso, diversión, integración social y bienestar emocional.

La recreación es fundamental en la vida de las personas, ya que contribuye a disminuir el estrés, fortalecer las relaciones interpersonales y favorecer la salud mental.

Ejemplos:

- juegos tradicionales
- actividades lúdicas
- baile
- caminatas ecológicas
- paseos familiares

- dinámicas grupales

Aunque puede involucrar movimiento corporal, su propósito principal no es la competencia ni el rendimiento, sino el disfrute y la participación.

5. Deporte

El deporte es una práctica física reglamentada que se desarrolla bajo normas específicas y que, en muchos casos, implica competencia, técnica, estrategia y rendimiento.

Se caracteriza por:

- reglas definidas
- objetivos claros
- preparación física y técnica
- competencia individual o colectiva

Ejemplos:

- fútbol
- baloncesto
- voleibol
- atletismo
- natación

El deporte cumple una función importante en la formación del carácter, la disciplina, la perseverancia y el trabajo en equipo.

6. Relación entre los conceptos

Aunque estos conceptos son diferentes, guardan una estrecha relación entre sí.

La educación física utiliza la actividad física, el ejercicio, la recreación y el deporte como medios pedagógicos. A su vez, todos contribuyen al desarrollo integral, la salud y la calidad de vida.

Es importante aprender a diferenciarlos para comprender mejor sus objetivos y aplicaciones en los contextos escolar, social y personal.