**INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL J. BETANCUR INSTITUCIÓN DE CARÁCTER OFICIAL APROBADA MEDIANTE RESOLUCIÓN Nº 16353 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002 EMANADA POR LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL**

**Nombre del (los) estudiante (s): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**GUIA UNO EDUCACIÓN FÍSICA CLEI 5**

**Tema: Importancia de la Educación Física en la formación integral del hombre para la vida.**

**Propósito:** Comprender la Importancia de la Educación Física en la formación integral del hombre para la vida.

**Actividad.**

1-Teniendo en cuenta que la educación física es obligatoria, ¿cómo quisiera usted que fuera la clase?

2- Mencione 5 valores que se resaltan a través de la educación física.

3-Cuales son las medidas higiénicas básicas para la práctica de la educación física o el deporte.

4-Cual es la diferencia entre Educación física y Deporte

**Importancia de la Educación Física en la formación integral del hombre para la vida.**

La Educación Física como asignatura integrante de los programas educacionales, constituye un eslabón importante en la integración de las acciones que ayudan a la formación de individuos capaces para enfrentarse con éxito a los requerimientos de la sociedad. Es por ello que su cumplimiento resulta necesario e imprescindible en el proceso de formación de los educandos.

La propia dinámica de la sociedad, impone al hombre una preparación constante para enfrentar la vida en consecuencia con los cambios que en ella van sucediendo. En este sentido la Educación Física adquiere una importancia relevante, pues desde un perfil práctico contribuye al desarrollo de los sujetos tanto desde el punto de vista físico como psicológico.

Es oportuno comprender que*“la Educación Física tiene como finalidad contribuir al perfeccionamiento de nuestros niños, adolescentes y jóvenes, mediante las actividades físicas, deportivas y recreativas, y coadyuvar, de esta manera, a la formación y educación de un joven capaz de conducirse activa y conscientemente al servicio de la construcción de la sociedad****”.***(Colectivo de autores, 1979: 23).

Tal vez una de las ventajas más importantes de la Educación Física consiste en la vía que supone para lograr el cumplimiento de los objetivos que se propone, pues se vale para ello principalmente de actividades físico-recreativas que ofrecen una variante amena y motivante para quienes la realizan.

En cuanto a la forma en que los alumnos se apropian de los conocimientos, hábitos y habilidades en la Educación Física también radica una de sus peculiaridades de gran importancia, pues por las propias características de la asignatura es común el aprendizaje a través de la información propioceptiva derivada de las ejecuciones, lo que constituye una variante productiva en el cumplimiento de los objetivos a alcanzar, garantizando así una mayor solidez en lo que se aprende.

El hombre desde el punto de vista genético, viene dotado para poseer capacidades físicas que le permiten llevar a cabo los diferentes movimientos en dependencia de los requerimientos imperantes en su medio, la Educación Física propicia que estas capacidades se vayan desarrollando de forma que cada sujeto pueda realizar de la manera más exitosa posible las acciones tendientes a satisfacer su amplia gama de necesidades, lo que condiciona en alguna medida una mayor calidad de vida. *“El perfeccionamiento de las potencialidades físicas y espirituales que se realiza en el proceso de la Educación Física cumple una función higiénica, educacional, instructiva y puede estar supeditado a las tareas que se llevan a cabo para lograr la maestría profesional o la efectividad en los aspectos concretos de la preparación especial y el trabajo”.* (Dzhamgarov y Puni, 1979: 23).

Del mismo modo que la Educación Física tributa al perfeccionamiento de las capacidades y habilidades físicas, la propia actividad que esto implica contribuye al desarrollo de la psiquis del practicante. En este sentido es acertado reconocer el papel de esta asignatura en el desarrollo psicológico de la personalidad, no sólo enfocándose éste en la esfera cognoscitiva, sino también desde el punto de vista afectivo.

A través de la Educación Física y como aporte muy importante de la misma, se puede ejercer una influencia considerable en la formación de valores en los alumnos. Como proceso pedagógico, esta asignatura responde a los intereses de la sociedad, lo que se proyecta en la intención formativa y desarrolladora que en ella se lleva a cabo.

A partir de los múltiples beneficios que ofrece la práctica de ejercicios físicos para el hombre, la Educación Física debe dotar a los alumnos de los conocimientos necesarios para que puedan incorporar la ejercitación de sus cuerpos como un hábito de vida, lo que tributa al desarrollo personal garantizando una mayor calidad de vida en todos los sentidos.

Resulta un reto para todo profesor de Educación Física, no sólo encaminar las acciones de las clases al desarrollo propiamente dicho de los educandos desde el punto de vista físico y psicológico, sino también a crear en ellos la toma de conciencia sobre la necesidad de incorporar la práctica de ejercicios físicos como parte del estilo de vida en una sociedad que se hace cada vez más exigente.

La vida contemporánea exige ver a la Educación Física como una vía de gran importancia para asegurar el progreso humano en todos los sentidos y como dijera Ashmasin y Ruiz en su libro “Teoría y metodología de la Educación Física”, como una asignatura que constituye un proceso de dirección del aprendizaje que educa en cada instante y del cual depende la salud del hombre.

En esencia, se puede concluir que la Educación Física tributa considerablemente al desarrollo integral del hombre para la vida, resumiéndose dentro de sus aportes fundamentales los siguientes:

* Contribuye al desarrollo de las capacidades motoras básicas.
* Contribuye al desarrollo de habilidades que resultan básicas para realizar diferentes actividades propias de la vida en la sociedad.
* Desarrolla habilidades básicas para la práctica del deporte de rendimiento.
* Tributa a una mayor calidad de vida al reportar beneficios en los diferentes sistemas del organismo (cardio respiratorio, osteo muscular, endocrino, entre otros).
* Tributa al desarrollo de las capacidades coordinativas.
* Constituye una vía de gran importancia para la formación de valores en los educandos.
* Fomenta hábitos relacionados a la práctica sistemática de ejercicios físicos que resultan importantes para garantizar una mayor calidad de vida.
* Constituye una vía de experimentación del placer derivado de la práctica del ejercicio físico.
* Tributa a un mayor conocimiento del alumno respecto a su propio cuerpo.
* Logra incrementar la interacción social a partir del rescate y conocimiento de juegos tradicionales, bailes y otras actividades que enmarcan el acervo cultural de los pueblos.
* Desarrolla hábitos higiénicos en los educandos (Dietéticos, estéticos, entre otros).
* Contribuye a la formación de la personalidad de los alumnos.
* Desarrolla las cualidades de la voluntad en los alumnos.
* Educa en el alumnos el espíritu de competencia, fomentando los principios básicos que rigen la actividad competitiva (educa el espíritu de lucha, el respeto a los contrarios, a los propios compañeros, a los árbitros o jueces y al propio reglamento de la competencia).
* Favorece las capacidades intelectuales de los alumnos.