

Artículo de Revista digital e-CO: Número 5

<http://www.cepazahar.org/eco/n5>

# **La Importancia de la Educación Física en nuestra escuela**

- Artículos -



Fecha de publicación : Viernes 18 de septiembre de 2009

---

**Revista digital e-CO: Número 5**

---

Me gustaría hacer una reflexión tanto a los profesores de Educación Física, como a todos los agentes implicados, en la educación de niños y jóvenes, respecto de la reducción horaria en Educación Física, en la etapa de Primaria.

La Educación Física se convierte en una herramienta imprescindible donde se educa al niño a través del movimiento para desarrollar sus aspectos tanto motores y cognitivos como socio-emocional; desarrollando habilidades motrices y capacidades físicas, facilitando el incremento de las interacciones que se dan en las distintas actividades físicas que utilizamos en nuestras sesiones. Estas relaciones, tanto con el entorno (físico-social) con uno mismo, implican todos los aspectos de la persona, desde la afectividad o la emotividad, a lo físico y lo social.

Ya lo dice José M<sup>a</sup> Cajigal (1983): La Educación Física, es ante todo educación y no simple adiestramiento corporal, es acción o quehacer educativo que atañe a toda la persona, no sólo el cuerpo . Entiende la Educación Física como educación del hombre, centrada en el cuerpo y su movimiento, y, a través de ellos, de los demás aspectos de la personalidad.

El período escolar abarca edades en las que se producen cambios muy significativos en el crecimiento y desarrollo, que constituyen las bases del dominio muscular y articular para posteriores aprendizajes motores.

La Educación Física y el deporte van a promover y facilitar que la persona llegue a comprender significativamente su propio cuerpo y sus posibilidades, dominar un considerable número de actividades corporales, adquirir hábitos de salud e higiene corporal, costumbres tradicionales y deportes, de modo que en el futuro puedan escoger los más convenientes para su desarrollo y relación personal. Todo ello dentro de un marco de actitud positiva ante el esfuerzo, el progreso personal, la cooperación y los intercambios sociales. Según Wallon, el movimiento humano es el medio más natural de relación que el hombre tiene, pero no solamente con el medio físico sino fundamentalmente con el medio social.

Tenemos en la Educación Física, si se utiliza adecuadamente, una herramienta muy eficaz: contribuye a desarrollar aspectos coeducativos, a trabajar en la línea de mejora del clima de relaciones, educando en valores y proporcionando al alumnado estrategias adecuadas para convivir, desenvolverse y resolver conflictos de la forma más asertiva posible; y utiliza los medios audiovisuales eficazmente.

En el número 6 de la Colección de Materiales Curriculares de la Junta de Andalucía se dice que: La coeducación supone y exige una intervención explícita e intencionada que ha de partir de la revisión de pautas sexistas de la sociedad y de las instituciones en las que se desarrolla la vida de los individuos, especialmente en las instituciones vinculadas a la tarea de educación, ya que desde ella se construyen y transmiten los estereotipos de lo masculino y femenino . María Subirats (Consultora de la Unidad Mujer y Desarrollo de la CEPAL), dice; La coeducación en el momento actual plantea como objetivo la desaparición de mecanismos discriminatorios, pero no puede haber coeducación si no hay a la vez fusión de las pautas culturales de cada uno de los géneros .

Los aspectos que podemos señalar para trabajar coeducativamente desde el área de Educación Física son:

" No esperar comportamientos diferentes en niñ@s.

" Hacer propuestas globales e integradoras que favorezcan el mayor número posible de aspectos motrices.

" Plantear actividades considerando aspectos cualitativos y no cuantitativos.

- " Utilizar como recurso educativo el juego.
- " Fomentar el sentido lúdico.
- " Evitar tempranas especializaciones que fomenten estereotipos.
- " Favorecer situaciones de interacción y no de segregación.
- " Evitar la distribución de tareas en función de los sexos.
- " Evitar espacios identificados con los sexos.

En el área de Educación Física, el papel de la coeducación o de la lucha de igualdad entre ambos sexos es muy importante, puesto que es aquí donde se perciben con más claridad los estereotipos que en otras áreas pasan desapercibidos. Ello se debe, entre otras razones, a que hay un mayor contacto corporal entre los alumnos/as, a que se expresan con mayor libertad y espontaneidad y porque acuden a las sesiones muy motivados.

Educación para la paz es una forma particular de educar en valores. Cuando educamos consciente o inconscientemente estamos transmitiéndolos. Supone enseñar y aprender a resolver los conflictos que están presentes de forma permanente en nuestra sociedad como manifestación de la diversidad de intereses&

Los medios audiovisuales son especialmente útiles en Educación Física:

- " Como recurso motivador.
- " Como ayuda a la presentación sistemática y ordenada de conocimientos.
- " En la presentación sistemática y ordenada de conocimientos.
- " En el aprendizaje de algunos aspectos técnicos de ciertos deportes.

También podemos utilizar un blog de Área donde se publiquen artículos relacionados con la Educación Física y el deporte; donde haya un Diario de Clase, donde los alumnos/as puedan expresar su visión y su opinión sobre los distintos aspectos que se trabajan en clase y la utilización de Webquest para afianzar conocimientos.

La Educación Física, por su carácter abierto, flexible y multiexperiencial, supone una oportunidad y un espacio inmejorable para el desarrollo de las capacidades básicas. Desde la Educación Física se puede hacer una gran aportación formativa a través de los Objetivos Generales de la materia en la Educación Obligatoria, o también diseñando contenidos y actividades específicas que contribuyan a su mejora.

### Bibliografía

- " SÁNCGEZ BAÑUELOS, F. Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte. Ed. Gymnos. Madrid.

## La Importancia de la Educación Física en nuestra escuela

---

"I Plan de Igualdad entre hombres y mujeres en Educación. Conserjería de Educación de Andalucía.

" Material para la mejora de la Convivencia Escolar. Dirección General de Participación y Solidaridad en la Educación. Conserjería de Educación de la Junta de Andalucía.

" WALLON, H. (1987). Psicología y educación del niño. Una comprensión dialéctica del desarrollo y la Educación Infantil. Ed. Visor-Mac. Madrid.

" SOLER PRAT, S PRAT GRAU, M. Actitudes, valores y normas en la educación Física y el Deporte. Ed. Inde. Madrid.

" BELTRÁN LLERA, J. La novedad pedagógica en Internet. Madrid. Programa Educared

" Unidad de la Mujer y Desarrollo. CEPAL.(Comisión Económica para América Latina)

" GAVIRIA, F- URIBE, I. Educación Física y Nuevas Tecnologías. Nº 39/1. Revista Digital Iberoamericana.

### Referencias documentales

" Grupo de Trabajo de Educación Física del CPr. Nalón- Caudal. Las nuevas tecnologías en la Educación Física.

<http://web.educastur.princast.es/cp...>

" MARTÍNEZ GONZÁLEZ, J. Proyecto de Educación Física y Nuevas tecnologías. Portal educativo Cuadernalia.

<http://www.cuadernalia.net/spip.php...>