

# La Importancia de la Educación Física

## Importance of Physical Education

La educación física es, como su nombre lo indica, una educación, no un adiestramiento corporal, ya que no solo atañe al cuerpo, sino también a la persona en forma integral. La educación a través del cuerpo y del movimiento colabora en los aspectos motores pero también implica aspectos perceptivos, afectivos y cognoscitivos del ser.

En las escuelas promueve y facilita que cada alumno llegue a conocer su propio cuerpo y sus posibilidades, a dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, ayudándole a adquirir los conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos que le permitan mejorar sus condiciones de vida y de salud, así como disfrutar y valorar las posibilidades del movimiento como medio de enriquecimiento y disfrute personal, y de relación con los demás.

A través de la educación física se le enseña al niño a conocer su aspecto corporal, a ser autónomo en sus movimientos, a realizar ejercicios en su vida diaria que lo guiarán a una vida sana, se le inculca hábitos de higiene así como también a querer a la naturaleza.

Uno de los muchos beneficios que aporta la educación física es la producción de un mayor nivel de actividad en los niños y jóvenes, canalizando su amplia necesidad de expresión cinética y evitando la aparición de la obesidad infantil. Esto aumenta el índice de crecimiento y produce movimientos cada vez más coordinados.

Por su parte, en los más pequeños estimula en el niño confianza y seguridad en sí mismo por medio de actividades que le permitan tener control y manejo de su propio cuerpo, reforzando su autonomía. En los jóvenes actúa como un medio integrador que fomenta el trabajo en equipo, el compañerismo, la socialización y el respeto a los demás. Además, enseña actitudes positivas, así como la adquisición de valores. Fomenta la competitividad y prepara al niño y joven a enfrentarse a las victorias y a las derrotas, por tanto, permite que el alumno se integre a la sociedad, refuerza su responsabilidad y lo entrena para el desempeño profesional de la vida de adulto.

Adicionalmente, contribuye al desarrollo mental del individuo mejorando su concentración y su fuerza de voluntad, así como la orientación y capacidad de discernimiento tridimensional y matemático. Esto eleva la autoestima y el respeto hacia uno mismo, mejorando sustancialmente el estado psicológico del ser humano,

En nuestro colegio, las clases de educación física se dan en los tres niveles académicos. En el Nivel Inicial se realizan actividades que refuerzan el desarrollo de habilidades motrices (agilidad, equilibrio y coordinación) y las capacidades físicas (fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia). Adicionalmente, en el nivel Primario y Secundario se trabajan la comprensión y desarrollo de la corporeidad mediante la preparación física y el cuidado de la salud. El dominio y expresión creativa se desarrolla con la práctica de danzas, gimnasia y atletismo, mientras que el deporte colectivo con reglas de juego pone las pautas para la convivencia y la interacción socio motriz de los alumnos.

Los entrenamientos, talleres y participación en campeonato deportivos ADCA consolidan más aún estos conocimientos, la autonomía de los niños y jóvenes para que puedan valerse por sí mismo en lo motriz, afectivo, cognitivo y en las relaciones interpersonales.

*Physical Education, as the name implies, involves not only education but also corporal training, because it is not only limited to the body, but also to the person in an integral manner. Education through the body and the movement takes part in motor aspects but it also implies perceptive, affective and cognitive aspects of the individual.*

*Every pupil in María Alvarado School is encouraged and provided with the approaches in order to get acquainted with its own body and its possibilities, to master different corporal and sport activities -by which pupils will acquire knowledge, skills, attitudes and habits that will allow them to improve their life and health conditions-, as well as to enjoy and value movement possibilities as a mean for personal enrichment and pleasure, which are essential for getting along with others.*

*By means of the physical education, the child is taught to get acquainted with its corporal aspect, to be autonomous in relation to its movements and to exercise every day, which will lead to a healthy lifestyle. The child is also instilled to acquire hygiene habits as well as to love nature.*

*One of the many benefits of physical education is the production of a higher level of activity in children and teenagers, channeling their big necessity of kinetic expression, and therefore avoiding child obesity. This improves the growth rate and produces increasingly coordinated movements.*

*As far as smallest children are concerned, confidence and self-assurance are stimulated through activities that allow them to develop self-control, which will reinforce their autonomy. In teenagers, physical education works as an integrative mean that fosters teamwork, fellowship, socialization and respect to others. Besides, it teaches positive attitudes as values acquisition. Another favorable aspect of physical education is that it encourages competitiveness, preparing the child and the teenager to face victories and defeats, thus enabling them to integrate successfully into society, moreover, training them for professional performance when they become adults.*

*In addition to this, it contributes to the mental development of the individual, thus improving its concentration and willpower, as well as guidance and capacity to carry out mathematical and tridimensional discernment. This increases self-esteem and self-respect, improving significantly the psychological state of the human being.*

*In our school, physical education classes are given in three academic levels. In the Early Years level, activities that strengthen motor skills development (agility, equilibrium, and coordination) and physical capacities (strength, velocity, flexibility and endurance) are accomplished. Additionally, in Primary and Secondary Level, corporeality comprehension and development through physical preparation and health care are worked on. Self-control and creative expression are developed by means of the practice of dances, gymnastics and athletics, while the collective sports with game rules set out the guidelines for living-together and motor-social interaction among the pupils.*

*Practices, workshops and ADCA championships reinforce this knowledge. Besides, they give autonomy to children and teenagers, so that they can be independent in relation to motor, affective and cognitive aspects, as well as interpersonal relationships.*