

## TEMA 1: ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN FÍSICA?

La **Educación Física** es la asignatura que nos ayuda a desarrollar adecuadamente nuestro cuerpo y a mantenerlo sano. Para conseguir este objetivo nos aporta **conocimientos científicos** y nos enseña a realizar numerosas **actividades** relacionadas con la gimnasia, el deporte, los juegos y la expresión corporal. De todos ellos, en la Educación Secundaria Obligatoria vamos a centrarnos en los siguientes objetivos:

- **Conocer nuestro cuerpo** para saber cuáles son sus posibilidades de movimiento y, también, sus limitaciones.
- **Mejorar nuestras capacidades de movimiento** para tener una mayor seguridad en nosotros mismos.
- **Conocer las diferentes manifestaciones y expresiones corporales** para comunicarnos adecuadamente y mejorar, con ello, nuestra relación con los demás y nuestra propia estima, así como desarrollar actitudes de colaboración, respeto y tolerancia.
- **Adquirir hábitos higiénicos** que nos ayuden a conservar la salud y a mantener una buena calidad de vida.
- **Aprender a aceptar las dificultades** y a superarlas mediante el esfuerzo y la constancia en las prácticas físicas. Ello nos permitirá estar preparados para superar también las dificultades con las que habremos de enfrentarnos en la vida.
- **Disfrutar del tiempo de ocio**, en unos casos, para liberar tensiones; en otros, para comunicarnos y relacionarnos con los demás, y siempre, para adquirir un sentido “deportivo” y positivo de la vida.

A pesar de lo atractivo de su práctica, la Educación Física no es una simple actividad recreativa, sino una materia de estudio que nos permite desarrollar las capacidades corporales mediante el movimiento correctamente ejecutado y conocer la forma de cuidar nuestro cuerpo y de mantenerlo en las mejores condiciones posibles durante toda nuestra vida. Por ello, no sólo es fundamental aprender a realizar actividades y ejercicios físicos, sino también las razones de su práctica y el modo en que debemos seguir haciéndolos siempre.

Y OBSERVA!!!!

- ❖ TODOS, niños, jóvenes y mayores, podemos realizar actividades físicas.
- ❖ Cada uno de nosotros debe adaptar las actividades a sus posibilidades personales.
- ❖ Para realizar cualquier actividad física es preciso mantener el cuerpo en forma.