PROPÓSITO:

Comprende la relación entre actividad física y salud.

MOTIVACIÓN:

Los estudiantes comprenden que la actividad física es importante para el desarrollo de sus vidas y que de esta dependen también muchas habilidades que se necesitan para el futuro. Aparte de que estar en buena condición de salud es importante a través del ejercicio.

EXPLICACIÓN:

La **Educación física es importante** porque en la edad escolar es el único momento que la sociedad está segura que el mensaje sobre la importancia de la actividad física y las repercusiones que tendrá en su salud el resto de su vida, llega.

La **Educación física es importante** porque previene de enfermedades, de sentirnos mal, de tener que recurrir al doctor, medicinas u hospitales. La actividad física ahorra en servicios médicos.

La **Educación física es importante** porque ayuda a formar al ciudadano del siglo XXI en el trabajo en equipo.

La **Educación física es importante** porque permite desarrollar temas transversales, abordando conjuntamente muchas de las áreas del currículo, ahora que tan de moda está el trabajo sobre las competencias.

La **Educación física es importante** porque en cualquier actividad física intervienen las **matemáticas** (la distancia de pase, las puntuaciones o tanteos), la **física** (fuerza que imprimo a un móvil y la trayectoria que describe), la **expresión corporal** (comunicación no verbal, los gestos), la **música** (para transmitir, sentir, comunicar; el placer del baile, compartir el ritmo y sus sensaciones), la **química** (conexión entre los miembros de un equipo), la **historia** (para conocer de dónde venimos y sobre todo hacia dónde queremos ir), inglés, francés, alemán (porque el deporte es un **idioma** universal), el **arte** (multitud de disciplinas deportivas que tienen en cuenta el movimiento bonito, la estética del gesto o una acción determinada), la **religión** (deportistas que imploran y miran al cielo en señal de gracias o peticiones), el **latín** (*Mens sana in corpore sano; citius, altius, fortius*), el **griego** (la *marathon*, el alfa y el omega, los Juegos Olímpicos), la **lengua** (metodología y didáctica del deporte, el saber aplicar objetivos y destrezas), la **filosofía** (el ser humano es una unidad indivisible de cuerpo y mente), la **medicina** (anatomía corporal, conocer cómo funciona nuestro cuerpo, sus posibilidades, sus límites) y un largo etcétera.

La **Educación física es importante** porque educa en valores. Enseña que es imprescindible aceptar a los demás, reconoce el esfuerzo de todos y cada uno dentro de un grupo, y da valor y reconoce la importancia de todos a la hora de disfrutar y pasárselo bien.

La **Educación física es importante** porque divertirse con los otros es más importante que ganar, el árbitro es un amigo que colabora y facilita mediante normas y reglas que podamos convivir y respetar. Porque solamente se es realmente humano en sociedad.

La **Educación física es importante** porque nos ayuda a aceptar un reglamento. Las leyes son cosa de todos. No podemos realizar ningún juego ni deporte sino nos respetamos.

La **Educación física es importante** porque nos ayuda a adquirir hábitos y normas. Aprendemos disciplinas y nos hace autónomos.

La **Educación física es importante** porque ayuda a educar mediante la experimentación personal.

Vivenciar. Interiorizar lo que es el acuerdo social.

La **Educación física es importante** porque ayuda al ciudadano del siglo XXI a ser consciente de que el bienestar mental y físico depende de su propio esfuerzo.

La **Educación física es importante** porque no somos sólo mente pensante como pretenden otras asignaturas curriculares, sino que somos una parte indivisible de cuerpo y mente.

La **Educación física es importante** porque es un derecho del ciudadano del siglo XXI saber nadar, trepar y lanzar.

La **Educación física es importante** porque los grandes eventos deportivos se han convertido en parte fundamental de nuestro tiempo, son fenómenos de masas que mueven capitales ingentes, y debemos tener un mínimo conocimiento sobre ellos.

La **Educación física es importante** porque forma individuos con criterio propio y libres.

EJERCICIOS:

1. En tu cuaderno responde las siguientes preguntas:

¿Divertirse con los otros es más importante que ganar?

¿Cuál es el papel de un árbitro en un juego?

¿Es importante trabajar en equipo para crecer como sociedad?

¿Por qué es importante aceptar las reglas de un determinado juego?

¿ Podemos aprender sobre justicia, solidaridad, tolerancia, respeto, salud, responsabilidad, superación, libertad e igualdad mediante la educación física?

2. Crea una dinámica de juego en familia o con personas cercanas donde tú seas quien dirige. Graba esta práctica en vídeo y enviala a tu profesora a través de esta plataforma o del correo electrónico.

EVALUACIÓN:

- Revisión de las preguntas resueltas en el cuaderno por medio de una evidencia fotográfica. (50%)

- Revisión del vídeo de la práctica de juego en casa.(50%)

BIBLIOGRAFÍA:

Importancia de la educación física