

LA CULTURA FÍSICA

LUZ ADRIANA HIGUITA CHANCI

APRENDIZ DEL SENA

COLEGIO SANTA LEONI AVIAT

COPACABANA

2012

1 LA CULTURA FÍSICA

Es un componente de la cultura universal que sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre.

2 DIFERENCIA ENTRE LA CULTURA FÍSICA Y EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

La educación física se concreta en un hecho y acto educativo propio como la clase de educación física y la sesión de entrenamiento deportivo o clase de deporte, mientras que la cultura física es una noción que abarca la educación física e incorpora otros campos científicos y de actuación profesional, es decir, estudia todo lo que tenga que ver con el ejercicio físico.

3 LOS DOS PILARES BÁSICOS DE LA CULTURA FÍSICA

Educación física y deporte, representa las ciencias de la cultura física y el deporte, la actividad física y del deporte. Resulta evidente que la denominación de este campo científico como ciencias de la educación física y el deporte permite argumentar, con mayor claridad, la existencia real, desde sus orígenes, de esta región de conocimiento científico dentro del mundo de la ciencia.

4 CIENCIAS QUE COMPONEN LA CULTURA FÍSICA

Las ciencias de la actividad física son clasificadas en cuatro grupos según el punto de vista de dicha actividad física: el físico entre las que se encuentran la biomecánica, kinesiología, kinantropología, etc., el fisiológico donde se incluye la fisiología y la fisiología del ejercicio, la cultural incluyendo las ciencias del deporte, ciencias de la comunicación no verbal, historia del deporte, psicología del deporte y sociología y el educativo que incluye la educación física.

5 BENEFICIOS DE LA CULTURA FÍSICA

El ejercicio físico actúa directamente sobre el corazón y los vasos sanguíneos, es uno de los elementos más eficaces para prevenir la aparición y la progresión de la enfermedad. En las personas que ya han sufrido una enfermedad cardíaca, se ha comprobado que el ejercicio colabora en el tratamiento, mejorando la calidad y cantidad de años vividos. La actividad física es una herramienta fundamental en la prevención y el tratamiento de la diabetes. Por otra parte, es un elemento

indiscutible en la terapéutica de la hipertensión arterial. El ejercicio físico contribuye a disfrutar la vida con mayor plenitud, aumenta la resistencia a la fatiga e incrementa la capacidad para el trabajo físico y mental, ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés mental, mejora la capacidad para conciliar el sueño, provee una manera sencilla para compartir actividades con amigos y familiares contribuyendo a mejorar aspectos sociales, ofrece mayor energía para las actividades diarias, tonifica los músculos e incrementa su fuerza, mejora el funcionamiento de las articulaciones, contribuye a la pérdida de peso cuando esto es necesario.

6 VALORES PROMOVIDOS A TRAVÉS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

La necesidad de proporcionar una generación saludable, físicamente preparada, multilateralmente y armónicamente desarrollada, está determinada por la vida, por las exigencias de la sociedad que construye el socialismo. Cada vez más la cultura física en sus diferentes manifestaciones educación física, deportes y recreación física- se convierten en una necesidad de cada individuo, una necesidad de toda la sociedad.

7 DEFINICIÓN DE TERMINOS

DEPORTE: es toda actividad caracterizada por un conjunto de reglas a cumplir por todos sus participantes, generalmente en una competición. Mediante la práctica de deporte se tratan de desarrollar tanto las capacidades físicas como las mentales, entrándose cada tipo de deporte en unas habilidades diferentes. sirve como entrenamiento para aquéllos que lo practican, sienten también interesante y divertido para sus espectadores

GIMNASIA: es la disciplina que busca desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante rutinas de ejercicios físicos. Puede llevarse a cabo como deporte (a modo de competencia) o de manera recreativa.

EJERCICIO FÍSICO: es una actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física. Puede ser cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. De este movimiento resulta un gasto energético que se suma al del gasto del metabolismo basal.

EDUCACIÓN FÍSICA: es una disciplina pedagógica del deporte, que basa su intervención en el movimiento corporal, para estructurar primero y desarrollar después.

8 TERMINO “EDUCACIÓN FÍSICA”

El primer término en ser empleado fue educación física el cual se atribuye a John Locke en Inglaterra, en 1693, y posteriormente a J. Ballexserd, en 1792, en Francia. Sin embargo, durante varios siglos prevaleció el término gimnasia, que proviene del latín “gymnasia” que significa ejercitar. No es hasta 1893 que se hace oficial en España el término educación física, como materia educativa, en sustitución del término, hasta ese entonces usual, de Gimnástica.

9 INFLUENCIA DE LA CULTURA FÍSICA EN EL DESARROLLO INTEGRAL DESDE EL PUNTO DE VISTA COGNOSCITIVO, AFECTIVO, FÍSICO, MOTOR Y SOCIO CULTURAL DE LAS PERSONAS

Contribuye al desarrollo de cada sujeto como persona, en interacción con otras personas y el medio ambiente que le rodea. Tanto en la preparación para el trabajo, la conquista de la naturaleza, la lucha por la paz; como la preparación para las guerras y las luchas de conquistas, los ejercicios físicos y el entrenamiento, han desempeñado su importante papel que, como se conoce, no se asienta solamente en las posibilidades de desarrollo físico – funcionales, sino en la formación del carácter y las cualidades éticas, morales y volitivas que integran la personalidad humana. el movimiento deportivo está en una constante y profunda evolución, las diferencias mostradas y adoptadas por las actividades físicas a través de los siglos responden a contextos políticos, económicos, sociales y precisos que determinan no solo el tipo y la naturaleza de la organización, sino también las características mismas del ejercicio físico; es decir, son las necesidades de la sociedad los vectores principales de influencia en la organización de la cultura física y el deporte, obviamente subordinados a la ideología o pensamiento rector de la clase dominante.

10 LA CULTURA FISICA EN MI DIARIO VIVIR

Puede ser una herramienta útil a la hora de relajarme cuando estoy muy estresada; ya sea en el estudio o cuando inicie el campo laboral. Puede beneficiar mi salud desde la parte física hasta el funcionamiento de mi organismo. En

momentos de depresión creo que me ayudaría a olvidar mis problemas, con esto mejoraría algo de mi vida, pero en si me gusta más la actividad física para mantenerme en forma; además no tendría que realizarme ninguna operación para mejorar alguna parte de mi cuerpo, ese dinero lo puedo invertir en cosas más fructuosas, y no estaría preocupada por mi aspecto físico ya que si hago del deporte algo fundamental en mi diario vivir puedo sacar buenos resultados a futuro.

11 MAPA CONCEPTUAL DEL TEXTO

CULTURA FÍSICA



