



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANTONIO NARIÑO**  
Registro Educativo N° 10012476 – DANE 273001002844-NIT. 809002779-2  
Resolución Aprobación Estudios N° 71.003052 de Noviembre 19 de 2013  
Corregimiento 03 Coello Cocora Municipio de Ibagué

## Taller de Educación Física

### Grado 6° Periodo I

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

### LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO PROCESO FORMATIVO DEL NIÑO.

La Educación Física se considera como área obligatoria según lineamientos del Ministerio de Educación Nacional para la educación básica. Se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en edad temprana, por cuanto posibilita en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida.



A través de la Educación Física, el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobretodo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos.

Por lo general, las instituciones educativas desconocen la importancia que la Educación Física representa para la básica primaria, porque ella, como otras disciplinas del conocimiento, a través del movimiento, contribuyen también con el proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal, social y conservación de su propia cultura. Si la Educación Física se estructura como proceso pedagógico y permanente se pueden cimentar bases sólidas que le

permitirán la integración y socialización que garanticen continuidad para el desarrollo y especialización deportiva en su vida futura.

A través de la clase de Educación Física los niños aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes formas jugadas, lúdicas, recreativas y deportivas. En estas clases el niño puede desenvolverse, ser creativo y mostrar su espontaneidad como un ser que quiere descubrir muchas alternativas que pueden ser aplicables en un futuro en su vida social y que no lo pueden lograr fácilmente en otras asignaturas del conocimiento.

### ¿Por qué los niños necesitan Educación Física?

La educación física es una parte integral de la educación general del individuo desde los niños del jardín de infantes, hasta la escuela superior. Se necesitan programas de educación física de calidad para preservar, mejorar y aumentar tanto la condición física, como la mental en cada estudiante. A continuación una lista de los beneficios inmediatos que se obtienen al implementar un buen programa de Educación Física.

- **Mejora la salud y condición física en general** – Mejora la fuerza muscular, flexibilidad, resistencia muscular, la composición corporal y la resistencia cardiovascular.
- **Desarrollo de habilidades corporales** – Desarrolla las habilidades motrices, que permiten la participación segura, exitosa y satisfactoria en las actividades físicas.
- **Variedad de actividades físicas al aire libre** – Proporciona una amplia gama de actividades físicas, y sociales en conjunto apropiadas para el desarrollo de todos los niños.
- **Apoyo de otras materias** – Refuerza los conocimientos adquiridos a través del currículo. Sirve como un laboratorio para la aplicación de los contenidos en ciencias, matemáticas y estudios sociales.



- **Autodisciplina** – Facilita el desarrollo de la responsabilidad del estudiante por su salud y su condición física.
- **Mejora los criterios de juicio** – La educación física de calidad puede influir en el desarrollo moral. Los estudiantes tienen la oportunidad de asumir el liderazgo, cooperar con otros, cuestionar las acciones, los reglamentos, y aceptar la responsabilidad de su propio comportamiento.
- **Reducción de estrés** – La actividad física se convierte en una salida para liberar la tensión y la ansiedad, facilitando así la estabilidad emocional y la resiliencia ante los retos.
- **El fortalecimiento de las relaciones interpersonales** – La educación física es un factor importante en ayudar a los niños a socializar con otros de una manera exitosa. Especialmente durante los procesos formativos de los primeros grados, al participar en juegos, bailes y deportes.
- **Mejora la autoconfianza y la autoestima** – La educación física infunde al individuo un sentido de autoestima al proveerle dominio sobre su cuerpo en función de su desarrollo físico corporal.



En definitiva la Educación Física contribuye en la formación integral de los estudiantes, ya que a través del ejercicio y movimiento físico bien orientado, se mejoran las capacidades motrices, mentales y sociales de cada individuo.

En la actualidad el mundo occidental esta plagado por el sedentarismo rampante. Al parecer cada año que pasa estamos perdiendo la lucha contra la inactividad y la obesidad en nuestros jóvenes. Estas últimas generaciones se han ganado el título de ser las mas sedentarias y poco saludables en el continente americano. Tanto así que sus miembros pueden tener la trágica distinción de ser la primera generación de estar en riesgo de morir antes que sus padres. Por suerte, exponer a nuestros jóvenes a un buen programa de educación física es una de las mejores estrategias que tenemos para combatir esta tendencia.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANTONIO NARIÑO**  
**Registro Educativo N° 10012476 – DANE 273001002844-NIT. 809002779-2**  
**Resolución Aprobación Estudios N° 71.003052 de Noviembre 19 de 2013**  
**Corregimiento 03 Coello Cocora Municipio de Ibagué**

### **TALLER DE LA LECTURA**

Con base a la lectura sobre la **Educación Física como proceso formativo del niño**, desarrolle las siguientes actividades en el cuaderno.

1. Realice un escrito donde exprese las ideas obtenidas del texto, recalcando la importancia que tiene la Educación Física en tu desarrollo personal.
2. Que consecuencias cree que tiene la falta de la Educación Física en los niños?
3. Nombre 3 aspectos que considere que son los mas importantes dentro del proceso de formación.  
Por que?
4. Averiguar el significado de SEDENTARISMO y como afecta a los niños actualmente.
5. Nombre y describa 3 actividades que se relacionen con el SEDENTARISMO.
6. Con base a la lectura, realice un dibujo comparativo donde se identifique los beneficios de la Educación Física y las consecuencias del sedentarismo.

