

## La importancia de la Educación Física y el deporte en la formación integral del estudiante del Colegio de Ciencias y Humanidades

**Profesor Valentín Retama Yáñez**

Educación Física

Plantel Oriente

deire2@prodigy.net.mx

### Resumen

“Sé un estudiante saludable” a través de actividades físicas y deportivas sistematizadas y dosificadas de acuerdo con tus necesidades y capacidades. Tu salud y presencia son la motivación para una nueva vida. Te hará verte bien y sentirte mejor.

**Palabras clave:** Educación física, deporte, sistematización y programación, efectos positivos, influencia en todos los aspectos del ser humano.

La materia de Educación Física y el deporte en los estudiantes de primer año del Colegio potencia los procesos motrices, cognitivos y afectivos, que servirán como orientadores en el logro de los propósitos del programa general de actividades del Departamento de Educación Física. Contribuye, así, a su formación integral y a un mejor desempeño en sus tareas académicas, considerando para su realización sus experiencias y conocimientos previos, la reflexión, el trabajo individual y en equipo, así como el desarrollo de valores, sin soslayar la etapa evolutiva en que se encuentran sus intereses y motivaciones.

La actividad física permite al adolescente adquirir conciencia de su cuerpo, así como interés por mejorar su aspecto. Los alumnos que han practicado alguna actividad física, son más seguros en sus movimientos y en sus habilidades para el desarrollo de las actividades físicas en las que tienen interés en participar. Esta seguridad en su esquema corporal se refleja en todas sus tareas cotidianas.

“Está claro que para atrapar una bola intervienen las funciones motrices del cerebro. Pero también para hacer un cálculo mental. La mayoría de la gente asocia la función motriz a los brazos y a las piernas, y a la actividad física, como si fuera una función mecánica del cerebro la que hiciese que un niño pequeño gatease, que Michael Jordan saltase para hacer un espectacular mate... Pero cada vez hay más indicios de que el movimiento es crucial para cualquier otra función cerebral, entre ellas la memoria, la emoción, el lenguaje y el aprendizaje. Como veremos, nuestras

funciones cerebrales <<superiores>> han evolucionado a partir del movimiento y siguen dependiendo de él"<sup>1</sup>

El trabajo físico y el entrenamiento deportivo adecuadamente programado crean situaciones que permiten que el estudiante conozca el funcionamiento de su cuerpo y la influencia positiva que tiene en el mejoramiento de la salud, la eficiencia física y la estética corporal. Asimismo, ofrece la oportunidad de reconocer los aspectos que considera negativos de su cuerpo y la conciencia de la propia capacidad para superarlos.

En las actividades físicas y el deporte, lo importante de los contenidos recae en los procedimientos, en los que se articulan los conceptos y actitudes. La práctica de las actividades físicas que los estudiantes realizan en el Colegio, les permite reflexionar sobre el desarrollo de todos sus sentidos, vivenciando así una serie de conceptos: Educación Física, deporte, actividades condicionales y coordinativas entre otros... previamente conocidos, que son la base del conocimiento. Pues no hay que olvidar que, en Educación Física, se aprende haciendo por medio del movimiento.

“Cuando la práctica de las actividades y el deporte es presentada a través de todos los sentidos, los estudiantes hacen sus propias conexiones entre lo que se tiene que aprender y lo que ya se tiene entendido, logrando el proceso de aprendizaje. Los estudiantes no solamente conocen un estilo de aprendizaje, sino que desarrollan nuevos procesos de pensamiento que aplicarán el resto de sus vidas”<sup>2</sup>

2

---

En la clase de Educación Física, la alegría del movimiento que realizan los jóvenes, está propiciada por una adecuada programación acorde con sus intereses y capacidades en los que intervienen diferentes ejercicios, apoyados con juegos organizados, reflexionando cómo a través del movimiento corporal se manifiesta un gran número emociones, actitudes e intereses, de los que probablemente no se habían percatado, pero que es el principio de tener conciencia de uno mismo, la conciencia de los propios sentimientos en el momento en que se experimentan.

Durante la clase de Educación Física, los estudiantes trabajan en el desarrollo de sus capacidades físicas condicionales. Es lo que más se realiza y les agrada, pues les gusta competir con sus compañeros y saberse sanos y fuertes, les permite realizar una evaluación permanente, en cada sesión de trabajo, de su fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia.

Con respecto al desarrollo de sus capacidades coordinativas, al conocimiento y dominio de su cuerpo, en la ejecución de sus movimientos simples y compuestos en

---

<sup>1</sup>Ratey J. John. “2002”? El cerebro manual de instrucciones. P.188

<sup>2</sup>Kasuga de Y. Linda. “1999” Aprendizaje acelerado. P.34

diferentes posiciones y espacios, y al interrelacionar la postura, equilibrio, respiración y relajación en diferentes momentos, adquieren mayor seguridad y eficiencia para ejecutarlos, reflexionando sobre su crecimiento físico y mental.

El alumno, al tener conocimiento teórico de sus capacidades coordinativas y sus beneficios al llevarlas a la práctica, logra “aprender a conocer”, pone en acción todos sus sentidos, la percepción y la interpretación, haciendo un análisis y reflexión que realiza durante la clase de Educación Física y en forma cotidiana, como subir escaleras eléctricas, abordar y bajar del microbús o ejecutar un fundamento técnico deportivo, logrando así aprendizajes significativos.

En la formación deportiva básica que los estudiantes adquieren en la clase de Educación Física y en forma cotidiana en el plantel, ponen en práctica el pilar del conocimiento, “aprender haciendo”, ya que construyen habilidades sobre fundamentos técnico deportivos, identificando en su propio cuerpo los beneficios de los efectos fisiológicos de la práctica del ejercicio aeróbico, la gimnasia y los deportes de conjunto, como el básquetbol, fútbol y volibol. De la misma forma, aprecian las relaciones de afecto, integración, comunicación, solidaridad, respeto y autonomía que propician las actividades adecuadamente programadas, “aprender a convivir” y a “ser”, ya que en cada sesión de trabajo se propicia la interrelación entre los compañeros, el respeto mutuo, una actitud positiva ante los resultados y respetarse a sí mismo, lo que significa confiar en sí mismo, tratarse con respeto y ser bondadoso y cariñoso consigo mismo.

“Está claro que el ejercicio mejora el cuerpo, pero algunos de los hallazgos más apasionantes señalan los efectos positivos que tiene para la salud mental... Sin embargo, a medida que avanzan nuestros conocimientos, vemos ahora que los tres neurotransmisores principales –la norepinefrina, la dopamina y la serotonina- que han ocupado a los investigadores que estudian el estado de ánimo, la cognición, el comportamiento y la personalidad aumentan con el ejercicio y tienen mucho que ver con que mejoren los ánimos... Podría decirse, pues, con tanta licencia poética como se pueda, que el ejercicio aumenta los neurotransmisores que echan una mano en la regulación del estado de ánimo y en el control de la ansiedad, y que contribuyen a la capacidad de manejar el estrés y la agresividad, y de llegar a ser más atentos y sociables”<sup>3</sup>.

Los principales beneficios de la Educación Física y el Deporte en la formación integral del estudiante del Colegio de Ciencias y Humanidades son:

---

<sup>3</sup>Ratey J. John. “2002” El Cerebro manual de instrucciones. P. 455, 456.

## **Biológicos**

- a) El organismo alcanza progresivamente la posibilidad de optimizar su rendimiento tanto físico como mental.
- b) Nutrición de la medula ósea.
- c) Más glóbulos rojos y blancos.
- d) Más masa muscular y menos grasa.
- e) Ayuda a prevenir el colesterol y los triglicéridos altos, la obesidad, la diabetes y la hipertensión.

## **Psicológicos**

“La actividad física es una de las terapias más naturales a la que se puede recurrir, para disminuir o eliminar los efectos nocivos de cuadros depresivos o de baja autoestima, que terminan impactando directamente en el cuerpo. Es importante dejar de lado el concepto rígido y tradicional, de tomar a la actividad física sólo como una herramienta para adelgazar o mejorar las cualidades físicas.

Los aspectos positivos del ejercicio físico y deportivo se pueden enumerar como: a) aumento de la autoestima y confianza en sí mismo; b) disminución de los niveles de ansiedad, ira, angustia y depresión; c) reducción de la fatiga y percepción de una sensación de bienestar y placer, confirmada por la fisiología, al liberar endorfinas en el torrente sanguíneo.”<sup>4</sup>

4

---

## **Fundamentos sociales de la educación física y deportiva**

“Si la educación, ya sea general o deportiva, contempla entre sus fines la integración de los jóvenes en la cultura de un grupo social, ésta se configura no sólo por aspectos conceptuales sino, además, por un conjunto de habilidades y procedimientos, un conjunto de pautas de conducta y de normas morales o sociables vigentes en dicho grupo social.”<sup>5</sup>

Las relaciones sociales que se practican entre los estudiantes de Bachillerato, son muy importantes para completar el modelaje de la identidad personal. El periodo de la adolescencia es la etapa de consolidación de habilidades y destrezas que el ser humano reúne para enfrentar los retos de un universo social.

---

<sup>4</sup> <http://.alimentacion-sana.com.ar/porta%20nuevo/actualizaciones/beneficioejercicios.htm>.

<sup>5</sup> Gutiérrez S. Melchor. “1995” Valores sociales y deporte. P 105

Los compañeros y amigos que se cultivan en la adolescencia, tienen un papel extraordinariamente importante en razón de las relaciones académicas y de convivencia deportiva-recreativa que sienta las bases de una relación de adultos que se consolidará años más tarde.

El juego es una necesidad en la vida social y en la práctica educativa. Todos los seres humanos necesitan participar en actividades de juego; éste proporciona, sobre todo a los estudiantes, la oportunidad de imitar situaciones de vida real, ser creativos o expresamente ellos mismos. Los profesores del Colegio recomiendan que la Educación Física y el juego sean parte del currículo escolar.

El profesor tiene la oportunidad de influir en asuntos importantes para la vida de los estudiantes, más allá de asuntos académicos, por ejemplo, el alcohol, las drogas, el sexo, la agresividad o en situaciones de alta competencia deportiva.

Por tal razón, los programas educativo-deportivos en el nivel de Bachillerato buscan principalmente beneficios, menciono algunos:

- **El juego limpio.** Que permite el arte de ganar y de perder con calidad, con el espíritu de observar las reglas y ser honesto con los rivales en turno, manteniendo actitudes amigables hacia todos los participantes en el juego.
- **Cooperación.** Que proporciona todo un laboratorio social para que el estudiante aprenda a trabajar con otros en forma cooperativa, solidaria, en grupo, con fines comunes.
- **Liderazgo.** De acuerdo con los educadores, la competencia deportiva contribuye a desarrollar características de liderazgo, así como un mejor ajuste personal y social, aceptación de responsabilidades, toma de mejores decisiones e influir en los compañeros.
- **Autodisciplina.** El deporte educativo desarrolla habilidades de autodisciplina y determinación. El entrenamiento ayuda a los jóvenes a lograr su máximo esfuerzo, a través de la disciplina y la determinación de llegar al éxito.

Finalmente, considero que la Educación Física en el Colegio de Ciencias y Humanidades es fundamental en la formación integral de nuestros estudiantes, pues les permitirá que hoy y mañana puedan elaborar su programa de entrenamiento físico, acorde a su capacidad física del momento, sin la asesoría de un especialista, y poder continuar disfrutando de los beneficios educativos, biológicos, psicológicos y sociales de esta disciplina.✠