

TRABAJO INTEGRADOR - EDUCACIÓN FÍSICA

PRESENTACIÓN

Estimados estudiantes:

Les propongo un trabajo integrador que articule los aprendizajes construidos en el espacio de Educación Física en SRTIC en el primer cuatrimestre. El propósito es que puedan analizar y reflexionar sobre la importancia de la Educación Física en la vida cotidiana, reconociendo sus implicancias en las dimensiones biológica, psicológica, social y motriz del ser humano.

La intención de este trabajo no se limita a una evaluación, sino que apunta a favorecer la interiorización de los contenidos y a que puedan resignificarlos en su vida personal. En este sentido, la Educación Física no se reduce al desarrollo deportivo, sino que constituye un campo de formación integral que atraviesa la salud, la identidad, la convivencia y el bienestar general.

INTRODUCCIÓN

La Educación Física puede definirse como el campo pedagógico que, a través del movimiento, el juego, el deporte y la actividad corporal, busca el desarrollo integral del ser humano. Su importancia excede el ámbito escolar, proyectándose hacia la vida cotidiana como un factor determinante en la construcción de hábitos saludables, la prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida.

Podemos comprenderla a partir de cuatro dimensiones interrelacionadas:

- **Dimensión biológica:** la actividad física estimula y fortalece los sistemas corporales (óseo, muscular, cardiorrespiratorio, nervioso). Genera adaptaciones fisiológicas que favorecen la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la coordinación, contribuyendo a la prevención de patologías asociadas al sedentarismo, como la obesidad, la diabetes o las enfermedades cardiovasculares.
- **Dimensión psicológica:** el ejercicio físico regula los niveles de estrés, ansiedad y depresión, gracias a la liberación de endorfinas y neurotransmisores que generan bienestar emocional. Asimismo, fortalece la autoconfianza, la percepción positiva del propio cuerpo y la capacidad de autorregulación, aspectos clave en la construcción de una identidad equilibrada.
- **Dimensión social:** la Educación Física constituye un espacio privilegiado para el aprendizaje de la cooperación, la solidaridad y el respeto por las normas. A través del

deporte y de las prácticas grupales se desarrollan competencias de comunicación, liderazgo y trabajo en equipo, que son transferibles a otros ámbitos de la vida social y profesional.

- **Dimensión motriz:** el ser humano se expresa, comunica y se vincula con el entorno a través del movimiento. La motricidad implica el dominio de habilidades básicas (correr, saltar, lanzar, desplazarse) y específicas, que otorgan autonomía, seguridad y confianza en la interacción con el medio físico y social.

En una sociedad caracterizada por el aumento del sedentarismo, el uso excesivo de pantallas y el estrés cotidiano, la Educación Física se vuelve una herramienta indispensable. No se trata únicamente de entrenar el cuerpo, sino de educar en la cultura del movimiento, promoviendo estilos de vida activos que impacten en la salud física, en el equilibrio emocional, en la integración social y en la capacidad de acción motriz.

ACTIVIDAD INTEGRADORA

1- Consigna general:

Elabora un texto reflexivo (extensión mínima: 1 carilla A4; extensión máxima: 2 carillas A4, letra Arial 11, interlineado 1,5) en el que se integren los contenidos trabajados durante el cuatrimestre, a partir de las siguientes consignas:

1. Definí con tus palabras qué significa la Educación Física y cuál es su valor en la vida cotidiana.
2. Explica de qué manera la actividad física impacta en tu salud biológica, en tu equilibrio psicológico, en tu integración social y en tu desarrollo motriz.
3. Relaciona tu experiencia personal con ejemplos concretos: ¿Qué beneficios observas o podrías observar al incorporar la actividad física como hábito regular?
4. Argumenta por qué consideras que la Educación Física debe ocupar un lugar central en la formación escolar y en la vida más allá del ámbito académico.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Claridad y coherencia en la redacción.
- Uso de vocabulario técnico relacionado con la Educación Física.
- Capacidad de análisis y reflexión crítica.
- Integración de las cuatro dimensiones (biológica, psicológica, social y motriz).
- Proyección de los contenidos hacia la vida cotidiana.

