

Fotografía de la E.F.

Por Jose María

En todos los planes educativos está contemplada la Educación Física como un área más. En cualquier país del mundo, salvo excepciones.

Y sus contenidos, están considerados como otra disciplina y que, como las demás materias, ayuda a formarnos (cognitivamente, social, afectiva, y solidariamente, en responsabilidad, en esfuerzo,..Etcétera). Y por supuesto: físicamente. En primaria se valora más: el esfuerzo personal, la autonomía física y mental ante las tareas, medidas previas e higiénicas... entre otras; ¡al igual que el avance de sus cualidades! Se comparten reglas, van tomando conciencia de su propio cuerpo, se empiezan a aceptar resultados, se colabora para intentar un objetivo común, se divierten y comparten actividades sin discriminación, van reconociendo sus posibilidades y gustos por alguna actividad física y se afianzan sus destrezas y habilidades.



Finalizando primaria será importante que estén habituados a trabajos de resistencia aeróbica (trote continuado a ritmo suave, de 3 a 10 minutos, según edades y/o capacidades) dos o tres días a la semana; y en este último ciclo de primaria, que conozcan los deportes de equipo básicos y pruebas atléticas, (adaptados a nuestros intereses), algunos deportes alternativos y tradicionales. Caben más contenidos. Se comprende que, como en otras áreas, hay niñ@s que no se sienten tan atraídos, que no les gusta..., que les gustaría que la actividad única fuese fútbol, o baile o... Hay, tanto chicos como chicas, en nuestro colegio, que si potenciaron sus cualidades físicas en las Escuelas Deportivas y/o federaciones, podrían llegar a participar en competiciones provinciales o... ¿quién sabe si nacionales?



Así, la Educación Física en la escuela y en primaria, como he querido reflejar, no trata sólo de aspectos físicos; ni busca ser una actividad para formar especialistas: en saltos, en fútbol, en mimo, baloncesto, etc.

Y sí, contemplarla como lúdica, integradora, formativa y que nos identifica con actividades sanas y recreativas. Otra idea es, la más antigua e impercedera: el ser humano siempre necesita de la actividad física para vivir.