

# **La Educación Física como eje transformador en los centros educativos: una visión desde mi futura práctica docente**

## **Introducción**

La educación física tiene como objetivo el desarrollo integral de las personas mejorando su rendimiento y calidad de vida, no es solo un hacer ejercicio sino también un fortalecimiento para el ser humano.

Como futuro docente de la educación física, me gustaría implementar nuevas metodologías para el desarrollo del estudiante inculcando valores éticos, emocionales e intelectuales, para así contribuir a un buen desarrollo físico y moral, mejorando el ánimo a perseguir sus sueños escondidos. Usando buenas herramientas y una buena didáctica para que el estudiante pueda aprender y comprender, para así tener un buen desempeño.

## **Desarrollo**

### **1. La educación física como actividad clave en los centros educativos: contenido e importancia**

La educación física puede definirse como el área pedagógica que utiliza el movimiento corporal como medio para la formación integral del estudiante. No solo desarrolla capacidades físicas, sino también habilidades sociales, valores y hábitos saludables.

En los centros educativos, la educación física cumple funciones esenciales:

- Previene enfermedades, y una mejor calidad de vida.
- Promueve la disciplina y el trabajo en equipo.
- Fomenta la autoestima, ayuda a mejorar cada paso de la vida
- Mayor energías y reduce conductas agresivas, con el aprendizaje del individuo.

Por ejemplo, en muchos centros del país se observa que los estudiantes que participan activamente en actividades deportivas muestran mayor concentración en clases teóricas. Esto ayuda a como el estudiante puede poner un mayor empeño a la actividad física.

Como futuro docente, trabajaré la educación física no solo como práctica deportiva, sino como formación para la vida, integrando valores como respeto, responsabilidad y perseverancia.

## **2. Aspectos favorables: causas y efectos**

Entre los aspectos favorables de la educación física se encuentran:

**Formación de hábitos saludables a largo plazo.**

Según chat GPT

### **Causas (aspectos favorables)**

- Implementación regular de clases activas y bien planificadas.
- Promoción de hábitos saludables desde edades tempranas.
- Inclusión de todos los estudiantes en actividades físicas.
- Motivación constante por parte del docente.
- Integración de educación nutricional y autocuidado.
- Espacios adecuados para la práctica deportiva.

### **Efectos**

- Disminución del riesgo de obesidad.
- Mejor control del peso corporal.
- Desarrollo adecuado de habilidades motrices.

- Mejora del sistema cardiovascular y metabólico.
- Aumento de la autoestima.
- Reducción del sedentarismo.

He observado que cuando las clases son organizadas, inclusivas y motivadoras, los estudiantes se sienten parte de un equipo. Esto reduce el bullying y mejora la convivencia escolar.

Un caso concreto es el uso de torneos internos organizados por el departamento de educación física. Estos eventos fortalecen el sentido de pertenencia y mejoran la disciplina. Además, fomentan valores como el respeto a las reglas y la aceptación de la derrota.

En mi futura práctica, procuraré diseñar clases que integren juegos cooperativos, actividades recreativas y deportes adaptados, para que todos participen, sin importar su nivel físico.

### **3. Problemas existentes: causas y consecuencias**

Según GEMINI

A pesar de su importancia, la educación física enfrenta múltiples problemas:

#### 1. Desvalorización de la asignatura

- Causa: Se considera una materia "secundaria" o de recreo frente a las académicas.
- Consecuencia: Recorte de horas lectivas, bajo presupuesto y falta de interés de la comunidad educativa.

#### 2. Infraestructura deficiente

- Causa: Falta de inversión en patios, gimnasios y material deportivo moderno.
- Consecuencia: Clases repetitivas, riesgos de lesiones y limitación del aprendizaje a unos pocos deportes.

#### 3. Enfoque excluyente (Competitividad)

- Causa: Priorizar el rendimiento y la victoria sobre la salud y la participación.
- Consecuencia: Frustración en alumnos menos coordinados y abandono del ejercicio por falta de confianza.

#### 4. Sedentarismo y tecnología

- Causa: El aumento del tiempo frente a pantallas y la falta de hábitos activos en casa.
- Consecuencia: Problemas de salud tempranos (obesidad, mala postura) y baja resistencia física en clase.

En muchos centros educativos dominicanos, los espacios deportivos son limitados o inexistentes. Esto dificulta el desarrollo óptimo de las clases.

Además, existe la percepción de que la educación física es menos importante que matemáticas o lengua española. Esta visión reduce su impacto y limita la inversión en recursos.

Como futuro docente, enfrentaré estos desafíos siendo creativo. Si no existen instalaciones adecuadas, adaptaré espacios; si faltan materiales, utilizaré recursos alternativos. La actitud del docente puede transformar limitaciones en oportunidades.

#### **4. Factores externos que condicionan la situación**

Según Claude

La educación física no depende únicamente del centro educativo. Existen factores externos que influyen directamente:

- 1. El entorno familiar y socioeconómico: El nivel económico y la implicación familiar condicionan el acceso a actividades deportivas extraescolares, material e instalaciones .
- 2. El contexto cultural y social: Los valores del entorno influyen en la percepción de la actividad física, y los estereotipos de género pueden limitar la participación del alumnado.
- 3. Las políticas educativas y legislación vigente: Las decisiones a nivel autonómico y estatal determinan la carga horaria, los currículos y los recursos disponibles para la materia.
- 4. Los medios de comunicación y las nuevas tecnologías: El uso excesivo de pantallas fomenta el sedentarismo y reduce el tiempo dedicado a la actividad física espontánea.

- 5. Las infraestructuras y el entorno: La disponibilidad de espacios públicos deportivos varía según el contexto urbano o rural, condicionando los hábitos físicos del alumnado.
- 6. Las condiciones climáticas y geográficas: El clima y la geografía del entorno determinan el tipo de actividades practicadas y la regularidad con la que se realizan.

En la República Dominicana, el deporte tiene gran relevancia cultural, especialmente disciplinas como el béisbol. Figuras históricas como Juan Pablo Duarte promovía la formación integral del ciudadano, lo que hoy podemos relacionar con la importancia de la educación física en la formación patriótica y moral.

Sin embargo, el uso excesivo de dispositivos electrónicos ha reducido la actividad física en niños y adolescentes. Este factor externo es uno de los mayores retos actuales.

Por ello, mi rol será también educar a las familias sobre la importancia del movimiento y promover actividades extracurriculares que incentiven la participación activa.

## **5. Ideas y propuestas para la mejora**

Desde mi visión personal, propongo:

1. Incrementar el tiempo semanal de educación física.
2. Integrar proyectos interdisciplinarios (por ejemplo, relacionar nutrición con ciencias naturales).
3. Implementar evaluaciones más cualitativas que cuantitativas.
4. Crear clubes deportivos escolares.
5. Promover campañas de actividad física comunitaria.

Un ejemplo concreto sería organizar una “Semana de la Salud y el Deporte”, donde participan estudiantes, docentes y familias. Esto fortalecería la cultura del movimiento más allá del aula.

Además, propondría incorporar tecnología como aplicaciones de seguimiento de actividad física, siempre bajo supervisión pedagógica.

## Conclusiones

La educación física es mucho más que una asignatura práctica: es una herramienta transformadora para el desarrollo integral del estudiante. Sus beneficios abarcan la salud, la convivencia social y la formación en valores.

Como futuro profesor de Educación Física, asumo el compromiso de ejercer mi labor con responsabilidad, creatividad y vocación. Mi objetivo será formar estudiantes activos, saludables y conscientes de la importancia del movimiento en su vida diaria.

La educación física no debe ser vista como un complemento, sino como un pilar fundamental del sistema educativo. Desde mi práctica profesional trabajaré para que ocupe el lugar que realmente merece en los centros educativos.

Así teniendo en cuenta la disponibilidad de las personas para tratar y hacer deporte sin ningún problema. Con el tiempo si le ponemos un mejor empeño a la cultura física podemos crecer y poder lograr un buen desarrollo saludable para cada persona .