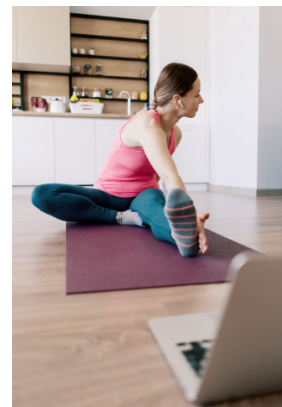


# SENTIDO Y PROPÓSITOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA

La educación física en el contexto escolar no se limita simplemente a la realización de actividades físicas o al aprendizaje de destrezas deportivas. Su sentido y propósitos están orientados a la formación integral del alumnado, reconociendo al cuerpo en movimiento como un vehículo para múltiples aprendizajes, habilidades, valores y hábitos que trascienden lo meramente físico. A través de esta disciplina, se busca promover la salud, la convivencia, la participación crítica y el desarrollo de competencias que resultan indispensables tanto en la vida escolar como en la vida cotidiana.



Según la descripción del CDC (Centers for Disease Control and Prevention), la educación física es una asignatura académica con currículo planificado y secuencial, cuyo objetivo principal es desarrollar habilidades motrices, conocimiento y comportamientos que propicien la actividad física y la condición física a lo largo de toda la vida. Esto permite que los estudiantes no solo mejoren su nivel de actividad física durante las clases, sino que adquieran confianza y hábitos para mantener estilos de vida activos en el futuro.

Desde una perspectiva holística, la educación física se entiende como una disciplina que aborda los dominios físico, cognitivo, afectivo y social del desarrollo humano. No solo se centra en la mejora de la condición física, sino también en aspectos como la autoconfianza, la disciplina personal, el trabajo en equipo, el respeto por las reglas y la colaboración con los demás, que son habilidades esenciales para la vida en sociedad. Investigaciones y análisis pedagógicos señalan que, a través de actividades físicas, deportes y juegos, se favorece el aprendizaje de valores como la empatía, la responsabilidad y la autodeterminación.

El propósito fundamental de la educación física también radica en combatir los efectos negativos del estilo de vida sedentario, que ha aumentado en las últimas décadas, representando riesgos para la salud física y mental de niños y jóvenes. Programas e investigaciones internacionales destacan que experiencias



escolares significativas en educación física pueden influir positivamente en la adopción de hábitos saludables, reducir el estrés, mejorar la autoestima y favorecer la atención y el rendimiento académico en otras áreas del currículo.

Más allá del desarrollo corporal, la educación física aporta a la formación de competencias sociales y cognitivas. Por ejemplo:

- Fortalece la toma de decisiones y la resolución de problemas mediante estrategias en juegos y actividades colectivas.
- Estimula la comunicación, la negociación y la cooperación dentro de equipos.
- Favorece el reconocimiento de normas y el respeto por la diversidad, prácticas fundamentales para la convivencia escolar.

La Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte, adoptada por la UNESCO, reafirma que la educación física y la actividad física son un derecho humano fundamental y forman parte de una educación integral, contribuyendo al desarrollo de la persona en todas sus dimensiones. Este documento reconoce que los programas educativos deben garantizar oportunidades para una práctica física regular, con el fin de promover bienestar físico, emocional y social.

Además, se considera que la educación física, como cualquier otra asignatura, debe incorporar enfoques pedagógicos estructurados para lograr aprendizajes significativos. Esto implica planear experiencias didácticas en las que se integren contenidos conceptuales (comprensión de la salud y el cuerpo), procedimentales

(habilidades motoras y destrezas) y actitudinales (respeto, esfuerzo y ética). De esta forma, la educación física se configura como una disciplina que contribuye a la formación integral del estudiante dentro del proyecto educativo de la escuela.

**Referencias:**

**CDC (Centers for Disease Control and Prevention).** (s. f.). *Physical education and physical activity: Data & policy.* Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/physical-activity-education/data-policy/index.html>

**EduSciRes.** (2024). *The importance of physical education in schools.* Eduscires. <https://www.eduscires.com/articles/the-importance-of-physical-education-in-schools-1101444.html>

**Aachi Global School.** (2025). *Importance of physical education in schools.* Aachi Global School Blogs. <https://aachiglobalschool.com/blogs/importance-of-physical-education-in-schools/>

**Edukar.** (s. f.). *Objetivos de la educación física en el sistema escolar.* Edukar. <https://edukar.es/objetivos-de-la-educacion-fisica-en-el-sistema-escolar/>

**UNESCO.** (n. d.). *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte.* Wikipedia. [https://es.wikipedia.org/wiki/Carta\\_Internacional\\_de\\_la\\_Educaci%C3%B3n\\_F%C3%ADsica\\_y\\_el\\_Deporte](https://es.wikipedia.org/wiki/Carta_Internacional_de_la_Educaci%C3%B3n_F%C3%ADsica_y_el_Deporte)