

Estimados alumnos,

Les ruego pongan atención el lo siguiente;

- Deben traer al examen la carpeta con el material acordado oportunamente, la misma será evaluada.
- Se debe agregar en la primera parte de la carpeta las observaciones de clases.
- La evaluación constara de 5 preguntas, les recomiendo tener en cuenta la observación de clases y toda la parte práctica que se desarrollo en el año, incluso las clases especiales de sus compañeros, pues estarán incluidas en el temario.

Para considerar;

Debemos tener claro, que la finalidad de la Educación no es exclusivamente la de adquirir determinados conocimientos o habilidades; pero lo importante es: desarrollar en los alumnos un ser humano, LIBRE, CREADOR Y RECREADOR de su propia cultura, con el fin único de mejorar su calidad de vida (Reto a la vida).

Juego

- Es una actividad fundamental que se apoya en la necesidad del movimiento del hombre, en sus intereses y estados anímicos y que se manifiesta de una manera espontánea en la búsqueda de satisfacciones internas

Deporte

- Es una actividad de placer cuya dominante es el esfuerzo físico, que participa a la vez del juego y del trabajo, y que es practicada de forma competitiva, que comporta reglamentos e instituciones específicas y es susceptible de transformarse en actividad profesional

G. Magnane en Dep. Pol y.Com. p. 18

Actividad Física

- Bouchard y Shepard '94 la definen como "... cualquier movimiento corporal producido por el sistema músculo esquelético que resulta en un substancial incremento sobre el gasto calórico basal"

Educación Física

- Es un proceso mediante el cuál el individuo desarrolla sus habilidades físicas, mentales y sociales así como una condición física de una forma óptima, mediante la actividad física.

**Situación general de la Educación Física:
Hardman, K. (2000)**

- Bajo status y carencia de presencia cultural.
- Crisis de identidad y baja autoestima del profesorado.
- En el 70% de los casos, la E.F. figura al final de la relación de materias

- Las instalaciones y los recursos se consideran insuficientes en el 62% de las respuestas.
- Los profesionales de la E.F. son pesimistas sobre su futuro en un 70%

PARA REFLEXIONAR, recuerden el primer día de lo que hablamos, ya hace varios meses

El primer día en la universidad nuestro profesor se presentó y nos pidió que procuráramos llegar a conocer a alguien a quien no conociéramos todavía. Me puse de pie y miré a mi alrededor, cuando una mano me tocó suavemente el hombro.

Me di la vuelta y me encontré con una viejita arrugada cuya sonrisa le alumbraba todo su ser.

Hola, buen mozo. Me llamo Rose. Tengo ochenta y siete años. ¿Te puedo dar un abrazo?'

Me reí y le contesté con entusiasmo: '¡Claro que puede!' Ella me dio un abrazo muy fuerte.

'Por qué está usted en la universidad a una edad tan temprana, tan inocente?', le pregunté.

Riéndose, contestó: 'Estoy aquí para encontrar un marido rico, casarme, tener unos dos hijos, y luego jubilarme y viajar.'

'Se lo digo en serio', le dije. Quería saber qué le había motivado a ella a afrontar ese desafío a su edad.

'Siempre soñé con tener una educación universitaria y ahora la voy a tener!', me dijo.

Después de clases caminamos al edificio de la asociación de estudiantes y compartimos un batido de chocolate. Nos hicimos amigos enseguida.

Todos los días durante los tres meses siguientes salíamos juntos de la clase y hablábamos sin parar. Me fascinaba escuchar a esta "máquina del tiempo". Ella compartía su sabiduría y experiencia conmigo.

Durante ese año, Rose se hizo muy popular en la universidad; hacía amistades a donde iba.

Le encantaba vestirse bien y se deleitaba con la atención que recibía de los demás estudiantes. Se lo estaba pasando de maravilla.

Al terminar el semestre le invitamos a Rose a hablar en nuestro banquete de fútbol. No olvidaré nunca lo que ella nos enseñó en esa oportunidad.

Luego de ser presentada, subió al podio. Cuando comenzó a pronunciar el discurso que había preparado de antemano, se le cayeron al suelo las tarjetas donde tenía los apuntes. Frustrada y un poco avergonzada se inclinó sobre el micrófono y dijo simplemente, 'disculpen que esté tan nerviosa. Dejé de tomar cerveza por cuaresma y ¡este whisky me está matando!'

No voy a poder volver a poner mi discurso en orden, así que permítanme simplemente decirles lo que sé.'

Mientras nos reíamos, ella se aclaró la garganta y comenzó:

'No dejamos de jugar porque estamos viejos; nos ponemos viejos porque dejamos de jugar.

Hay sólo cuatro secretos para mantenerse joven, ser feliz y triunfar.'

Tenemos que reír y encontrar el buen humor todos los días.'

Tenemos que tener un ideal. Cuando perdemos de vista nuestro ideal, comenzamos a morir.

Hay tantas personas caminando por ahí que están muertas y ni siquiera lo saben!'

'Hay una gran diferencia entre ponerse viejo y madurar. Si ustedes tienen diecinueve años y se quedan en la cama un año entero sin hacer nada productivo se convertirán en personas de veinte años.

Si yo tengo ochenta y siete años y me quedo en la cama por un año sin

hacer nada tendré ochenta y ocho años.

Todos podemos envejecer. No se requiere talento ni habilidad para ello. Lo importante es que maduremos encontrando siempre la oportunidad en el cambio.'

'No me arrepiento de nada. Los viejos generalmente no nos arrepentimos de lo que hicimos sino de lo que no hicimos. Los únicos que temen la muerte son los que tienen remordimientos.'

Terminó su discurso cantando 'La Rosa'. Nos pidió que estudiáramos la letra de la canción y la pusiéramos en práctica en nuestra vida diaria.

Rose terminó sus estudios. Una semana después de la graduación, Rose murió tranquilamente mientras dormía.

Más de dos mil estudiantes universitarios asistieron a las honras fúnebres para rendir tributo a la maravillosa mujer que les enseñó con su ejemplo que nunca es demasiado tarde para llegar a ser todo lo que se puede ser.

No olviden que:

"ENVEJECER ES OBLIGATORIO; MADURAR ES OPCIONAL."

- Queridos amigos, pensé en dejarles un mensaje de despedida, que pudieran compartirlo con sus futuros alumnos.