

## **DEFINICIÓN DE ED FÍSICA:**

Es, en principio, la educación del y por el movimiento, o la educación elaborada con especial atención a las capacidades y actividades de la persona.

La educación física es ante todo, educación, no simple adiestramiento corporal. Es acción o quehacer educativo que atañe a la persona, no solo al cuerpo.

El hombre debe ser "educado", en el desarrollo de sus capacidades, siempre en contacto con la triple relación: consigo mismo, con otro ser humano y con el mundo que lo rodea.

La Educación física posee principalmente cuatro objetivos: mejoramiento corporal; ayuda al equilibrio personal; adaptación al medio físico, al espacio; integración en el medio social.

Integra a jóvenes, niños, adultos y personas de la tercera edad de ambos sexos, independientemente de la edad, la aptitud, raza, religión, o condición socio-económica. Es determinante en la calidad de vida de todos los hombres que aspiran a vivir mas y mejor. Hoy la educación física, deportiva, recreativa, constituye una necesidad permanente del hombre de nuestros tiempos.

En síntesis, la educación física es una disciplina que estudia las cualidades físicas (motrices, sensoriales, orgánicas), y cuya finalidad apunta a educar al ser humano mediante agentes ( la gimnasia, el juego, el deporte, la recreación, la danza, y la vida en la naturaleza).