Cultura física

**¿QUÉ ES LA CULTURA FÍSICA?**

La cultura física es un componente de la cultura universal que sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre.

**¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN LA CULTURA FÍSICA Y LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES?**

Que la educación física y deportes se concretan en un hecho y acto educativo propio.

**¿CUÁLES SERÍAN LOS DOS PILARES BÁSICOS DE LA CULTURA FÍSICA?**

Los dos pilares básicos la cultura física son la educación física y el deporte.

**EUMERE ALGUNAS CIENCIAS QUE PODRÍAN INCLUIRSE COMO COMPONENTES DE LA CULTURA FÍSICA.**

**-**El físico: biomecánica, kinesiología, kinantroponogia, etc.,

**-**El fisiológico: la fisiología y la fisiología del ejercicio

-La cultural: las ciencias del deporte, ciencias de la comunicación no verbal, historia del deporte, psicología del deporte y sociología.

-El educativo: la educación física.

**¿QUÉ BENEFICIOS PUEDE TRAER LA CULTURA FÍSICA EN LA SALUD DE LAS PERSONAS?**

**-**Previene las enfermedades cardiacas

-Previene la osteoporosis.

-previene dolores articulares y musculares

-Previene los trastornos venosos de las piernas

-previene la diabetes

-ayuda a la hipertensión arterial

-incrementa la capacidad para el trabajo físico y mental.

-Mejora la capacidad para conciliar el sueño.

-Tonifica los músculos e incrementa su fuerza.

-Contribuye a la pérdida de peso cuando esto es necesarios.

**¿QUÉ VALORES PUEDEN PROMOVERSE A TRAVÉS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE?**

Se promueve una participación espontánea, activa, pasiva y practica en las actividades.

**DE UNA BREVE DEFINICIÓN DE LOS SIGUIENTES TÉRMINOS: DEPORTE, GIMNASIA, EJERCICIO FÍSICO Y EDUCACIÓN FÍSICA.**

**DEPORTE:** Es el tipo de actividad generalmente física, dirigida al logro de técnicas motrices cada vez más perfectas, marcas más altas; tiempos mejores, etc., en fin una demostración humana de alto rendimiento físico e intelectual.

**GIMNASIA:** Es un deporte que se caracteriza por la realización de secuencias de movimientos y en la que hay que poner en práctica entre otras cosas, la flexibilidad, la agilidad y la fuerza.

**EJERCICIO FÍSICO:** Es la actividad física que se realiza con el fin de estar en buena forma física y adquirir resistencia, flexibilidad, fuerza, etc. Puede consistir en andar a paso ligero, subir escaleras, montar en bicicleta, etc.

**EDUCACIÓN FÍSICA:** Es el proceso dirigido a la formación de habilidades motrices, al desarrollo de las capacidades condicionales, coordinativas y de la movilidad, que puede presentar la característica de proceso pedagógico y ser realizada en forma de auto educación.

**¿A QUIÉN SE LE ATRIBUYE EL TÉRMINO “EDUCACIÓN FÍSICA”?**

Se atribuye a John Locke en Inglaterra, en 1693, y posteriormente a J. Ballexserd, en 1792, en Francia.

**¿CÓMO PUEDE LA CULTURA FÍSICA INCIDIR EN EL DESARROLLO INTEGRAL DESDE EL PUNTO DE VISTA COGNOSCITIVO, AFECTIVO, FÍSCO, MOTOR Y SOCIO CULTURAL DE LAS PERSONAS?**

La cultura Física desde un punto de vista integral puede incidir en las personas como una contribución al desarrollo de cada sujeto y a la interacción con otras personas y el medio ambiente que le rodea.

**EN SUS PROPIAS PALABRAS DIGA COMO PODRÍA AYUDARLE LA CULTURA FÍSICA A MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA.**

La cultura física ayuda a mejora la salud y la calidad de vida. La práctica regular de esta te con buenos hábitos alimentarios pueden ayudar a evitar o retardar la manifestación de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la osteoporosis, el cáncer de colon y las complicaciones de salud asociadas con el sobrepeso y la obesidad.   
  
La cultura física también mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés. A largo plazo esta puede mejorar la autoestima y aumentar la interacción e integración social.

La Cultura Física

Está

Sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre.

Beneficios

Ciencias

Diferencias

Su Historia

-El Físico

-El fisiológico

-La cultura

-El educativo

Existe una diferencia esencial entre educación física y deportes, Y cultura física y actividad física, la cual es que los dos primeros se concentran en un hecho y acto educativo.

**-**Previene las enfermedades cardiacas

-Previene la osteoporosis

-previene dolores articulares y musculares

-Previene los trastornos venosos de las piernas

-Previene la diabetes

La primera utilización de la cultura física fue con fines educativos en china 30 siglos A.C. El primer término utilizado fue educación física con John Locke en 1693 en Inglaterra, luego apareció el término “Gimnástica” la cual fue utilizada por el mundo helenístico.

Supopularidad llega a finales del siglo xix con los juegos olímpicos en la edad moderna