

ACTIVIDAD DE APOYO ESCOLAR
COLEGIO ANTONIO VAN UDEN

No. 3

EDUCACION FISICA
DOCENTE ALEJANDRO BERNAL
GRADO DECIMO

HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FISICA

EDUCACIÓN FÍSICA



La Educación Física apareció en el mundo con los hombres y ha estado presente en decadencia o apogeo en las diferentes culturas.

La forma más primitiva en Educación Física lo constituye el instinto de conservación, el cual hace que el hombre se mueva, salte, nade, lance, y trepe, etc., para defenderse de los rigores del medio ambiente.

El instinto combativo, acompañado del deseo de descubrirse medio, lo obligó a adiestrarse y prepararse para la guerra, defendiendo su territorio.

El primer método de Educación Física fue ideado en la china con el nombre de Cong-Fou. (Arte del hombre).

La cultura griega sobresalió por su desarrollo físico; basado en ejercicios militares, su objetivo era formar guerreros, se constituyeron cinco pruebas básicas: carreras, salto, indispensable en el guerrero que siempre peleaban a pie, lanzamiento de disco y jabalina con la finalidad de volverlo experto en el manejo de las armas arrojadas y lucha cuerpo a cuerpo.

En la INDIA se practicaban ejercicios físicos desde los más remotos tiempos, el disco y la clava o masa figuraban elementos divinos.

Los EGIPCIOS otro tanto puede decirse de este pueblo, la preparación de soldados era larga, seria y conducía a una disciplina severa, practicaron mucho el atletismo. Pero no tardó el griego con su profundo sentido de belleza plástica, en darse cuenta de que el cuerpo al hacerse fuerte y diestro por medio del ejercicio, se hace también hermoso. No tardó en percibir la belleza del movimiento y de la actitud durante el ejercicio. También comprendió el pueblo griego que el ejercicio bien conducido aumentaba el valor biológico y el valor humano del individuo y con eso aumentaban también esos mismos valores en la nación misma. La Educación Física fue destacada entonces como factor de perfeccionamiento humano y alcanzó así en el pensamiento de los hombres su mayor belleza y prestigio.



CUESTIONARIO

Marque la respuesta verdadera.

1. LA EDUCACIÓN FÍSICA APARECIÓ EN EL MUNDO EN:

- a) Los animales que trataban de sobrevivir
- b) Los hombres y el instinto de conservación
- c) Los pueblos y sus costumbres
- d) Los pueblos que se preparaban para la guerra

2. EL PRIMER METODO DE EDUCACION FISICA FUE:

- a) Ideado en Japón con el nombre de Cong – Fou
- b) Ideado en la China con el nombre de Cong – Fou
- c) Ideado en la India con el nombre de Cong – Fou
- d) Ideado en Grecia con el nombre de Cong – Fou

3. LA CULTURA GRIEGA SOBRESALIO POR:

- a) Su desarrollo mental en la preparación de soldados
- b) Su desarrollo físico basado en ejercicios militares
- c) Su capacidad en los deportes ecuestres
- d) Su preparación en el manejo de la espada

4. EN LA INDIA SE PRÁCTICABAN EJERCICIOS FISICOS DESDE LOS MÁS REMOTOS TIEMPOS.

- a) El disco y la jabalina figuraban como elementos divinos
- b) El disco y la clava o masa figuraban como elementos divinos
- c) El disco y la garrocha figuraban como elementos divinos
- d) Ninguno de los anteriores

5. LOS EGIPCIOS PREPARABAN SOLDADOS, ERA LARGA Y SERIA Y CONDUCA A UNA DISCIPLINA SEVERA, PRACTICABAN MUCHO EL:

- a) Lanzamiento
- b) Atletismo
- c) La Lucha
- d) Montar a Caballo

ENLACE DE INTERES:

<https://www.youtube.com/watch?v=grQzu9J5Wto>

