

#vidaactiva

Entre 9 y 13 años

¿ACTIVIDAD FÍSICA O PRÁCTICAS CORPORALES?

Porque a través del lenguaje construimos y otorgamos significación, te invitamos a analizar acerca de las expresiones “actividad física” y “prácticas corporales” y sus diferencias.



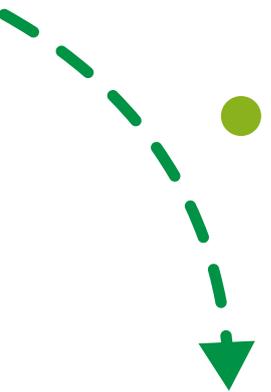
Según el profesor Ricardo Crisorio, el adjetivo "física" al referirnos a la actividad, reduce el cuerpo al organismo y lo humano a lo biológico.

ACTIVIDAD FÍSICA VS. PRÁCTICA CORPORAL



La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera actividad física **"cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía"**. Este sería una variedad de actividad física, **planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo** relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

Por el contrario, la expresión "prácticas corporales" contempla **la condición social, expresando el vínculo entre el individuo y su cuerpo, sus hábitos de vida y otros factores**. Se utiliza para significar un cuerpo que nunca puede separarse de su práctica, en el que nunca puede aislarse algo como un sustrato natural o un principio sustancial, sea físico o biológico.



Ricardo Crisorio adoptó la expresión "prácticas corporales" de Pierre Parlebas en 1994, con el propósito de alejarse de las "actividades físicas", término que considera insuficiente para designar lo que se pone en juego cuando los seres humanos se mueven en determinadas dimensiones o a determinados niveles.

En este sentido, las prácticas corporales no son actividades físicas ni psicofísicas, productos o efectos del funcionamiento orgánico, sino que **refieren al uso del cuerpo en múltiples situaciones**, apelando a movimientos, actuaciones y expresiones. El arte, el deporte y el juego, por ejemplo, implican el desarrollo de prácticas corporales.



Diferencias simbólicas.



EL PUNTO DE VISTA CREA EL OBJETO: *actividad(es) física(s) y prácticas corporales*

Te invitamos a leer la nota completa sobre esta temática, escrita por Ricardo Crisorio, Profesor en Educación Física y Doctor en Ciencias de la Educación por la Universidad Nacional de La Plata. La misma está disponible en la edición n° 10 de la Revista Por Escrito de Fundación Arcor Argentina, Instituto Arcor Brasil y Fundación Arcor Chile.

<https://fundacionarcor.org/%c2%93el-punto-de-vista-crea-el-objeto-actividades-fisicas-y-practicas-corporales%c2%94/>



Entre 9 y 13 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

Para llevar a cabo este juego, es necesario cortar 3 o 4 círculos en una lona de friselina (de 2,50 mts x 1,50 mts) y dibujar puntajes sobre cada círculo. El educador debe colgar la lona por sus extremos, en un espacio abierto.

Los niños y niñas pueden dividirse en grupos de 3 o 4, y cada uno debe tener una pelota. Por turnos, deben lanzar las pelotas intentando embocar los círculos con puntajes. El equipo que más puntos sume será el ganador.

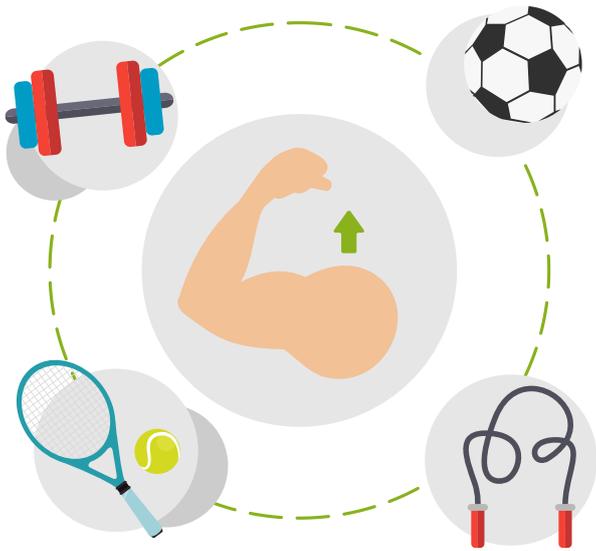
Este juego, además de ser muy divertido, nos permite **desarrollar la puntería y la fuerza.**

¿ACTIVIDAD FÍSICA Y PRÁCTICAS

CORPORALES SON LO MISMO?

ACTIVIDAD FÍSICA

Cualquier **movimiento corporal** producido por los músculos esqueléticos que **exija gasto de energía**.



Es **planificada, estructurada, repetitiva** y realizada con un objetivo.

PRÁCTICA CORPORAL

Condición social que expresa el vínculo entre el individuo y su cuerpo, sus hábitos de vida y otros factores.



Se utiliza para significar **un cuerpo que nunca puede separarse de su práctica**.



CONTENIDOS RELACIONADOS

Para profundizar sobre educación y corporalidad, te invitamos a leer la edición n° 10 de nuestra Revista Por Escrito. Allí podrás encontrar notas y entrevistas a especialistas sobre esta temática y descargarla de forma gratuita.

<https://fundacionarcor.org/por-escrito-no-10/>