



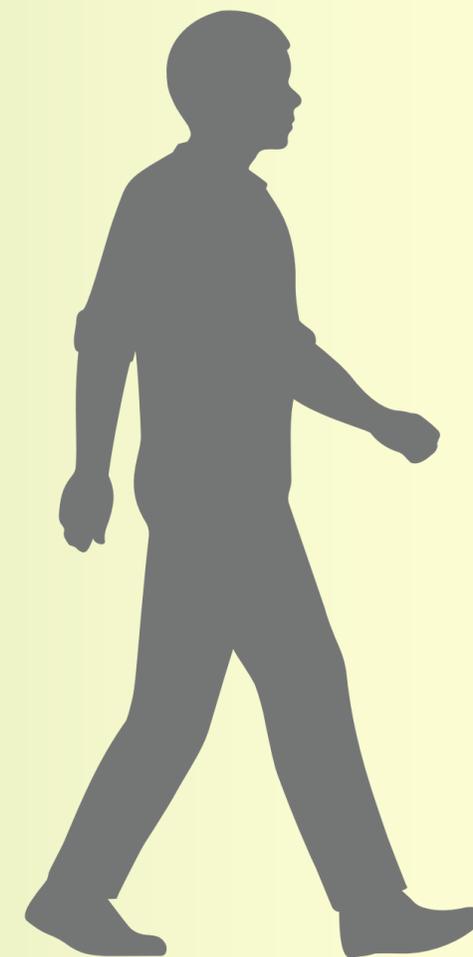
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP
THROUGH HEALTH CARING





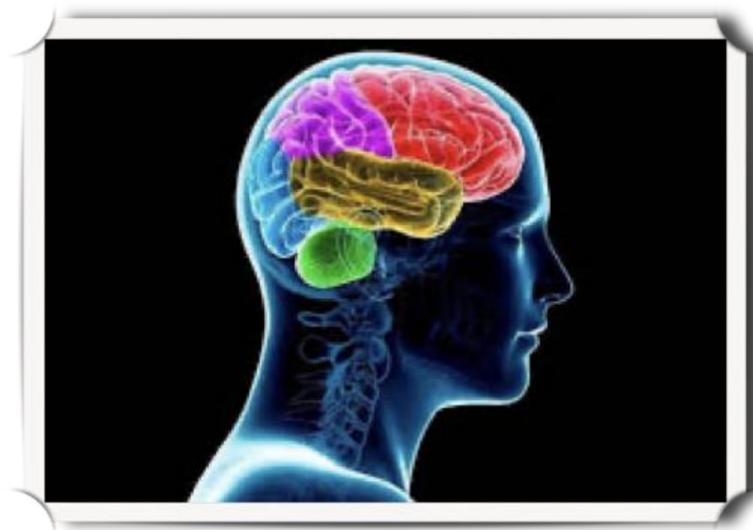
MÓDULO 1
Fomentar la actividad educativa del deporte

SEGMENTO 1

El deporte como una característica fundamental del desarrollo de la personalidad de los jóvenes: área asociativa y afectiva

El deporte desempeña un papel decisivo en el desarrollo de la personalidad de los jóvenes, dado que su efecto está directamente relacionado con cuatro áreas fundamentales del ser humano:

- a. Área cognitiva
- b. Área afectiva
- c. Área perceptiva
- d. Área motora



Dichas áreas corresponden a los cuatro sistemas cerebrales humanos:

- a. Sistema asociativo:* responsable del lenguaje, el aprendizaje y la memoria.
- b. Sistema límbico:* relacionado con los aspectos instintivos y emocionales de las actividades mentales.
- c. Sistema sensorial:* incluye las principales áreas sensoriales (somática, acústica, visual y olfativa).
- d. Sistema motor:* formado por aquellas áreas del córtex que proyectan fibras hacia las neuronas motoras y responsable del movimiento y la marcha.

En consecuencia, el ser humano es una estructura que integra una parte psicológica, una parte física y una parte intelectual:

cuyo equilibrio depende de la participación regulada y armoniosa de todos los sistemas en las distintas actividades;

donde la actividad de uno de los sistemas cerebrales afecta al resto:

- *Si el sistema psicológico se ve afectado, por ejemplo, por la aparición de un gran temor, también lo estará el sistema físico (y puede producirse una disminución de la fuerza), y el sistema intelectual (incorrectamente definido como “mental”) no será capaz de reflexionar.*
- *Si el sistema físico se ve afectado, por ejemplo, por una fuerte gripe, también lo estará el sistema psicológico (y por tanto, el estado de ánimo sufrirá una especie de depresión) y, del mismo modo, nuestro razonamiento será menos eficaz que nunca.*
- *Si el sistema intelectual (es decir, el sistema «mental») se ve afectado, por ejemplo, por un problema que no pueda resolverse, también lo estará el sistema psicológico (y, por tanto, se producirá una fisura en el equilibrio emocional). Además, si el problema es especialmente grave, es posible sentir una especie de colapso físico.*

Por tanto, una persona estará mucho más equilibrada en la medida en que **consiga integrar de forma armoniosa** estos sistemas.

Los cuatro sistemas pueden interactuar con una quinta área diferente a las mencionadas, el **área social**: permite activar los sistemas cerebrales en su *interacción dinámica*, que será aún más adecuada en la medida en que la actividad propuesta pueda involucrarlos plenamente.

ÁREA SOCIAL



Área cognitiva
Área afectiva
Área perceptiva
Área motora

Área cognitiva

En lo referente a la *actividad deportiva*, antes de hablar de *conocimiento*, debemos hablar de ***inteligencia corporal***, la cual:

- cuando se concentra interiormente, se limita a la actividad del propio cuerpo;
- cuando se dirige hacia el exterior, conlleva acciones físicas sobre los objetos.



LA INTELIGENCIA CORPORAL ES EL RESULTADO DE LA INTERACCIÓN DE DIFERENTES TIPOS DE INTELIGENCIA:

- Inteligencia espacial:

- permite a un buen gimnasta calibrar sus movimientos en el trampolín;
- se centra en la habilidad de la persona para transformar los objetos de su entorno y orientarse en un mundo formado por objetos distribuidos en el espacio.

- Inteligencia cenestésica:

- guía la fluidez de los movimientos de un bailarín o una jugadora de baloncesto;

- Inteligencia interpersonal y relacional:

- permite calcular la posición de los compañeros de equipo con respecto a la de uno mismo, a la función propia y al esquema de juego.

El **CONOCIMIENTO** es incluso más complejo que la *inteligencia*; es una forma de estar en el mundo para la que es necesario reconocer:

- la diversidad y las peculiaridades de las actitudes personales;
- su singularidad al mezclarse.

El conocimiento, estimulado a través de la actividad deportiva en una especie de laboratorio de competencias y tareas reales, se convierte en:

- una construcción peculiar que ocurre en el mundo de los lazos sociales y comunicativos

- un producto operaciones de evaluación y estimación:

- de uno mismo
- de la situación general
- de las capacidades personales (talento, emociones) que intervienen para ayudarnos a tomar nuestras decisiones inconscientes.

Área afectiva

La *inteligencia emocional* abarca cinco áreas principales, que se recuerdan a la hora de practicar deporte:

- A) **CONOCIMIENTO DE LAS PROPIAS EMOCIONES**
- B) **CONTROL DE LAS EMOCIONES**
- C) **AUTOMOTIVACIÓN**
- D) **RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS**
- E) **GESTIÓN DE LAS RELACIONES**



Al ejercitar la inteligencia emocional de forma sistemática se desarrolla **la autoconsciencia**, que es el *pilar de la inteligencia emocional*: representa la capacidad de reconocer y controlar los propios sentimientos y las propias emociones y, en consecuencia, gestionar mejor las situaciones en las que participan otras personas.

Palabras clave

Deporte

Área cognitiva

Área afectiva

Área perceptiva

Área motora

Sistema asociativo

Sistema límbico

Sistema sensorial

Sistema motor

Área social

Inteligencia corporal

Conocimiento

Autoconsciencia

Recuerda

Los niños que practican deporte tienen buenos reflejos y una alta capacidad de concentración, aunque esto varía dependiendo del deporte elegido. Dicho rasgo aumenta de forma significativa su desarrollo cognitivo.

Al practicar deportes de grupo, aprenden a actuar, ganar, perder y obedecer las reglas. Esto les causará menos estrés y ansiedad.

Los deportes de equipo permiten que el niño desarrolle su entorno, aprenda compañerismo y espíritu de equipo. Por ejemplo, un niño que forme parte del equipo de voleibol compartirá su triunfo con sus compañeros; la felicidad reside en el hecho de ser un equipo. La unión hace posible que muchas personas luchen por un mismo objetivo.

Todo esto les permite estar mucho más preparados para la toma de decisiones y la resolución de problemas. Su rendimiento escolar es muy alto y organizan y gestionan las condiciones adversas mucho mejor que los niños que no practican deporte.

