



Nombre:

Jesus Alberto Beato Pimentel.

Matricula:

2023-1283.

Institución académica:

Instituto Tecnológico de las Américas (ITLA).

Materia:

Educación Física.

Tema del trabajo:

Proyecto final

Maestra/o:

David Germosen Then.

Fecha:

08/12/2023.

Índice

| | |
|------------------------------------|----|
| Introducción | 1 |
| Historia de la Educación Física | 2 |
| El deporte y su historia | 3 |
| Deportes impartidos en el ITLA | 4 |
| Habilidades motrices básicas | 6 |
| Capacidades físicas del ser humano | 8 |
| La recreación | 10 |
| Primeros auxilios | 11 |
| Puntos cardinales | 13 |
| Bádminton | 14 |
| Conclusión | 18 |
| Opinión general | 19 |

Introducción:

En el tejido de la historia y la sociedad, la importancia de la educación física, el deporte y las habilidades motrices básicas se entrelaza con el bienestar integral de las personas. Desde las antiguas civilizaciones hasta la diversidad de deportes ofrecidos en instituciones educativas contemporáneas como el Instituto Tecnológico de Las Américas (ITLA), se ha reconocido la relevancia de cultivar un cuerpo sano y fuerte para alcanzar el máximo potencial humano.

A medida que exploramos la riqueza de conocimientos que abarcan desde la historia del deporte hasta las capacidades físicas del ser humano, emergen conexiones fundamentales entre la actividad física, la salud mental y la participación activa en la sociedad. La aplicación práctica de los primeros auxilios se revela como un acto de solidaridad crucial, mientras que la comprensión de los puntos cardinales nos orienta tanto física como culturalmente en el vasto escenario de la existencia humana.

En este contexto, el bádminton se presenta como una danza dinámica, fusionando elegancia y estrategia, con raíces que se remontan a épocas lejanas pero que aún florece como un deporte olímpico contemporáneo. Estos elementos, entrelazados, forman la esencia de un viaje a través del movimiento, la salud y el conocimiento, delineando la travesía de la humanidad hacia un bienestar integral.

Historia de la Educación Física.

La Educación física es un componente esencial en el desarrollo de una sociedad. A lo largo de la historia, diferentes civilizaciones han otorgado gran importancia a la preparación física de sus ciudadanos, reconociendo que un cuerpo sano y fuerte es fundamental para alcanzar el potencial humano en todas las esferas de la vida. Entre las culturas que sobresalieron en este aspecto, la Antigua Grecia se erige como un faro de inspiración. Desde la misteriosa época Homérica hasta la cuna de la civilización en la Edad Egea y, finalmente, la celebración de los icónicos Juegos Olímpicos, los griegos antiguos dejaron una huella perdurable en la historia de la educación física y el deporte.

La Educación Física es una asignatura que contiene acciones principalmente de carácter físico. Se imparte en los centros educativos desde edades tempranas y cumple con objetivos precisos en cada una de las etapas o períodos de desarrollo biológico y psicológico de los niños y jóvenes en el proceso de enseñanza aprendizaje; contribuyendo en la formación integral de los estudiantes. La educación física es una disciplina pedagógica que basa su intervención en el movimiento corporal, para estructurar primero y desarrollar después, de forma integral y armónica, las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona, con la finalidad de mejorar la calidad de la participación humana en los distintos ámbitos de la vida, como son el familiar, el social y el productivo. En este sentido la educación física y el deporte deben ser retomados como medios de formación por cuanto se concretan en actividades de carácter lúdico que permiten el desarrollo de las dimensiones corporal cognitiva, comunicativa, ética y afectiva del hombre.

▪ Opinión

La educación física desde mi perspectiva alberga mucha importancia ya que, se basa en conocer y valorar el cuerpo, así como la actividad física, como herramientas para explorar y disfrutar de las capacidades motrices, la interacción social y la organización del tiempo libre en niños y jóvenes. Es fundamental regular el esfuerzo, alcanzando un nivel de exigencia acorde a las capacidades individuales y la naturaleza de la actividad realizada. Además, la educación física es una evaluación que se basa en el esfuerzo personal y la adquisición de habilidades y destrezas de manera individualizada. Este enfoque integral puede contribuir significativamente a mejorar la calidad de vida de los niños y jóvenes.

El deporte y su historia.

El deporte es una actividad física que realiza una persona o grupo siguiendo ciertas reglas y dentro de un espacio físico determinado. Está generalmente asociado a las competencias de carácter formal y sirve para mejorar la salud física y mental. En algunos casos, el deporte es institucionalizado por asociaciones deportivas, federaciones o clubes.

Es común confundir los términos deporte y actividad física o fitness. La diferencia reside en el carácter competitivo del deporte; en el caso del fitness o de la actividad física se realiza por satisfacción y recreo personal.

Historia del deporte.

La historia del deporte comienza con la necesidad de la raza humana de correr, buscar alimento, protegerse o cazar, y esas actividades físicas han ido evolucionando hasta unas disciplinas deportivas regladas y organizadas que son las que imperan en la actualidad.

- **Antigüedad:** El deporte tiene sus raíces en la antigüedad, donde civilizaciones como la griega y la romana celebraban eventos deportivos. Los Juegos Olímpicos, que comenzaron en la antigua Grecia en el año 776 a.C., son uno de los ejemplos más destacados de competencias deportivas de la antigüedad. Estos eventos tenían un significado cultural y religioso y se centraban en la competencia atlética.
- **Edad Media:** Durante la Edad Media en Europa, los deportes a menudo estaban relacionados con actividades militares y de caza. La justa, una competencia de caballeros en la que se enfrentaban con lanzas, era un deporte popular en la época.
- **Renacimiento:** Después del Renacimiento, se comenzaron a promover las ideas humanistas que enfatizaban una mente sana en un cuerpo sano. Esto llevó a un mayor interés en la actividad y la educación físicas.

▪ **Opinión**

El deporte es el conjunto de actividades físicas que, además de mejorar la salud y la calidad de vida, nos ayudan a mantenernos en mejores condiciones tanto mentales como físicas. El aumento de la práctica deportiva ya sea para competir o para mantenerse en forma.

Deportes impartidos en el ITLA.

El Instituto Tecnológico de Las Américas (**ITLA**) es una institución educativa superior ubicada en Santo Domingo, República Dominicana. Ofrece una amplia variedad de deportes dentro de los deportes ofrecidos por nuestra institución como actividades curriculares se encuentran:

- **Natación:** La natación es un deporte que ha ido creciendo en popularidad en la República Dominicana a lo largo de los años. El país ha tenido representantes en competencias internacionales y ha mejorado su nivel en esta disciplina.

- **Atletismo:** El atletismo es uno de los deportes más antiguos y populares en la República Dominicana. El país ha tenido atletas destacados en competencias internacionales, especialmente en eventos de velocidad y lanzamiento.
- **Ajedrez:** El ajedrez es un deporte intelectual que ha ganado seguidores en República Dominicana. Se han celebrado torneos y eventos locales e internacionales.
- **Béisbol:** El béisbol es el deporte nacional de la República Dominicana. El país ha producido una gran cantidad de talentosos jugadores de Grandes Ligas, lo que ha llevado a una rica tradición en este deporte.
- **Voleibol:** Tanto el voleibol masculino como femenino han tenido éxito en competencias internacionales. El país ha participado en los Juegos Olímpicos y ha obtenido medallas en torneos regionales.
- **Voleibol Playa:** El voleibol playa ha ganado popularidad en la República Dominicana, y el país ha tenido equipos que compiten en eventos internacionales.
- **Judo, Taekwondo y Karate:** Las artes marciales han tenido un crecimiento constante en el país, con atletas que participan en competencias regionales e internacionales.
- **Baloncesto:** El baloncesto es otro deporte popular, con una liga profesional activa y la presencia de jugadores dominicanos en la NBA.
- **Tenis de Mesa:** Este deporte de raqueta ha ganado seguidores, y República Dominicana ha participado en competencias regionales.
- **Fútbol Campo y Fútbol Sala:** Aunque el béisbol es el deporte principal, el fútbol ha ido ganando adeptos en los últimos años, con ligas locales y selecciones nacionales que compiten en torneos internacionales.
- **Softball:** El softball es muy popular en República Dominicana, especialmente entre las mujeres. El país ha tenido equipos exitosos en torneos regionales.

Boliche: El boliche también ha ganado seguidores, y se han organizado torneos nacionales e internacionales.

E-Sport: Los deportes electrónicos o E-Sports han experimentado un crecimiento significativo en el país, con torneos y competencias locales e internacionales.

▪ **Opinión.**

En lo personal, desconocía la amplia variedad de deportes que ofrece el Instituto Tecnológico de Las Américas (ITLA). Este fue un nuevo aprendizaje que obtuve al formar parte de la institución como estudiante, y también al tomar la asignatura de educación física. Gracias a ella, investigué más sobre el tema y pude obtener este nuevo conocimiento.

Habilidades motrices básicas

Las habilidades motrices básicas son movimientos fundamentales y esenciales que implican el uso coordinado de diferentes partes del cuerpo. Estas habilidades son la base del movimiento humano y proporcionan la capacidad para participar en una variedad de actividades físicas y deportivas. Son las destrezas fundamentales que un individuo debe adquirir y desarrollar para moverse de manera efectiva y competente en su entorno. Las habilidades motrices básicas incluyen movimientos como caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, rodar, trepar, girar y equilibrarse. Estas habilidades se dividen en tres categorías principales:

Habilidades Motrices Locomotoras: Estas habilidades involucran movimientos que permiten que una persona se desplace de un lugar a otro. Algunas de las habilidades motrices locomotoras incluyen:

- Correr
- Saltar
- Galopar

- Saltar a la cuerda Rodar

Habilidades Motrices Manipulativas: Estas habilidades implican el control y la manipulación de objetos o el cuerpo de manera coordinada. Algunas habilidades motrices manipulativas incluyen:

- Lanzar
- Atrapar
- Patear
- Arrojar
- Golpear
- Botar (pelotas, globos, etc.)

Habilidades Motrices Estabilizadoras: Estas habilidades se refieren al control y la coordinación de movimientos que mantienen el equilibrio y la postura del cuerpo. Algunas habilidades motrices estabilizadoras incluyen:

- Equilibrio en un pie
- Flexiones (push-ups)
- Estiramiento
- Postura adecuada
- Rotación del tronco
-

■ Opinión.

Las habilidades motrices básicas no solo son fundamentales para el desarrollo físico, sino que también influyen en la confianza de uno mismo, la capacidad para participar en actividades sociales y la adquisición de hábitos de vida saludable. Su importancia radica en su aplicación práctica en diferentes aspectos de nuestra vida diaria, convirtiéndolas en una base crucial para un buen desarrollo y una vida activa.

Capacidades físicas del ser humano

Las capacidades físicas del ser humano son el conjunto de elementos que componen la condición física y que intervienen en mayor o en menor grado, a la hora de poner en práctica nuestras habilidades motrices. Es decir, son las condiciones internas que cada organismo posee para realizar actividades físicas, y que pueden mejorarse por medio del entrenamiento y la preparación. Estas capacidades pueden dividirse en dos categorías principales: capacidades físicas condicionales y capacidades físicas coordinativas.

Capacidades físicas coordinativas

Se trata de aquellas que dependen principalmente del control del sistema nervioso central sobre la musculatura, ya que su ejecución depende de estructuras perceptivas y analíticas implicadas en el movimiento mismo. Por esa razón, su ejecución es consciente y la repetición puede simplemente conducir a fijar los movimientos requeridos tal y como se los desea. Ejemplos de capacidades físicas coordinativas son:

- El equilibrio
- La coordinación
- El ritmo
- La orientación
- La reacción
- La adaptación

Capacidades físicas condicionales

Por su parte, las capacidades físicas condicionales dependen de la eficiencia energética del metabolismo, o sea, de la capacidad del cuerpo de sostener el esfuerzo frente al consumo de la energía disponible, de modo que no implican acciones ni condicionamientos conscientes, sino más bien ciertas capacidades pasivas. Son ejemplo de estas capacidades físicas las siguientes:

- La fuerza
- La resistencia
- La flexibilidad
- La velocidad
- La destreza

Clasificación de las Capacidades Físicas

Las capacidades físicas pueden clasificarse en varias categorías según diferentes criterios. Algunas de las clasificaciones comunes son:

- **Capacidades Físicas Generales:** Incluyen fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, potencia, equilibrio, coordinación, agilidad, precisión y reacción.
- **Capacidades Físicas Específicas:** Son aquellas que son relevantes para un deporte o actividad específica, como la resistencia aeróbica en el ciclismo o la agilidad en el fútbol.
- **Capacidades Físicas Básicas:** Incluyen fuerza, velocidad y resistencia, que son fundamentales para la condición física general.
- **Capacidades Físicas Secundarias:** Incluyen agilidad, equilibrio, coordinación, entre otras, que son importantes para actividades deportivas y funcionales.

■ Opinión.

Las capacidades físicas no solo son elementos clave para el rendimiento deportivo, sino que también desempeñan un papel esencial en nuestra salud y bienestar diario. Las capacidades físicas, tanto las coordinativas como las condicionales, forman parte esencial de nuestro ser, impactando no solo en el rendimiento deportivo, sino también en la calidad de vida y en nuestra capacidad para afrontar desafíos físicos. Es fascinante ver cómo el cuerpo humano se adapta, se fortalece y se perfecciona a través

del movimiento y el entrenamiento, mostrando una versatilidad increíble en su funcionamiento.

La recreación.

La recreación se define como el resultado de la participación en una actividad, una emoción que proviene de un sentimiento de bienestar y satisfacción. Como recreación se denomina la actividad destinada al aprovechamiento del tiempo libre para el esparcimiento físico y mental. Asimismo, la palabra recreación puede referirse a la acción de revivir o reproducir una obra o un acontecimiento histórico.

El concepto de recreación, entendido como actividad de distracción, implica la participación activa, tanto a nivel físico como mental, del individuo. En este sentido, la recreación se opone al ocio, que es más bien una forma pasiva de distracción, más relacionada con la distensión y la relajación del cuerpo y la mente. La recreación es fundamental para la salud física y mental. Por esta razón, es aconsejable practicar actividades recreativas de vez en cuando que nos proporcionen la posibilidad de despejar la mente y dedicar nuestro tiempo libre a cosas que disfrutemos realmente.

■ Opinión

La recreación, desde mi perspectiva personal, se revela como una necesidad vital en la vida cotidiana. Más allá de ser simplemente un escape temporal de las obligaciones diarias, la recreación se presenta como un renovador de energías y un constructor de experiencias enriquecedoras.

Participar en actividades recreativas no solo significa divertirse, sino también implica un proceso de autodescubrimiento y renovación. Es la

oportunidad de explorar diferentes facetas de uno mismo, de revitalizar el espíritu y de encontrar un equilibrio necesario para enfrentar los desafíos diarios.

Primeros auxilios.

Los primeros auxilios son medidas de atención básicas que se brindan a una persona herida o enferma antes de que llegue ayuda médica profesional. La aplicación de primeros auxilios puede marcar la diferencia en la recuperación de una persona y, en algunos casos, puede ser vital. Aquí hay algunos conceptos clave y acciones que debes conocer sobre los primeros auxilios:

- **Evaluación de la escena:** Antes de acercarte a la persona herida, asegúrate de que la escena sea segura tanto para ti como para la víctima. Si es necesario, retira cualquier peligro inmediato.
- **Evaluar al herido:** Una vez que te asegures de que la escena es segura, verifica el estado de la víctima. Asegúrate de que esté consciente y respirando. Si no está respirando o no responde, inmediatamente llama al número de emergencia de tu país (como el 911) y comienza a administrar RCP si estás entrenado para hacerlo.
- **Llamar a ayuda profesional:** En caso de heridas graves, enfermedades graves o situaciones de emergencia, siempre llama a una ambulancia o busca ayuda médica profesional.
- **Controlar hemorragias:** Si la persona está sangrando, intenta controlar la hemorragia aplicando presión directa sobre la herida con un pañuelo limpio o una venda. Elevar la extremidad herida también puede ayudar a reducir la hemorragia.

- **Inmovilización de fracturas y esguinces:** Si sospechas de una fractura o esguince, inmoviliza la extremidad afectada con una tabla o un vendaje para evitar movimientos adicionales.
- **Atención a quemaduras:** Enjuaga las quemaduras con agua fría y cubre la zona afectada con un vendaje limpio. No uses hielo ni ungüentos caseros en las quemaduras.
- **Reanimación Cardiopulmonar (RCP):** Si la persona no está respirando y no tiene pulso, debes iniciar la RCP. Esto implica compresiones torácicas y ventilación boca a boca si estás capacitado para realizarlo.
- **Manejo de envenenamiento:** Si alguien ha ingerido o estado en contacto con una sustancia tóxica, contacta a un centro de toxicología o llama al número de emergencia. No induzcas el vómito a menos que te lo indique un profesional de salud.
- **Control de heridas y lesiones menores:** Lava y desinfecta las heridas menores y cúbrealas con un apósito estéril.
- **Apoyo emocional:** La tranquilidad y el apoyo emocional son fundamentales. Habla con la persona herida para calmarla y mantenerla consciente.

■ Opinión.

Los primeros auxilios, desde mi punto de vista, son conocimientos que todos deberíamos poseer. Son como una herramienta invaluable que nos permite brindar ayuda inmediata en situaciones críticas. Más allá de ser

un conjunto de técnicas, los primeros auxilios representan una actitud de empatía y responsabilidad hacia los demás.

Saber cómo reaccionar frente a una emergencia puede marcar la diferencia entre salvar una vida o empeorar una situación. Es reconfortante sentir que se tiene la capacidad de ofrecer ayuda mientras se espera la llegada de profesionales médicos.

En este tema puede refrescar y aprender más sobre primeros auxilios, ya que va más allá de una simple habilidad; es un acto de solidaridad y cuidado hacia la comunidad. Es una forma de contribuir al bienestar colectivo y de estar preparados para actuar en momentos críticos.

Puntos cardinales.

Se llama puntos cardinales a los cuatro sentidos o direcciones que, en un sistema de referencia cartesiano, permiten la orientación espacial en un mapa o en cualquier región de la superficie terrestre.

Los puntos cardinales son Este (E), Oeste (O), Norte (N) y Sur (S). Se entiende por Este la región aproximada del planeta por la que sale el Sol cada día; por Oeste el punto contrario, por donde el Sol se oculta cada día; por Norte la parte superior del eje del planeta tierra y por Sur la parte inferior del mismo eje sobre el que rota.

Esto da como resultado dos ejes: Este-Oeste y Norte-Sur, entre los que se hallan también puntos intermedios: Noroeste (NO), Noreste (NE), Suroeste (SO) y Sureste (SE), conocidos como puntos cardinales secundarios. De esta operación geométrica se deriva la “Rosa de los vientos”, empleada junto con una brújula para la navegación desde tiempos antiguos.

Los nombres de los cuatro puntos son de origen germano: **Nordri** (Norte), **Sudri** (Sur), **Austri** (Este) y **Vestri** (Oeste), de la mitología germánica. Estos términos se universalizaron e incorporaron a otras lenguas de modo

relativamente reciente, pues antes se llamaban en español: Septentrión o Boreal (Norte), Meridión o Austral (Sur), Oriente, Levante o Naciente (Este) y Occidente o Poniente (Oeste).

Por su parte, el término puntos cardinales proviene del término latino cardus, que era el nombre que daban los romanos a los ejes de orientación, generalmente Norte-Sur, con que construían sus campamentos militares y sus ciudades. De allí la expresión de ser “cardinal” cuando se trata de algo central o muy importante.

■ **Opinión.**

Los puntos cardinales son como una guía en la grandeza de la tierra. Más allá de ser simples direcciones, representan una conexión fija entre el ser humano y el entorno que nos rodea. Para mí, estos puntos no solo son elementos de orientación, sino que llevan consigo una historia fascinante que abarca desde la mitología hasta la evolución de los idiomas y las culturas. Su importancia va más allá de la simple orientación física; son como anclas que nos conectan con la historia y el conocimiento ancestral de la humanidad. Desde los mitos germánicos hasta las referencias latinas, cada término lleva consigo una riqueza lingüística y cultural que ha evolucionado con el tiempo.

Bádminton.

El bádminton es un deporte de raqueta jugado de manera individual o en parejas, en el que cada equipo se ubica en un lado opuesto de una red suspendida en el aire y hace pasar por encima de esta un proyectil llamado volante, gallito o pluma, sin dejarlo tocar el suelo, golpeándolo por turnos con sus raquetas. Se trata de un deporte olímpico (desde 1992), ampliamente practicado en Europa y Asia, siendo este último continente el que mayores campeones mundiales alberga.

Se puede entender el bádminton como un deporte similar al tenis y al voleibol, deportes en los que se anota un punto cuando el oponente fracasa

en su intento por pasar la pelota al otro costado, con la excepción de que en el bádminton no se juega con una pelota, sino con un volante, que es una semiesfera rodeada en su base de plumas plásticas.

Historia del bádminton.

El bádminton adquiere su nombre de la estancia del duque de Beaufort en Gloucestershire, Inglaterra, llamada “Badminton House”. Allí se jugó por primera vez del modo en que se lo hace hoy en día. Sus raíces, sin embargo, pueden rastrearse hasta Grecia, China y sobre todo India, país en donde recibía el nombre de Poona y fue transmitido a las fuerzas coloniales británicas durante el siglo XIX.

Fueron los británicos quienes popularizaron el deporte en Europa, tras organizar el primer torneo de bádminton puramente británico en 1899. A comienzos del siglo XX, ya el bádminton era popular en países occidentales como Dinamarca, Estados Unidos y Canadá, y ya se habían creado diversas ligas nacionales como la Federación Mundial de Bádminton (originalmente Federación Internacional de Bádminton), cuyo primer campeonato mundial fue en 1977.

El bádminton hizo su aparición en las Olimpiadas en 1988, como deporte de exhibición, y en 1992 como deporte olímpico, tanto en su categoría individual como por parejas del mismo sexo. La competición mixta no se permitió hasta 1996. En la actualidad, los atletas asiáticos (China, Indonesia y Corea del Sur) ostentan la mayoría de los títulos y medallas en este deporte.

Reglas básicas y campo de juego.

El bádminton se juega a cancha cubierta, ya que el viento puede afectar los movimientos del volante. El campo de juego tiene unos 13,4 metros de largo por 5,18 metros de ancho (un poco más grande si se trata de juego por parejas) y una red en el medio, de unos 1,55 metros de altura. La cancha está delimitada por las líneas exteriores en el lateral y el fondo, y

en ella se distinguen dos áreas de saque en cada extremo, es decir, dos por equipo.

Cada jugador debe manejar su propia raqueta, con la que se debe golpear el volante para hacerlo cruzar la red por encima. El saque se realiza en diagonal, como en el ping-pong, y el jugador que lo recibe debe hallarse en el otro extremo de la misma línea diagonal imaginaria. Además, el servicio debe realizarse por debajo de la cintura. A partir de allí, los jugadores deben golpear el volante de modo tal de sostenerlo en el aire y tratar de que caiga en el terreno del oponente.

Equipamiento del bádminton.

Para jugar al bádminton es indispensable contar con:

- **Raquetas.** A diferencia de las raquetas de otros deportes, las del bádminton son muy livianas (entre 70 y 100 gramos sin cordaje), generalmente fabricadas con fibra de carbono. Su cabeza es ovalada y su mango largo, y el cordaje suele ser de nylon, de entre 0,65 y 0,73 milímetros.
- **Volantes.** Los volantes, gallitos o plumas están hechos de materiales sintéticos y tienen forma aerodinámica, piramidal. Esto ocasiona que, al ser golpeado, siempre gire para que la semicircunferencia (hecha de corcho con cubierta de cuero) en la punta vaya por delante, pudiendo ser nuevamente golpeado.
- **Calzado.** Los atletas de bádminton emplean un calzado particular, liviano, con poco soporte lateral, ya que en este deporte los movimientos laterales son potentes y comunes.

■ **Opinión.**

Este tema del bádminton es un nuevo aprendizaje para mí, es fascinante ver como el deporte combina elegancia y velocidad de una manera única. La dinámica de pasar el volante sobre la red, con movimientos rápidos y estratégicos, requiere de habilidad y agilidad por parte de sus jugadores. Personalmente, creo que el bádminton es más que un simple juego de

raqueta; es una danza en la que los jugadores se mueven con gracia y destreza para superar a sus oponentes.

Lo que más me gusta del Badminton es la intensidad y emoción que se experimenta en cada partido. La rapidez con la que el volante se mueve de un lado a otro, las rápidas reacciones de los jugadores y los golpes precisos hacen que cada punto sea emocionante de ver. Además, la estrategia desempeña un papel crucial, ya que los jugadores deben anticipar los movimientos del oponente y adaptarse rápidamente a las cambiantes condiciones del juego.

Conclusión:

la educación física se revela como un pilar fundamental en el desarrollo integral de las personas a lo largo de la historia, destacando la influencia de civilizaciones como la griega en la valoración del cuerpo y la actividad física. La diversidad de deportes impartidos en instituciones educativas, como el Instituto Tecnológico de Las Américas (ITLA), refleja la amplitud de opciones para fomentar el bienestar físico y mental de los estudiantes.

Las habilidades motrices básicas, junto con las capacidades físicas del ser humano, emergen como elementos esenciales para un desarrollo físico saludable y para la participación activa en la sociedad. Además, la recreación se presenta como una necesidad vital que va más allá del mero esparcimiento, contribuyendo al autodescubrimiento y al equilibrio necesario para afrontar los desafíos diarios.

La importancia de los primeros auxilios se destaca como una habilidad indispensable, no solo para situaciones de emergencia, sino también como un acto de solidaridad y cuidado hacia la comunidad. Asimismo, la comprensión de los puntos cardinales no solo proporciona orientación espacial, sino que conecta con la riqueza cultural y lingüística de la historia humana.

Por último, el bádminton emerge como un deporte elegante y dinámico, fusionando agilidad, estrategia y precisión. Su historia revela una evolución desde las raíces en India hasta convertirse en un deporte olímpico global. En conjunto, estos temas resaltan la importancia del movimiento, el conocimiento y la atención integral a la salud física y mental en la vida de las personas.

Opinión general:

A lo largo de esta asignatura, hemos abordado un total de cinco módulos que abarcan temas de suma importancia. Durante el estudio de cada uno de estos temas, he adquirido una gran cantidad de conocimientos que desconocía previamente y, al mismo tiempo, he podido refrescar y fortalecer mis conocimientos previos.

Uno de los temas que exploramos y que me resultó completamente nuevo fue el bádminton y los deportes que ofrecía el ITLA. Sumergirme en su historia, equipamiento, técnicas y reglas, así como experimentarlo en la práctica presencial, fue una experiencia gratificante y enriquecedora.

En cuanto a los demás temas, ya contaba con cierto nivel de conocimiento previo. A medida que avanzábamos en cada tema, tuve la oportunidad de refrescar y consolidar mis conocimientos existentes. Cada uno de los temas impartidos en esta asignatura es de gran importancia. Por ejemplo, el tema de los primeros auxilios nos proporcionó habilidades cruciales para afrontar situaciones de emergencia en la vida cotidiana, como la reanimación cardiopulmonar (RCP), técnicas de vendaje, maniobra de Heimlich y cómo actuar frente a heridas o quemaduras. Estas habilidades son beneficiosas tanto para uno mismo como para quienes nos rodean.

Esta asignatura de Educación Física ha abordado una variedad de temas enriquecedores y de gran importancia. Desde mi perspectiva, la considero muy positiva, ya que me ha proporcionado conocimientos significativos y ha fomentado la disciplina, incentivando el desarrollo de actividades físicas para mantenernos saludables."