

# ESCOGIEN- DO ACTIVI- DAD FÍSICA DE POR VIDA

*Se Tu Mejor Versión*

## ALBATETIZACIÓN FÍSICA

Que es, y por  
qué deberías  
involucrarte



**IPLA**  
INTERNATIONAL PHYSICAL  
LITERACY ASSOCIATION

En asociación con



**PE SCHOLAR**  
[www.pescholar.com](http://www.pescholar.com)



## Escogiendo actividad física de por

La actividad física está disminuyendo a un ritmo alarmante a nivel mundial. Cada vez más personas viven estilos de vida sedentarios e inactivos, lo que conlleva a obesidad, enfermedades y a una muerte prematura.

La alfabetización física desafía la forma en que las personas participan y entienden la actividad física. También ofrece métodos alternativos para que más personas tomen parte en actividad física, con el fin de frenar y revertir esta tendencia, mejorando la salud y el bienestar desde un enfoque holístico.

La alfabetización física se trata de dar a las personas la motivación, confianza, competencia física, y el entendimiento y comprensión para valorar y asumir la responsabilidad para tomar parte en actividad física de por vida.



## ¿Qué es la alfabetización física?

La alfabetización física analiza la actividad desde la perspectiva de la persona como un todo, lo que incluye su compromiso emocional, físico y mental para la participación en actividad física – como se comporta, piensa y forma parte.

El desarrollo de la alfabetización física se trata de disfrutar moviéndose, teniendo la confianza de moverse libremente, sabiendo como moverse, porqué debemos movernos y siendo creativos en las distintas formas de actividades físicas. Esto es un viaje único y personal para toda la vida. No es necesario compararte con los demás, ya que el progreso como persona integral es lo que importa realmente.

La alfabetización física incluye a todos, no importa cuán joven o mayor, que tan capaz eres o lo que quieras lograr. Se trata de alcanzar tu potencial.



# ¿Quién se puede beneficiar de la alfabetización física?

La alfabetización física es para todos. su objetivo es motivar a las personas a elegir actividad física para toda la vida. Todos son bienvenidos y apreciados como individuos en un único viaje hacia la alfabetización física. Esta tiene como objetivo nutrir la motivación, la confianza, las competencias físicas y el entendimiento y la comprensión de las experiencias sobre la actividad física, mediante la promoción de la salud integral y el bienestar.

## Los atributos de una persona con alfabetización física incluyen:

- Querer participar en actividad física
- Tener la confianza en si mismo para planificar y lograr un estilo de vida físicamente activo
- Tener la confianza al participar en distintas actividades físicas
- Moverse eficiente y efectivamente en diferentes actividades físicas
- Trabajar independientemente y con otros en diferentes actividades físicas
- Tener conciencia sobre las necesidades y posibilidades de movimiento en diferentes actividades físicas
- Saber como mejorar el rendimiento en diferentes actividades físicas
- Conocer de que forma la actividad física puede mejorar el bienestar





## Sobre IPLA

### IPLA – Promoviendo la alfabetización física en todos

La asociación internacional de alfabetización física (IPLA por sus siglas en inglés), es una organización benéfica registrada que apoya y alienta a las organizaciones para avanzar en la alfabetización física para inspirar y capacitar a las personas con el fin de elegir actividad física para toda la vida. Nuestro objetivo es proporcionar un foro para intercambiar puntos de vista sobre la alfabetización física para alentar y apoyar en todos sus aspectos. coordinamos una comunidad global comprometida con la alfabetización física y su promoción.

## Misión de IPLA

Permitir a todos y en todas partes, comprender y adoptar la actividad física como parte integral de la vida, al nutrir a los participantes de una cultura y valores que propueban la alfabetización física.

# La historia detrás de la alfabetización física

La alfabetización se trata de desarrollar capacidades como la música, literatura, matemáticas y más. La alfabetización física proviene de la misma filosofía. Su objetivo es fomentar la motivación, la confianza, la competencia física, el entendimiento y la comprensión. Se trata de maximizar las oportunidades de movimiento durante los primeros años de vida, expandir dichas experiencias en entornos varios a lo largo de la educación formal y proporcionar oportunidades a lo largo de la vida de participar en actividad física. Nuestra premisa es que todos tienen el potencial de progresar en su viaje hacia la alfabetización física.



## De dónde viene el término

El término alfabetización física se ha utilizado por más de cien años para describir ideas como educación física, para mejorar la calidad de vida, salud física y las destrezas en el movimiento.

Hoy en día, se ha desarrollado como un resultado de nuevas investigaciones en el área de movimiento humano, neurociencias y de las manifestaciones y expresiones físicas. Se trata del desarrollo holístico de las personas que practican actividades físicas, promoviendo la participación y mejorando la calidad de vida de las personas.

Promovemos la importancia para que las personas tengan experiencias positivas en la actividad física y las lleven a su vida. Cada persona es única, y aportan experiencias únicas a las actividades, por ende, cada actividad física debe ser inclusiva.





## Como Involucrarse

La alfabetización física es para todos, independientemente de la edad, antecedentes y capacidad física. Si trabajas con personas y tienes la oportunidad de inspirarlos y alentarlos a una forma más holística de abordar la actividad física, entonces la alfabetización física es para ti.

### Grupos que pueden ayudar a promover la alfabetización física:

- Padres y cuidadores de niños
- Profesores y entrenadores
- Cuidadores de adultos mayores
- Profesionales médicos y paramédicos
- Instituciones académicas
- Gobiernos centrales y locales/responsables políticos
- Organizaciones de deporte, fitness y salud.

Trabajar con la alfabetización física se trata de promover actitudes y comportamientos saludables para una participación permanente en actividad física. Trabajando con colegas en educación, salud, ocio, transporte, etc, juntos podemos crear un enfoque coordinado hacia la actividad física y la promoción de la salud y el bienestar. Si podemos apoyar a las personas alebándolas a adoptar la actividad física como un estilo de vida, entonces contribuimos a la salud y el bienestar de comunidad global.

¿Porque no trabajar junto con ipla y convertirse en un embajador de la alfabetización física? Contactáenos en [www.physical-literacy.org.uk/contact-us](http://www.physical-literacy.org.uk/contact-us) para discutir como podemos trabajar juntos. Para más información sobre ipla y la alfabetización física, visita [ww.physical-literacy.org.uk](http://ww.physical-literacy.org.uk)



**IPLA**  
INTERNATIONAL PHYSICAL  
LITERACY ASSOCIATION

En asociación con



**PE SCHOLAR**  
[www.pescholar.com](http://www.pescholar.com)

Translated by Ignacio Sabaté Lobo