

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



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 ingles), 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 para discutir como podemos trabajar juntos. Para más información sobre ipla y la alfabetización física, visita ww.physical-literacy.org.uk



IPLA
INTERNATIONAL PHYSICAL
LITERACY ASSOCIATION

En asociación con



PE SCHOLAR
www.pescholar.com

Translated by Ignacio Sabaté Lobo