

# ELIGIENDO LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA TODA LA VIDA

*Da lo mejor de tí*

## ALFABETIZACIÓN MOTRIZ

Qué es y por  
qué deberías  
involucrarte



**IPLA**  
INTERNATIONAL PHYSICAL  
LITERACY ASSOCIATION

En asociación con



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



## Eligiendo la actividad física para toda la vida

La actividad física está disminuyendo de forma alarmante a nivel mundial. Cada vez más personas llevan un estilo de vida sedentario e inactivo, lo que conduce a la obesidad, enfermedades y a una muerte prematura.

La alfabetización motriz aborda la manera en que las personas practican y entienden la actividad física. Ofrece métodos alternativos para lograr que las personas realicen actividad física, para frenar e invertir esta tendencia y mejorar la salud y el bienestar integral.

La alfabetización motriz consiste en transmitir a las personas la motivación, confianza, competencia física, el conocimiento y la comprensión necesaria para valorar y asumir la responsabilidad para participar en actividades físicas a lo largo de vida.



## ¿Qué es la alfabetización motriz?

La alfabetización motriz aborda la actividad desde la perspectiva de la persona como un todo, lo que incluye su vinculación emocional, física y mental para la participación en la actividad física: cómo se comporta, piensa y participa.

La alfabetización motriz consiste en disfrutar el movimiento, tener confianza para moverse libremente, saber cómo moverse y por qué debemos movernos, y ser creativos en distintas formas de actividad física. Es un viaje único y personal, que dura toda la vida. No es necesario compararse con los demás, ya que lo importante es el desarrollo de cada persona de forma integral.

La alfabetización motriz incluye a todos, sin importar la edad o las habilidades o lo que se quiera lograr. Se trata de alcanzar su propio potencial.

# ¿Quien se puede beneficiar de la alfabetización motriz?

La alfabetización motriz es para todas las personas. Su objetivo es motivar a las personas a elegir la actividad física para toda la vida. Todos son bienvenidos y apreciados como individuos en su propio viaje de alfabetización motriz. El objetivo de la alfabetización motriz es potenciar la motivación, la confianza, la competencia motriz, el conocimiento y la comprensión de las experiencias de actividad física, promoviendo la salud integral y el bienestar.

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

- Querer participar en actividad física
- Tener confianza en sí mismo para planificar y llevar un estilo de vida físicamente activo
- Tener confianza en sí mismo al participar en distintas actividades físicas
- Moverse de forma eficiente y eficaz en diferentes actividades físicas
- Trabajar de forma independiente y con otros en diferentes actividades físicas
- Ser consciente de las necesidades y posibilidades de movimiento en diferentes actividades físicas
- Saber cómo mejorar el rendimiento en diferentes actividades físicas
- Conocer cómo la actividad física puede mejorar el bienestar





## Sobre IPLA

### IPLA – Promoviendo la alfabetización motriz en el mundo

La Asociación Internacional de Alfabetización Motriz (IPLA) es una organización registrada sin fines de lucro que promueve y apoya a las organizaciones en el avance de la alfabetización motriz para inspirar y capacitar a las personas para elegir la actividad física para la vida. Nuestro objetivo es proporcionar un espacio de intercambio de opiniones sobre la alfabetización motriz para fomentar y apoyar en todos los aspectos de la alfabetización motriz. Somos un puente entre una comunidad global comprometida con la alfabetización motriz.

### Misión de IPLA

Lograr que todas las personas del mundo entiendan la importancia y adopten la actividad física como parte integral de su vida, fomentando el compromiso de las personas con una cultura que valore y promueva la alfabetización motriz

# La historia detrás de la alfabetización motriz

La alfabetización tiene que ver con el desarrollo de capacidades como la música, la literatura, las matemáticas y otros. La alfabetización motriz proviene de la misma filosofía. Su objetivo es fomentar la motivación, la confianza, la competencia física, el conocimiento y la comprensión. Se trata de maximizar las oportunidades de movimiento durante los primeros años de vida, ampliando la experiencia en entornos variados a lo largo de la vida escolar y proporcionando oportunidades a lo largo de toda la vida para realizar actividad física. Nuestro propósito es que todo el mundo pueda avanzar en su camino hacia la alfabetización motriz.



## De dónde viene el término

El término alfabetización motriz se ha utilizado durante más de cien años para describir ideas como la educación física para mejorar la calidad de vida, la salud física y el lenguaje del movimiento.

Hoy en día, se ha desarrollado gracias a nuevas investigaciones sobre la ciencia del movimiento, la corporeidad y la neurociencia. Se trata del desarrollo holístico de las personas que realizan actividades físicas, de promover la participación y de mejorar la calidad de vida de las personas.

Promovemos la importancia de que las personas tengan experiencias positivas en la actividad física y las incorporen en su vida. Cada persona es distinta y, aunque aporta experiencias únicas a las actividades, cada actividad debe ser inclusiva.



## Como involucrarse

La alfabetización motriz es para todo tipo de persona – sin importar la edad, el origen o la capacidad física. Si trabajas con personas y tienes la oportunidad de inspirarlas y animarlas a adoptar un enfoque más holístico de la actividad física, entonces la alfabetización motriz es para ti.

### Los grupos que pueden ayudar a promover la alfabetización motriz son:

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

El trabajo en el ámbito de la alfabetización motriz consiste en promover actitudes y comportamientos saludables para la práctica de la actividad física a lo largo de toda la vida. Si trabajamos juntos con colegas del ámbito de la educación, salud, cuidados, ocio, transporte, etc., podemos desarrollar un enfoque coordinado para la promoción de la actividad física, el bienestar y de la salud. Si logramos apoyar a las personas, animándolas a practicar actividad física, contribuiremos a la salud y el bienestar de la comunidad global.

¿Porque no trabajar junto con IPLA y convertirse en un promotor de la alfabetización motriz? Contactáanos 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 motriz, visita [www.physical-literacy.org.uk](http://www.physical-literacy.org.uk)



**IPLA**  
INTERNATIONAL PHYSICAL  
LITERACY ASSOCIATION

En asociación con



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

Translated by Heike Flatau, Universidad de La Frontera, Chile.