



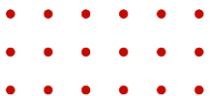
DIFERENCIAS ENTRE:

EDUCACIÓN FÍSICA
Y
PREPARACIÓN FÍSICA

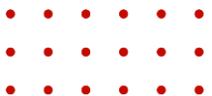


EDUCACIÓN FÍSICA:

- Contribuye al desarrollo de la motricidad en las personas a través de un proceso dinámico y reflexivo, de estrategias didácticas que derivan del juego motor como expresión corporal, la iniciación deportiva y el deporte educativo.
- Es una disciplina que trata de ofrecer una educación integral sobre el cuerpo humano contribuyendo al cuidado de la salud.

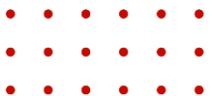


EDUCACIÓN FÍSICA



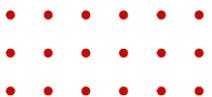
PREPARACIÓN FÍSICA:

- La **preparación física** (PF) es el conjunto organizado y jerarquizado de los procedimientos de entrenamiento cuyo objetivo es el desarrollo y la utilización de las **cualidades físicas** del deportista.

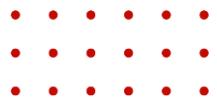


BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA:

- Genera muchos beneficios para mantener una vida saludable como lo es:
- La regulación de peso corporal evitando la obesidad.
- Comunicación con el ambiente y mejora de las relaciones sociales.
- Conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento.
- Previene enfermedades degenerativas y cardiovasculares.
- Desarrolla las Capacidades Físicas Básicas

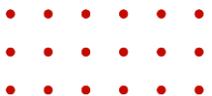


EDUCACIÓN FÍSICA

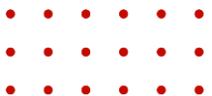


BENEFICIOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA:

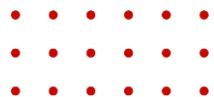
- Mejora de la salud cardiovascular.
- Reduce el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes.
- Ayuda a controlar el peso.
- Reducción de la presión arterial.
- Mejora la condición aeróbica.
- Potencia las Capacidades Físicas



PREPARACIÓN FÍSICA

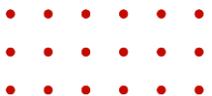


Educación Física



DIFERENCIAS:

- **EDUCACIÓN FÍSICA**
 - Es social e inclusiva
 - Se puede desarrollar en cualquier espacio o lugar
 - No importa el resultado o logro competitivo.
-
- **PREPARACIÓN FÍSICA**
 - Es elitizada, alto rendimiento
 - Cuando se entrena a cierto nivel, tiene que ser en un lugar adecuado.
 - Importa ganar



P.F - E.F



Gracias.

