Unidad Didáctica I

Instituto de Seguridad Pública
Escuela de Policía
Técnico en Seguridad Pública y Ciudadana con Orientación Policial



División Departamento Pedagógico Educación Física y Defensa Policial



UNIDAD DIDACTICA N° I

INTRODUCCIÓN

El agente de policía tiene la función de velar y mantener el orden público y la seguridad de los ciudadanos, intentando ofrecer un servicio óptimo, para satisfacer las necesidades esenciales de la vida en comunidad. Quienes desempeñan esta importante tarea, se deben preparar de manera acorde a las exigencias propias de la actividad.Es necesario, entonces, contar con un adecuado estado físico, en correspondencia con los requerimientos de las situaciones de intervención y el rendimiento que las mismas exijan, caracterizadas por el empleo de fuerza o esfuerzo físico en eventos imprevistos y en grado máximo de exposición.

La Educación Física Policial surge, de este modo, como un factor clave para desarrollar un trabajo eficaz.

En este sentido, la cátedra propone optimizar el entrenamiento físico funcional en el sistema formativo policial desde la perspectiva de su contribución al

mantenimiento de la salud y su incidencia en la calidad de vida de los funcionarios. Se propone también como un marco de reflexión y fortalecimiento de los conocimientos y habilidades requeridas y de valoración de la importancia de la propia conducta y el cuidado sobre sí mismo, como condición de base para el cuidado de terceros.

La inclusión de esta temática en la formación del funcionario público obedece, entonces, a la necesidad de promover la construcción integral del perfil profesional requerido para el desempeño del accionar policial actual. Se plantean como conductas esperables por parte de los empleados, el reconocimiento y la promoción de hábitos que mejoren su calidad de vida manteniéndose en condiciones físicas y psíquicas aptas para el desempeño laboral.

1.1 EL CONCEPTO DE EDUCACION FISICA

El concepto de **educación** etimológicamente deriva del verbo latino ***educare***, que significa *criar, proteger, enseñar* y, por otro lado, del verbo ***educere***, que significa *conducir hacia fuera*. En este sentido, aparecen dos maneras de concebir la educación, una con un marcado componente social, que hace referencia a la transmisión de los rasgos culturales, y otro que pone el énfasis en el desarrollo de las capacidades del ser humano.

Estas dos concepciones son complementarias, por lo que para comprender el significado del término "educación" es necesario abordarlo desde un criterio mixto: uno social, de transmisión de bienes culturales, y otro individual, de desarrollo de capacidades y valores personales.

El concepto de **físico** procede del latín ***physicus*** o del griego ***physikós*** *(relativo a las ciencias naturales),* y también de la palabra griega ***phýsis,*** que significa "naturaleza", representada por el cuerpo, aludiendo al aspecto biológico. Cagigal1 (1979), señala que hay que tomar en consideración al cuerpo y también al movimiento, junto con la relación que existe entre ellos, con lo cual el movimiento humano será el resultado de una compleja e íntima realidad psicosomática, que es la persona, y a esta relación la llamó **conducta motriz.**

De lo antedicho se desprende la concepción de la Educación Física como **educación integral a través del movimiento.**

La Educación Física hoy en día forma parte del proceso y del sistema educativo, contribuyendo al desarrollo a nivel afectivo, cognitivo y social del individuo de una forma integral.

La educación física tiene varias definiciones, podemos decir que es:

Educación Física es una disciplina, esencialmente centrada en el desarrollo de la persona, actuando a través de la mejora de las conductas motoras y por medio de la actividad corporal.

La educación física es la disciplina pedagógica que mediante la actividad física, tiende a la eficiencia del movimiento desde las habilidades motrices más simples

hasta las más complicadas, con la finalidad de propiciar y conservar el equilibrio de la capacidad funcional del educando.

La educación física es una disciplina científico-pedagógica, que se centra en el movimiento corporal para alcanzar un desarrollo integral de las capacidades físicas, motrices afectivas y cognoscitivas del sujeto.

El diccionario de la Real Academia de la Lengua, define la Educación Física como: "Conjunto de disciplinas y ejercicios encaminados a lograr el desarrollo y perfección corporales"

Algunos objetivos generales de la Educación Física, que hacen a la formación e integración de la personalidad y que son parte de la educación general de un individuo, son los siguientes:

- Satisfacer la necesidad de movimiento y favorecer el desarrollo normal en todas las edades.
- Acrecentar la salud física, orgánica y psíquica.
- Evaluar y conocerse a si mismo en cuanto a las capacidades y limitaciones.
- Vigorizar la voluntad como núcleo del carácter (constancia, tenacidad, decisión, autocontrol, autodisciplina, etc)

1.2-EDUCACION FISICA POLICIAL EL CONTEXTO DE IMPLEMENTACIÓN

De acuerdo a la Ley Nro. 24059 de Seguridad Interior, "*las instituciones policiales y fuerzas de seguridad del Estado nacional son consideradas en servicio permanente. Sus miembros ejercerán sus funciones estrictamente de acuerdo con las normas constitucionales, legales y reglamentarias vigentes y a un principio de adecuación de los medios a emplear en cada caso, procurando fundamentalmente la preservación de la vida y la integridad física de las personas que deban constituir objeto de su accionar*."

En este contexto, la labor diaria del funcionario policial lo coloca en el lugar de encarnar la primera respuesta como brazo del Estado ante diversos escenarios y situaciones. Por este motivo, los agentes deben desarrollar las capacidades necesarias para afrontar, y sobrellevar, tales situaciones de manera favorable a su resolución.

Se trata de un conjunto de habilidades, estrategias, actitudes y aptitudes que se deberán poner en juego al momento de la intervención, en situaciones que revisten distinto grado de conflictividad y riesgo.

Algunas de ellas, son:

- Conflictos en el seno de las familias.
- Eventos agresivos y peleas en la vía pública.
- Accidentes de tránsito.
- Violencia de género.
- Crisis o catástrofes de distinta naturaleza.
- Trato con personas y situaciones vinculadas al consumo problemático de drogas.
- Suicidas o potenciales suicidas.
- Partos en la vía pública.
- Asaltos, robos y hurtos.
- Enfrentamiento con armas de fuego.

1.3 LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA POLICIAL

Se trata entonces de situaciones de alta exposición y riesgo personal. La posibilidad de resolución exitosa, tanto para los ciudadanos implicados como para sí mismo, dependerá de las características del evento de intervención, y muy especialmente, de las capacidades propias del agente, que de manera emergente tendrá que conjugarlas en el momento preciso.

Para ello, deberá estar en situación de realizar la toma de decisiones adecuada a la situación a afrontar, esto es seleccionar la respuesta motriz apropiada entre un rango de posibilidades. Esta respuesta se debe dar con la velocidad y exactitud que la situación exija, habida cuenta de que el movimiento adecuado a ejecutar requiera siempre de un grado mínimo de fuerza y agilidad.

Estar en óptima condición física:

"ES CONDICIÓN DE BASE PARA EL EJERCICIO DE LA FUNCIÓN POLICIAL DISPONER DEL PLENO USO DE SUS CAPACIDADES, EN

PRIMER LUGAR PARA PONER A RESGUARDO SU PROPIA VIDA, Y BAJO EL DOMINIO DE SUS FACULTADES, BRINDAR SU SERVICIO A LA COMUNIDAD"

La educación física policial resulta el instrumento central para la mejora de la calidad de vida de nuestros agentes, promoviendo a través de la actividad física adecuada a su función el bienestar general mediante el desarrollo de las capacidades físicas, hábitos y estilos de vida saludables, en contribución a la formación integral de los funcionarios.

1.4 LA PREPARACION FISICA

Definición:

Tiene como objetivo lograr el acondicionamiento del individuo con miras a un alto rendimiento.

Es la puesta en forma de un individuo, sustentándose en sus aptitudes naturales y sus cualidades físicas. Esta preparación debe ser graduada, sistematizada y específica, logrando el máximo nivel de rendimiento. Todos los deportes y actividades físicas requieren de la preparación física, sin importar la intensidad que demande cada actividad, es decir, tanto los deportes y actividades más intensas, como las menos intensas necesitan estar dotados de una preparación física completa. El personal policial del cuerpo seguridad, más allá de la edad, el sexo, jerarquía y antigüedad, debe estar preparado físicamente para entrar en acción cuando las circunstancias así lo exijan y llevar a cabo el procedimiento correspondiente, todo esto dentro del marco legal y respeto por la integridad física de las personas. Estos procedimientos pueden tener una demanda física importante ya que en líneas generales se pueden presentar las siguientes circunstancias: enfrentamientos y detenciones que ameriten el uso de la fuerza y el contacto físico contra otro u otros individuos, persecuciones a la carrera, enfrentamientos armados que exijan realizar toma y cambio de posición velozmente, adoptar la posición de cuerpo

a tierra para evitar un impacto de bala u otros tipos de proyectiles, tener que actuar mediante el forcejeo y la oposición física en grupos antidisturbios en estadios deportivos o espectáculos, rescatar a un suicida desde una elevada altura, socorrer a alguien que ha caído al agua mediante técnicas de natación y rescate acuático, y así un sinnúmero de situaciones que se le pueden llegar a presentar en servicio.

Existen **dos etapas** en la preparación física. La preparación física general y la específica.

1.4.1 - PREPARACION FISICA GENERAL

En esta etapa se desarrollan **las capacidades físicas condicionales**, entre las cuales se encuentran: *flexibilidad, la fuerza, la resistencia y la velocidad*. Por otro lado se acondiciona el organismo para realización de cualquier tipo de actividad, desde el sistema muscular, sistema energético, hasta el sistema cardio-respiratorio. En este periodo podrán utilizarse medios de otros deportes y actividades como base previa al desarrollo de la especificidad de la actividad o deporte que se practica. Los ejercicios que se realizan en esta etapa son los de acción indirecta.

En este período el personal de seguridad se prepara con ejercicios básicos para el desarrollo de la fuerza como ser flexo-extensiones de codos, flexiones abdominales, extensiones espinales, sentadillas, ejercicios combinados y trabajo con sobrecargas y pesas; en cuanto a la resistencia se trabaja con la carrera continua, entrenamientos intervalados y fraccionados, fartlek y demás formas mixtas con el objetivo de incrementar la resistencia aeróbica y en cuanto a la velocidad se efectúan carreras cortas, trabajos con la resistencia del compañero, cuestas hacia arriba y hacia abajo, desplazamientos rápidos, cambios de velocidad sobre la marcha.



1.4.2 - PREPARACION FISICA ESPECÍFICA

En este periodo se desarrollan las cualidades físicas propias del deporte o actividad física a trabajar. Esta se realizara con el objetivo de preparar al personal para su desempeño profesional.

Aquí se fomentara el desarrollo de las técnicas, gestos y movimientos propios del deporte o actividad deportiva a realizarse. Los ejercicios que se realizan en esta etapa son los de acción directa, ya que una modificación en ellos va a determinar el rendimiento de manera directa.

Dentro de las cualidades a desarrollar en esta etapa, podemos mencionar la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza explosiva; que permiten una correcta transferencia hacia los aspectos técnico -tácticos del deporte o actividad física que se pretende llevar a cabo.

En esta etapa de la preparación física del personal de seguridad, se trabaja sobre los aspectos técnico-tácticos específicos de la función, que consisten en las siguientes actividades: orden cerrado, desplazamientos tácticos, toma y cambio de posición, irrupciones y allanamientos de edificaciones, chequeos de personas y vehículos, técnicas de patrullaje, táctica suburbana y rural, defensa personal, armas y tiro, técnicas antidisturbios, movilidad en espacios confinados, natación utilitaria y rescate acuático, pista de obstáculos con pasaje táctico, rescate y transporte de compañero herido, primeros auxilios en

situación de riesgo, técnicas bomberiles, buceo táctico, etc.



Según Jorge de Hegedus, las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motoras, ya sean soberanas o deportivas.

Dentro de estas capacidades físicas básicas, se encuentran las condicionales y las coordinativas.

BIBLIOGRAFIA

- Manual de Educación Física Policial. Consejo asesor Federal.
- De Hegedus, J. La ciencia del entrenamiento deportivo. Buenos Aires. Editorial Stadium. 1992. 521 pp.