Luego de dos meses de cuarentena preventiva, en los que el contacto en el patio y en el gimnasio de establecimientos educacionales se trasladó a los computadores y teléfonos móviles, urge la necesidad de verse, de escucharse, de interactuar entre pares y profesores, así como de sentirse parte de una comunidad.

En atención a los desafíos que la pandemia del COVID-19 plantea al proceso de enseñanza y aprendizaje en el hogar, el Departamento Disciplinario de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Playa Ancha (UPLA) compartió en un conversatorio virtual con más de 280 docentes y estudiantes de la disciplina, el rol de esta asignatura en tiempos de cuarentena.

Anuncio Patrocinado

En la ocasión, la docente Mara Gallardo sostuvo que, en este contexto, existe una oportunidad en el programa curricular organizado por objetivos, de adaptar los indicadores de evaluación sugeridos por el Ministerio de Educación, a actividades aterrizadas, aprovechando las tecnologías, que permitan planificar el qué hacer y qué evaluar en esta nueva modalidad, junto con incentivar la autonomía de los estudiantes.

“Mi propuesta es hacer actividades motivadoras, que inciten querer hacerlas; que sean contextualizadas, es decir, que se puedan hacer en cualquier lugar, sin materiales o con materiales reciclados, en cualquier lugar de la casa y en todos los hogares; con seguimiento y retorno. En lo posible compartir los objetivos y criterios de evaluación con los apoderados. Y, por supuesto, tienen que ser kinestésicas, que fomenten el movimiento a través de la creatividad”, precisó la docente Gallardo.

La educación física es la asignatura que impacta al mismo tiempo los niveles motriz, cognitivo, social y afectivo del individuo.

De allí que el profesor Danilo Bernal puso el acento en trabajar en la vinculación afectiva y en ayudar a estrechar lazos como la mayor demanda actual. **“El rol que hoy cumplen los contenidos en la educación física virtual es el de ser un medio de interacción y de vinculación afectiva con los alumnos, a través del movimiento. Saludar, preguntar cómo están o cómo se sienten puede tener un impacto mucho mayor que el contenido que tratamos de impartir. No olvidemos que hoy existe mucho miedo a enfermarnos y eso no puede**

estar ajeno a nuestra pedagogía. Nuestro desafío está en fortalecer lazos, democratizar la información, comunicarnos en distintas plataformas y en distintas temporalidades”.

EJERCICIO VIGOROSO

En tanto, el doctor Tomás Reyes sostuvo que en cuarentena la actividad física debe ser de alta intensidad para que sus efectos se evidencien tanto en la condición física como en el desarrollo cerebral de los estudiantes.

“Se trata de impedir en este tiempo comportamientos sedentarios. Para ello el ejercicio debe ser vigoroso, esto hace referencia a que el estudiante se debe cansar al realizarlo. Es sin duda un buen momento para enseñar el índice de esfuerzo percibido, porque ayuda al conocimiento de su propio cuerpo, los estudiantes deben conocer cuáles son sus respuestas corporales frente a diversos tipos de actividad física”, precisa el profesor Reyes.

Es un tiempo de seguir dando la pelea para que la actividad física sea de alta intensidad e influya positivamente en la condición física, pues ésta es un factor protector de riesgo de salud cardiovascular en el futuro, afirmó la doctora Johana Soto.

“Todo lo que logren hacer para que sus estudiantes mantengan la condición física, se verá reflejado en 50 años más. Existe una relación directa entre el fitness cardiorrespiratorio -que es la capacidad del corazón, los pulmones y los músculos de consumir oxígeno y usarlo para generar energía-, y las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión y otras patologías. Es más, los niños que tienen mayor condición física están menos inflamados, lo que significa que si se contagian por COVID-19, que es una enfermedad inflamatoria, tal vez podrían tolerarla de mejor manera. Por tanto, lo que podamos hacer ahora con la condición física puede salvar la vida de nuestros niños”, explicó la docente.

y tú, ¿qué opinas?