

RED DE EDUFÍSICOS

Apuestas de cualificación docente desde las redes de maestros de Educación Física

La Red de Docentes de Educación Física nació hace dos años y está conformada por maestros que se unen presencial y virtualmente para reflexionar sobre las problemáticas que tienen los estudiantes para desarrollar actividad física. En este camino se vincularon a la Red Distrital, nodo Cuerpo y Movimiento. A esta red también pertenecen docentes de otros países de Latinoamérica.



Por Gloria Pulido Becerra
Colegio El Rodeo IED
gloryspulido@gmail.com

La red pedagógica es un proceso formativo que brinda la oportunidad de compartir experiencias docentes, espacios de comunicación, construcción de conocimientos sobre temas comunes, en este caso, del área de Educación Física. Desde las redes es posible socializar experiencias significativas, y también reflexionar, especialmente, sobre las problemáticas que actualmente presentan los niños escolares e impiden el desarrollo de una vida armónica, productiva y de calidad.

Entre las problemáticas se encuentran la prevalencia de la obesidad y sobrepeso, las cuales se relacionan con diferentes enfermedades. A estos se suman los cambios en los estilos de vida de los estudiantes que, según los estudios, señalan la existencia de altos índices de inactividad física, lo que además les ocasionan diversos problemas psicológicos como ansiedad y depresión. Como lo plantea Greendorfer (1992) “los patrones de ejercicio grabados en la adolescencia permanecen en la actividad adulta”; Kelder y Cols (1994) también afirman que “los patrones de conducta consolidados durante la infancia son mantenidos a lo largo de la vida”. Por esta razón, es necesaria e incluso

obligatoria, la participación de la actividad física desde la infancia para que en su edad adulta sean más activos.

Por esta razón, la Educación Física dentro del sistema educativo, por ser un área fundamental y obligatoria; debe tener mayor relevancia en edades tempranas, ya que en la actualidad el sedentarismo tecnológico y la obesidad, son enfermedades que imposibilitan realizar cualquier tipo de movimiento. De otro lado, está demostrado que la actividad física tiene beneficios psicológicos, mejora el estado de ánimo, baja los niveles de estrés, ansiedad, depresión y aumenta la autoestima, fomenta la autonomía e integración social y mejora el rendimiento escolar.

En este sentido, los maestros y maestras de la red compartimos la preocupación por el alto porcentaje de riesgo cardiovascular que presentan los estudiantes. De allí, surgió la necesidad de desarrollar una estrategia, en cada una de las escuelas de los integrantes de la red, para que la Educación Física y el deporte estén más presentes en la vida escolar y contribuyan a preservar y mejorar la salud, y a proporcionar a los estudiantes una sana ocupación del tiempo libre y a resistir mejor los retos de la vida moderna.

La estrategia propone la realización de actividad física moderada a través de la implementación de baterías de test, planificando una serie

de actividades durante 12 semanas, como plan de mejoramiento, con un seguimiento continuo, observación directa de las conductas, toma de frecuencias cardíacas y respiratorias, comparación de baremos y medidas antropométricas, nos permite detectar dificultades relacionadas con la salud, que a mediano plazo puedan superarse mediante estrategias de mejoramiento.

El tema de interés colectivo en el nodo es el cuerpo. Al hacer una mirada retrospectiva y reflexionar en torno a cómo ha ido evolucionando el cuerpo a través del tiempo y cuál ha sido el papel del docente en la formación del mismo, hemos logrado establecer que el cuerpo, es la totalidad de un ser humano, responde a cualquier estímulo, con una conciencia enmarcada dentro de las diferentes variaciones históricas.

Es un cuerpo visible al mundo, obrero, se mueve, se relaciona; su vivencia corporal varía de una cultura a otra y evoluciona con las diferentes etapas de su existir. Además, el tiempo se ha encargado de la desvalorización del cuerpo, que ha sido explotado y moldeado con fines lucrativos, mostrando una apariencia física esbelta, pero escondiendo detrás de ellas un sinnúmero de enfermedades, trastornos y alteraciones, todo ello por conseguir figuras ideales inmediatas.

Cada vez que el cuerpo se mueve, requiere de un proceso de pensamiento, para explorar sus sentimientos y responder a las experiencias vividas, actuar en el mundo con decisiones y plantear soluciones. El pensamiento crítico y creativo es importante para afrontar las diferentes transformaciones que nos trae la modernidad, así como lo dice Foucault: el cuerpo es portador de poder, ya que en este influyen muchos factores para seleccionar y representar la información.

Al tejer el nodo, en cada uno de los encuentros, nos ha permitido ampliar las miradas, construir y fortalecer el conocimiento, compartir intereses comunes, reflexionar sobre las diferentes disciplinas, crear innovaciones pedagógicas, construir colectivamente conocimiento y elaborar un documento final que recoge nuestras experiencias. El nuevo reto del maestro debe ser el de asumir un proceso formativo, propiciando ambientes de discusión y trabajo en equipo, con temas de interés común en red que permitan modificar su práctica pedagógica, acercarse a un proceso de construcción permanente y a sus pares académicos. 