

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD EN LA EDUCACIÓN BÁSICA

Lic. Cristina Martínez Jasso
Lic. Luis Enrique Palacios Martínez

Introducción

Ante un mundo de cambio, de transformaciones constantes, de permanente desarrollo científico y tecnológico, la Educación Física como parte de la educación integral del ser humano, debe contribuir, por un lado, al desarrollo sano y seguro de los alumnos y; por el otro, a la formación de competencias que le permitan fortalecer su adaptabilidad en cualquier situación, al medio y a la realidad.

No sólo es conocer sobre la materia, utilizar estrategias metodológicas y saber las razones de por qué y para qué se enseña. También tiene que ver con educar no sólo el cuerpo sino a la persona en conjunto, formarlo para que asuma actitudes y valores positivos que le sirvan para una práctica autónoma, construya su disponibilidad corporal¹ y motriz y se dé cuenta que; por medio de su cuerpo y el movimiento, puede exteriorizar sus necesidades y motivaciones, relacionarse consigo mismo y con los demás.

En educación física la motricidad² es vista como un fundamento y condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también intelectual y afectivo así como intervención para lograr beneficios saludables mediante la práctica motriz.

¹ Disponibilidad corporal entendida esta como la manifestación de la acción motriz con base en el reconocimiento, por parte de los alumnos, de sus límites y posibilidades en relación con sus necesidades e intereses.

² La motricidad es un acto inteligente que manifiesta comportamientos secuenciales y decisiones que se adaptan a las reacciones de los compañeros-adversarios y a la lógica de la actividad.

Es un medio de autorrealización para ser, existir y comunicar ideas y sentimientos, por lo que, formar en competencias equivale a transformarnos, evolucionar, mejorar, descubrir, superarse y tratar de ser mejores.

Hoy día el interés que se tiene en relación con el cuidado del cuerpo se ha convertido en una demanda social; tarea que envuelve el entramado de creencias, valores y prácticas sociales y conforman; en un sentido u otro; una conciencia falsa o limitada en niños, jóvenes y adultos entorno a la noción del cuerpo, sus cuidados y la salud. Ante esto consideramos que una tarea central de la educación física es fomentar en los alumnos de educación básica una actitud responsable hacia el cuidado de sí mismo como una contribución en la construcción de un estilo de vida saludable.

En la década de los ochentas se llegó a un consenso generalizado del término promoción de la salud. La oficina europea de la Organización Mundial de la Salud (OMS), editó en 1986 un documento que esboza este concepto, sus principios y el debate entorno a la salud: La Carta de Ottawa que la define como el proceso de *capacitación de las personas para aumentar el control sobre su salud y mejorarla*. Considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. Pretende que toda persona tenga cuidados consigo mismo y hacia los demás, la capacidad de tomar decisiones, de controlar su vida propia y asegurar que la sociedad ofrezca a todos la posibilidad de gozar de un buen estado de salud.

Este trabajo ofrece; primero, una visión general de la vinculación entre educación física y la salud; segundo, analiza la educación física en la educación básica y sus aportes hacia la salud; tercero, presenta pautas o principios para la realización de actividades físicas con los escolares que se pueden impulsar, y cuarto, ofrece puntos de reflexión sobre la intervención docente para animar el desempeño profesional y así fomentar la promoción y cuidado de la salud en los alumnos.

1. La vinculación entre educación física y salud

A lo largo de la historia, la vinculación entre la educación física y salud se da entre la visión del cuerpo y a las necesidades que la sociedad tiene, que por medio de la actividad física se pretende cubrir las en cierta medida y al mismo tiempo justificar a la educación física como profesión.

A finales del siglo XIX y principios del siglo XX, se gesta en Europa la relación entre educación física y salud a través de la actividad física, su orientación principal fue de tipo terapéutico para tratar de corregir malformaciones posturales y contrarrestar la falta de higiene personal, ocasionadas por las condiciones de vida que trajo consigo el industrialismo y la urbanidad. El papel que desempeñaba fue de carácter correctivo y la gimnasia fue considerada el medio central y máximo exponente.

En la década de los setentas surge el *fitness* de origen norteamericano. Se relaciona el concepto de rendimiento con *estar en forma*, dominar el cuerpo y prepararse fisiológicamente para afrontar los retos de la vida cotidiana.

En los ochentas el *fitness* se enfoca a incentivar a las personas a realizar actividad física para tener una buena salud, complementándolo con información acerca de dietas y el consumo de bebidas *light* que auxilian en tratamientos contra la obesidad.

En la década de los noventas, el debate internacional planteó erradicar el sedentarismo; con esto la educación física orienta su trabajo hacia los conceptos de acondicionamiento físico y actividad física, a favor de la salud integral del individuo y de la sociedad, persuadiendo a los niños, jóvenes y adultos a realizarlas con el objetivo de evitar el sedentarismo.

Las relaciones entre la educación física y salud son estrechas; éstas van desde una concepción higienista acuñada históricamente (aunque muy poco llevada a la práctica), hasta la aparición en la actualidad de un nuevo paradigma el deporte-salud, en el que a través del ejercicio físico se pretende alcanzar una forma física adecuada para responder a las exigencias de la vida actual, tanto en el trabajo como en el ocio.

La preocupación por el cultivo del cuerpo ha creado un afán por el mismo y la belleza, donde la salud y el rendimiento son considerados medios para acceder a un cuerpo bello, sano y atlético. La tendencia es poseer un cuerpo similar al expuesto en los medios de comunicación; esta obsesión origina una serie de problemas,- la gran mayoría en contra de la salud,- como el desmesurado consumo de productos para adelgazar o para aumentar masa muscular, colocarse plásticos alrededor del abdomen para provocar artificialmente mayor sudoración y supuestamente quemar más grasa y con ello obtener *mejor figura*. Ante esta situación la educación física tiene un reto importante: situar a la persona, impulsar el cuidado del cuerpo, promover la actividad física y mantener la salud; en conjunto proporcionar a las personas una actitud atenta para sí mismos.

En este sentido y debido a los múltiples comportamientos en los que nos encontramos en muchas situaciones escolares, consideramos fundamental abordar el análisis de este tema y ofrecer, a cuantos intervienen en este proceso educativo, unas pautas de reflexión e intervención.

¿Qué tipo de actividades estratégicas y tareas tiene la educación física para impulsar el cuidado de sí y la salud en la educación básica? ¿Cómo puede vigorizar una intervención docente que forme la competencia para el estilo activo y saludable? ¿De qué manera actualizar sus actividades para que los niños y adolescentes disfruten el movimiento como autorrealización?

Actualmente, la educación física es concebida como una práctica de intervención que forma *en él, a través y acerca del movimiento*³, comprometida con la construcción y conquista de la disponibilidad corporal, síntesis de la entidad personal para la acción en y la interacción con el medio natural y social.

Enfrentadas a los efectos que apareja el sedentarismo, no sólo en cuanto a la salud física, sino también al empobrecimiento de la capacidad de acción y relación, las sociedades actuales identifican una educación física con la especificidad de la formación del cuerpo y de la motricidad, y la comprometen con la recuperación de la riqueza motriz, con todo lo que implica, como lo es, adquirir un equilibrio intelectual y psíquico, y, por ende, mejorar la calidad de vida. La salud no se concibe ya en un sentido solamente físico, sino como el estado de equilibrio entre el individuo y el medio que lo rodea.

Las actividades físicas no sólo proveen el mejoramiento funcional del organismo, sino también, promueven perspectivas diferentes para manejar el conocimiento y operar sobre la organización psíquica, intelectual, práctica e instrumental. Compromete a la totalidad de la persona en comportamientos motrices que diferencian e integran múltiples dimensiones, disociándolas y reagrupándolas indefinidamente de manera activa y compleja, según las exigencias de las situaciones concretas a resolver.

Por tanto, la formación integral de las personas, solicitud central de la sociedad a la educación, supone que niños y niñas aprendan a relacionarse con el propio cuerpo y el propio movimiento, porque éstos constituyen dimensiones significativas en la construcción de la identidad personal. Con el cuerpo y el movimiento las personas se comunican, expresan y se relacionan, conocen y se conocen, aprenden a hacer y a ser. Cuerpo y movimiento son componentes

³ En él, a través y acerca del movimiento se refieren a conocer la dinámica de la actividad, de qué manera responder a determinada situación motriz y el comprender que se pueden lograr otros aprendizajes. Estas tres dimensiones incorporan conceptos, procedimientos, valores y actitudes relacionados con los procesos de pensamiento y la comprensión de la realización de distintos desempeños motrices dentro de un contexto para adquirir sentido y significado.

esenciales en la adquisición del saber del mundo, de la sociedad, de sí mismo y de la propia capacidad de acción y solución de problemas.

La educación física en la educación básica contribuye a la formación integral de los alumnos a través de una gran variedad de actividades que le permiten vivenciar y experimentar procesos que integran su corporeidad⁴ y entidad corporal⁵, impulsar la acción motriz, llevar a la práctica movimientos creativos e intencionados que les permitan a niños y adolescentes relacionarse con su propio cuerpo y con los demás en acciones que partan de sus intereses, de la confrontación lúdica⁶ y la vigorización corporal.

Los alumnos logran comprender de mejor manera las posibilidades de sus desempeños motrices a partir del conocimiento sobre los cambios corporales por los que atraviesan, si se ejerce una práctica atractiva para ellos, de gusto, de disfrute, y si se impulsa un estilo de vida activo desde muy temprana edad.

2. La Educación Física y la Salud en la Educación Básica

“Una escuela activa es una escuela más sana y competente, y un lugar de trabajo mejor” (OMS 1998)

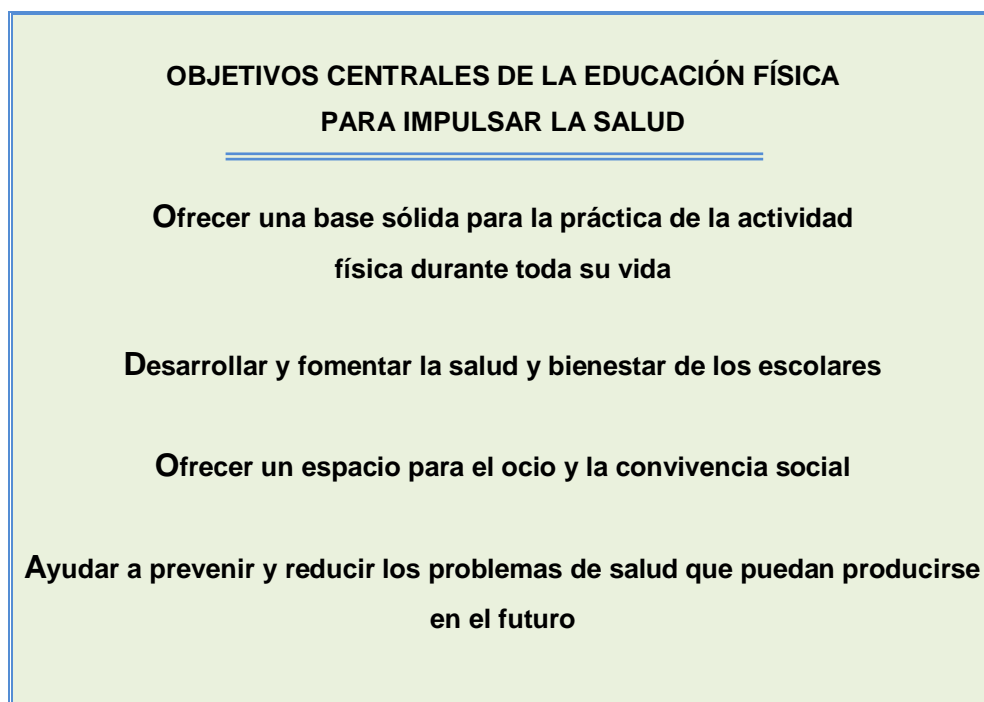
Dada la dinámica de la vida socio-comunitaria, donde la salud y la educación no constituyen compartimientos aislados de la misma, sino que se sobreponen mutuamente y son a su vez receptores de un contexto plagado de acontecimientos históricos, económicos y políticos, es notable resaltar la figura emblemática de la escuela, como el espacio de socialización y aprendizaje donde se transmiten hábitos y pautas saludables que permiten optimizar la calidad de vida tanto de los alumnos como de su respectivo grupo familiar. Por ello es importante analizar la orientación precisa para su desarrollo dentro del contexto escolar.

⁴ La corporeidad es la vivenciación del hacer, sentir, pensar y querer a través de la acción y percepción multisensorial (vista, oído, tacto, gusto, olfato), es aprender a sentir y a pensar (Alicia Grasso 2001)

⁵ Como entidad corporal se entiende la construcción del ser.

La escuela sirve como medio para coordinar, integrar, implementar y mantener una variedad de intereses orientados a promover la salud, prever enfermedades, lesiones, reducir los riesgos, incrementar el potencial educativo y favorecer el bienestar. Ante esta visión ¿Cómo la educación física contribuye a esta enseñanza?, ¿Cómo abordar esos contenidos?

La respuesta a ambas preguntas se encuentra en la revisión de cada uno de los objetivos pronunciados por la Organización Mundial de la Salud (OMS.1995), y el organismo de las Naciones Unidas especializado en el tema. Tras un pequeño análisis se explica la forma en que se fundamenta nuestra propuesta, favorecer una practica para el desarrollo sano y seguro del alumno de educación básica, con cuatro objetivos que la educación física debe alcanzar en la escuela.



⁶ La confrontación lúdica se refiere a la experiencia y la disponibilidad por superar obstáculos, vencer desafíos y ponerse a prueba con relación a lo corporal, emocional y actitudinal.

3.1 Ofrecer una base sólida para la práctica de la actividad física durante toda su vida

Los escolares tienen una fuerte disposición natural hacia la práctica de actividades físicas, y más aún, cuando la educación física les ofrece la oportunidad de participar en experiencias motrices nuevas que les son satisfactorias y los lleven al éxito. ¿Por qué no aprovechar esta situación y fomentar en ellos hábitos saludables que tengan continuidad en su vida adulta?

“La etapa escolar se trata de un periodo en el que necesitan aprender habilidades esenciales de la vida y adquirir una base de conocimiento práctico que influirá y facilitará el compromiso con una vida activa” (Almond L. 1992)

La competición⁷ tiene algunas implicaciones negativas en la formación de los escolares tanto en las acciones motrices dentro como las realizadas fuera de la escuela. Genera estrés cuando se enfatizan acciones que buscan la victoria, se inhibe la iniciativa personal en el juego, y cuando se compete en forma rigurosa se disminuye la probabilidad de adoptar un estilo de vida activo y la autorrealización, por ejemplo: cuando un alumno realiza una serie de actividades y en ninguna se ve favorecido, cuando todas sobrepasan sus posibilidades de acción, se le genera un sentimiento de frustración, enojo y coraje, lo que a la larga trae como consecuencia el abandono hacia la práctica de acciones motrices. Programar actividades que las excedan, propicia en ellos el sentimiento de incompetencia que llega a verse reflejado en prácticas posteriores incluso hasta su adultez.

“Ninguna medalla vale la salud de un niño” (Jacques Personne)

Entre tanto, si las intervenciones docentes aumentan en sus alumnos las posibilidades de reconocimiento de las facultades de sí mismo, si se programan actividades que estén al alcance de todos y que permitan experimentar y vivenciar

⁷ Entendida como el romper marcas, una fuerte preparación con altas cargas de trabajo, la comparación con los compañeros sobre quien es mejor, en lugar de verla como un tipo de inteligencia personal sobre las acciones, que supone conocer qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién actuar.

sensaciones de triunfo, de gusto, de satisfacción y situaciones positivas, se logra que busquen por sí solos nuevos desempeños motrices de forma ajustada a las demandas, nuevos actos motrices que lo hagan sentirse bien y desarrollen en él un sentimiento de capacidad para actuar.

En educación física, se pueden llevar a cabo una serie de actividades que brinden la oportunidad de responder a nuevas situaciones motrices y descubrir lo que son capaces de realizar al desempeñarse en diferentes roles de acción y, a la vez, contribuir junto con sus compañeros al logro de la meta a alcanzar.

La orientación pedagógica a seguir en la actualidad es formar en valores y actitudes que permitan a niños y adolescentes crearse juicios (que se van modificando según las experiencias vividas) positivos o negativos hacia la actividad física, así como capacitar a los alumnos para tomar decisiones y formar en ellos un pensamiento crítico que les permita resolver fácilmente los retos y presiones de la vida cotidiana. Si el niño adquiere un hábito que le produce bienestar será difícil que lo abandone (Sánchez Bañuelos: 1996)

Para promover en los alumnos de educación básica un estilo de vida activo, el docente puede hacer de la escuela un lugar donde los alumnos obtengan mayores beneficios y experiencias exitosas, crear ambientes y climas de participación positiva que les permitan obtener vivencias satisfactorias y contribuir al logro de prácticas de actividad física favorables para la salud. Para lograrlo se requiere de un proceso continuado y reflexivo para todos. Al término de cada sesión se pueden generar preguntas a los alumnos como las siguientes: ¿Qué actividades te gustaron? ¿Por qué? ¿Para qué les sirven? ¿Cómo se sintieron? ¿Lograron realizarlas? ¿Qué aprendieron? ¿Por qué lo necesitan saber? ¿Qué aprendieron para cuidar su cuerpo? Además de resaltar y darles a conocer los efectos negativos del sedentarismo.

En cada una de las sesiones hay que evitar ambientes de inseguridad, frustración, disgusto y confrontación con los compañeros, factores que influyen negativamente en la participación de los alumnos y más aún cuando se generan sentimientos de incapacidad, así como hacer de ellas en su totalidad, una experiencia enriquecedora para canalizar la emoción con la aprobación de los demás y la de su propia conciencia.

Es importante que el educador físico conozca aquellos factores que influyen en el nivel de participación de los alumnos en las actividades físicas, los motivos que los llevan a realizarla, el simple hecho del disfrute o satisfacción que les aporta o por la necesidad de convivir y relacionarse con sus compañeros del grupo; dicho conocimiento le permite contar con elementos para originar situaciones que estén al alcance de los intereses de los alumnos. Asimismo, conviene considerar si ellos realizan la práctica de actividades físicas para lograr una buena apariencia, por la superación propia, por un sentimiento de victoria, por reducir el riesgo a la enfermedad o por una sensación de bienestar.

Otros factores que pueden contribuir de manera positiva en la participación en actividades físicas son el sentimiento de bienestar, la relajación (realizar actividades que le permitan superar estados de estrés) y los amigos (tener con quien jugar y compartir los mismos gustos), pero a pesar de, existen algunos que influyen de manera negativa y que en educación física se deben evitar: la ansiedad, la depresión (nada favorables para el aprendizaje), las actitudes (ver a un niño participar con sus amigos en un torneo y escuchar a lo lejos gritos como “muévete”, “que no te la quiten”, “¡así no!”, “tírale”, “para eso te traje”) y sus habilidades (la discriminación que se hace por no saber jugar como los otros), sin embargo, habría que destacar que la actitud que presentan los niños hacia la práctica de actividades físicas está centrada primordialmente por el propio disfrute; en cambio, los adolescentes incluyen el competir, el reconocimiento social, eludir enfermedades y ocupar el tiempo de ocio.

Existen diversos factores que afectan a la salud, algunos son poco o nada modificables y que sólo pueden ser atenuados con un estilo de vida saludable. Otros son difíciles de modificar, como las características de índole físico, social y económico que pueden repercutir de manera apreciable sobre el estado de salud.

Para evitar el sedentarismo, un buen punto de partida es brindar la oportunidad de realizar una práctica novedosa y variable que llegue a cautivar y lograr en ellos el gusto por la actividad física. Las diferentes tareas motrices que despliega la educación física permite que se interesen cada vez más en ellas, y aún más si se promueve una práctica que les dé seguridad y confianza en sí mismos. Sin embargo, en las sesiones se pueden generar conductas y acciones como por ejemplo: riñas o altercados, agresiones a los compañeros, someter a los alumnos a cargas de trabajo fuera de sus posibilidades; o castigarlos con ejercicios. La escuela es un espacio de promoción y educación de la actividad física relacionada con la salud y sólo puede favorecerse si se evitan este tipo de conductas que no ayudan y sí en cambio ponen en riesgo la salud de niños y jóvenes.

Si la escuela crea ambientes saludables, promueve una práctica que cubre las necesidades e intereses de niños y jóvenes, logra que se lleve a cabo de manera regular, alcanza altos niveles de participación por ser atractiva, recreativa y social para todos, permite conocer y desarrollar hábitos favorecedores de la autorrealización, del bienestar y de un cuerpo sano, el resultado será una práctica duradera durante toda su vida.

Ofrecerles una base sólida para que realicen actividad física durante toda la vida requiere que los docentes propicien una práctica que considere lo siguiente:

<p>Posibilidades de acción</p>	<ul style="list-style-type: none"> * No exceder los límites de cada alumno * Evitar sentimientos de incompetencia * Propiciar el reconocimiento de sus facultades
<p>Desempeños motrices</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Al alcance de los intereses y necesidades * Generar el sentimiento de capacidad para actuar * Responder a nuevas situaciones motrices * Hacerlos participes en diferentes roles de acción * Permitir la convivencia y la relación con todos
<p>Formar en valores y actitudes</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Crear juicios de valor positivos * Formar un pensamiento crítico
<p>Ambientes saludables</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Evitar la frustración, disgusto, confrontación * Favorecer una práctica atractiva y recreativa * Generar experiencias enriquecedoras * Reducir el riesgo de enfermedad

3.2 Desarrollar y fomentar la salud y bienestar de los escolares

La educación física, crea ambientes de aprendizaje favorables que permiten desarrollar y fomentar la salud en los alumnos, entendida ésta en sus dimensiones biológica, psicológica y social para obtener beneficios a corto, mediano y largo plazo.

Para lograrlo es importante que el profesor tome en cuenta las siguientes orientaciones didácticas al momento de aplicar las sesiones y contribuya al logro de beneficios saludables en los alumnos mediante la práctica motriz.

- ✓ *La enseñanza y el aprendizaje siempre se dan en un contexto:* es pertinente vincular los temas de la sesión con los problemas de salud concretos de la escuela o de su entorno, como pueden ser: la falta de actividad física y el sedentarismo, realizar una práctica física no saludable, la obsesión por el cuidado del cuerpo, el uso y abuso de sustancias presuntamente adelgazantes, una mala alimentación, las malas posturas y los malos hábitos de higiene tanto corporal como del entorno que les rodea.

- ✓ *Impulsar el conocimiento de sí mismo:* es conveniente que las actividades que despliega la especialidad estén encaminadas al conocimiento del esquema corporal y al cuidado de sí. Tomar una actitud crítica ante el cuidado de su cuerpo y reflexionar con los alumnos el sentido y significado de cada acción, fomentar una actitud responsable hacia su propio cuerpo y el de los demás, durante la realización de actividad física. Ayudar a prevenir y reducir los problemas de salud que puedan producirse en el futuro y tener siempre presentes los riesgos a los que se pueden enfrentar.

- ✓ *Prevenir accidentes, regla fundamental:* una característica didáctica central de cada sesión es prevenir accidentes en el patio y utilizar en forma adecuada los espacios y materiales, así como, desarrollar hábitos higiénicos e indicar a los alumnos la importancia de utilizar la ropa y calzado adecuados. Construir entre alumnos y maestros las medidas de seguridad y del juego limpio.

Pozuelos y Travé (1999) indican que promover la salud desde los centros escolares implica inventar una serie de alternativas didácticas que logren sensibilizar, motivar y concienciar a la comunidad. Los siguientes son ejemplos de actividades que apoyan la labor docente, favorecen la adquisición de conocimientos y pueden llevarse a cabo en las escuelas con los alumnos en un trabajo de conjunto donde participen todos.

- * Utilizar las efemérides relacionadas con la salud y aprovechar cada semana para sensibilizar a la comunidad educativa y enfatizar el estilo de vida físicamente activo.
- * Registrar en un cuaderno los conocimientos que van adquiriendo los alumnos y reforzar aquellos que necesitan más cantidad de información. De la misma forma los estudiantes pueden llevar sus propios registros.
- * Organizados por equipos llevar a cabo campañas de temas específicos y proporcionar información orientada a la salud a toda la comunidad educativa. Acordar el nivel de responsabilidad, funciones y participación. Tratar temas como los beneficios que trae consigo realizar actividad física, la educación postural, los ejercicios contraindicados, la importancia de la hidratación, el uso adecuado de ropa deportiva, la prevención de accidentes durante las sesiones, la utilización de espacios abiertos y de materiales adecuados.
- * Elaborar folletos y trípticos con información recabada de revistas, periódicos o cualquier otro medio que sea de interés para los alumnos con tópicos sobre la salud, el cuidado del cuerpo, las condiciones climáticas o enfermedades que se pueden evitar.
- * Organizar talleres para los alumnos y padres de familia sobre los beneficios de la actividad física, los ejercicios aconsejados y desaconsejados, el tratamiento de hábitos alimenticios en la práctica de actividad física, educación de la respiración durante la práctica, la importancia de un calentamiento previo, tomar en cuenta las condiciones de calor, frío, humedad y viento con la finalidad de conocer y considerar cómo realizar actividad física dentro y fuera de la escuela.

El docente puede proponer otras acciones para el tratamiento de aspectos que son importantes y necesarios para toda la comunidad escolar y dentro de los que se sugieren los siguientes:

Los beneficios de la actividad física El sedentarismo La importancia de la salud La prevención de accidentes Los ejercicios contraindicados La actividad física fuera de la escuela	El cuidado del cuerpo Las malas posturas Los malos hábitos de higiene La mala alimentación La obsesión por el cuidado del cuerpo Ingerir y el abusar de sustancias
--	---

3.3 Ofrecer un espacio para el ocio y la convivencia social

- ✓ *Ofrecer un espacio para desplegar sus conocimientos y habilidades:* La buena disposición de los alumnos hacia la práctica de actividades físicas, basada en el aprecio de su persona, es una condición importante para aprovechar al máximo sus beneficios. Lograr que en educación física los alumnos de preescolar, primaria y secundaria cuenten con un espacio que les permita adquirir habilidades que transfieran a su vida cotidiana y acumular paulatina y gradualmente conocimientos, les servirá para organizar ordenadamente sus actividades y aprovechar al máximo los espacios para el ocio y la convivencia social.

Lo importante para los niños y jóvenes, al realizar actividades físicas es compartir con sus amigos momentos de diversión, un rato agradable que les permita conocerse a sí mismos y a los demás. Si se cuenta con los espacios que se requieren (con las medidas de seguridad adecuadas), se impulsa en los alumnos una práctica que les permita experimentar, investigar, descubrir, ser creativos,

relacionarse con otros, resolver situaciones problema, desenvolverse y sobre todo aplicar lo aprendido en la escuela básica, en otros ámbitos de su vida.

- ✓ *Brindar la oportunidad de moverse y jugar libremente:* La educación física propicia una práctica de actividades físicas en espacios organizados, en ellos se debe ofrecer a los alumnos, la oportunidad de moverse y jugar libremente en función de sus necesidades y motivaciones que les permite adquirir un alto grado de autoestima, reconocer sus limitaciones y posibilidades, conocer sus características, atributos, capacidades y defectos que le dan identidad para saber qué, cómo y con quién actuar.

Establecer las modalidades, espacios y material para trabajar y programar el funcionamiento y la temporalidad de cada propuesta, así como la forma de participación de todos en términos de reconocimiento y respeto a las diferencias de cada uno, suprimir el concepto de eliminación, conformar equipos homogéneos y proponer actividades variadas para tener la oportunidad de convivir con otros.

Por otra parte, contar con espacios propios, destinados a permitir que los alumnos –en condiciones de plena seguridad- no corran riesgos, un espacio de aprendizaje atractivo y significativo donde sus aptitudes y actitudes motrices se vean favorecidos.

- ✓ *El juego como principal recurso didáctico:* Para lograr que los alumnos en las sesiones de educación física generen un ambiente de libertad y que la relación con el entorno sea espontánea, agradable y de múltiples aprendizajes, *el juego*, se puede considerar el principal recurso didáctico. A través de él se impulsa una práctica que propicia el trato igualitario, la coordinación de esfuerzos, la toma de decisiones colectivas, la organización de grupos de trabajo, la distribución de responsabilidades y tareas, ayuda mutua y la superación de conflictos, todo esto permite atraerlos y lograr en ellos la práctica

de actividades físicas de manera regular y en muchos casos de manera permanente.

Propiciar la interacción de todas las personas que configuran la vida del centro escolar y su entorno (profesores, directivos, padres de familia) a través de pláticas que orienten y fomenten la salud.

Devís Devís (2000), señala que a través de la práctica de actividades físicas se contribuye al desarrollo personal y social, lo que dará una mejor calidad de vida.

3.4 Ayudar a prevenir y reducir los problemas de salud que puedan producirse en el futuro

Para evitar resultados negativos en la salud de los alumnos, es necesario fomentar en ellos una conciencia crítica mediante experiencias prácticas que puedan analizar y reflexionar sobre los tópicos de las falsas creencias relacionadas con la actividad física y la salud.

A continuación se muestra una tabla que integra algunas creencias asociadas a la práctica de la actividad física enfocadas al culto del cuerpo. Considerarlas para su tratamiento en la escuela, prevenir a los alumnos y evitar su práctica.

Actividad física para...	Falsas creencias
Perder peso	<p>“Corre cuando este haciendo demasiado calor, así quemarás más grasa”</p> <p>“Cuando realices alguna actividad física, trata de sudar demasiado, te recomiendo que te pongas una faja o un plástico alrededor de la cintura”</p> <p>“No tomes agua al término de la actividad física ya que los kilos que perdiste los vuelves a recuperar, mejor deja pasar una hora”</p> <p>“Compra unas pastillas que tengan...y tómate dos antes de hacer tu actividad física, a la semana vas a empezar a bajar de peso”</p> <p>“Para que bajes la panza, haz más de 200 abdominales diarias”</p> <p>“Si quieres bajar la lonja, tendrás que hacer 300 giros y 200 flexiones de cintura”</p>

Mejorar la forma física	<p>“Asiste al gimnasio y mientras más peso cargues, es mejor”</p> <p>“Si no sientes dolor al practicar alguna actividad, no tendrás ningún beneficio”</p> <p>“Haz ejercicio hasta que quedes exhausto”</p> <p>“Respira por la boca, así tendrás mejor condición física”</p>
Tener una buena salud	<p>“Si realizas cualquier actividad física seguro tendrás una buena salud”</p> <p>“Para tener una buena salud di, no dolor y no cansancio cuando realices alguna actividad física”</p> <p>“No importa que no hayas hecho ejercicio antes, vas a ver que si aguantas los diez kilómetros”</p> <p>“Olvidate de calentar, ya lo harás durante el partido”</p>

Conviene señalar que para lograr una educación física que oriente a nuestros alumnos en el cuidado de su cuerpo y en su vida adulta. No olvidar lo siguiente:

- ✓ *Conocer la forma correcta e incorrecta de realizar las actividades:* Cuando se desarrolle algún tema relacionado con la actividad física y la salud, es importante demostrarlo con la práctica, conocer la forma correcta o incorrecta de llevarlas a cabo y compararlas de modo que, cuándo se les presente una situación parecida, tengan los conocimientos necesarios para corregirlo e incluso orientar y tomar una decisión acertada.
- ✓ *Acumular información:* utilizar recursos que permitan al docente proporcionar a los alumnos la información necesaria y suficiente en relación a la práctica correcta de actividades físicas, uno de ellos es la utilización de videos que le aclaren a los alumnos dudas que pudieran surgir, refuercen los conocimientos adquiridos y se eviten en ellos mitos que hay ante la práctica. Adquirir información del entorno a partir de revistas, periódicos, libros que traten el tema y sus beneficios para la salud. En clase discutir lo revisado y llegar a conclusiones.

Reflexionar sobre los mitos conocidos por los alumnos, sus consecuencias en contra de la salud y su bienestar y la actuación correcta en cada situación. Se puede realizar una práctica en la que visiten gimnasios, parques y deportivos para observar la práctica de actividades físicas de las personas que asisten a estos lugares.

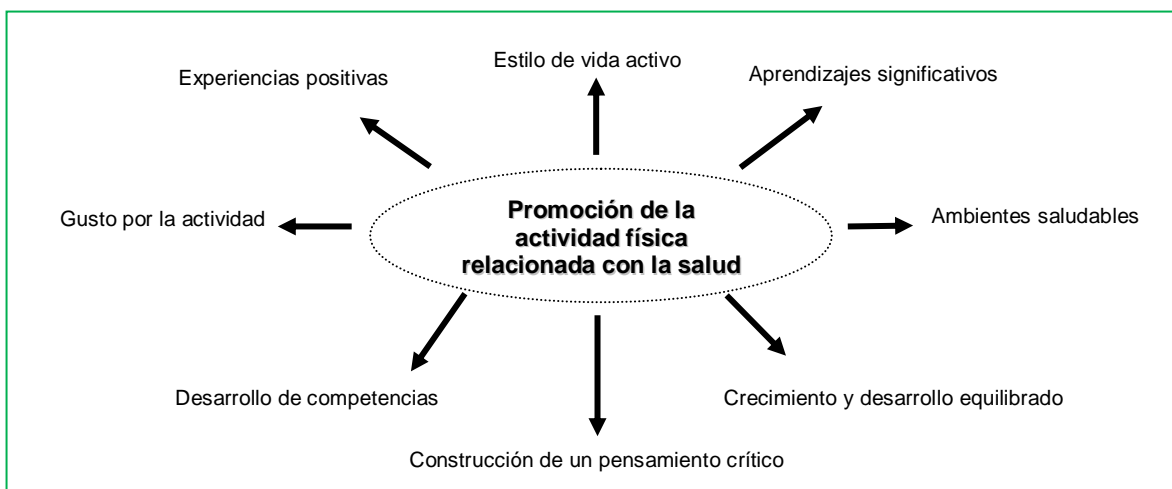
Un ejemplo de cómo prevenir esta serie de falsas creencias en las sesiones de educación física, es a través del planteo de preguntas como las siguientes:

- ¿Cómo es el cuerpo que aparece en los diferentes medios de comunicación?
- ¿El cuerpo delgado o atlético es el mejor?
- ¿Al realizar cualquier actividad física para conseguir un cuerpo delgado o atlético hay que llegar a altos niveles de dolor?
- ¿Tomar pastillas o suplementos alimenticios combinados con la practica proporciona un cuerpo envidiable?

Lograr que los niños y jóvenes asuman un estilo de vida activo a través de la educación física, permite además de vivenciar y experimentar sobre una gran variedad de juegos, actividades físicas y de iniciación deportiva, de expresión y deportivas, adquirir juicios críticos en beneficio de su salud.

En síntesis, el tratamiento de cualquier contenido referente a la salud en la educación básica ha de apuntar hacia la búsqueda de aprendizajes significativos, centrados en la toma de conciencia por parte de los alumnos. Para la práctica de una manera correcta, se deben considerar los posibles riesgos, evitar someter a los alumnos a prácticas intensas o condiciones extremas, evitar sobrecargas y ejercicios contraindicados que pueden producir lesiones si se ejerce excesiva tensión en un cuerpo que no está preparado para ello, además de tener presente el tipo de actividad a realizar de acuerdo a los factores climatológicos (frío, calor, humedad, contaminación).

A continuación, se presenta un esquema que integra los elementos a considerar para promover una educación física relacionada con la salud en alumnos de educación básica.



Estos elementos hacen referencia a aspectos físicos, mentales y sociales, además de que generalizan y permiten comprender el papel que juega la actividad física en relación con la salud en las diferentes sesiones de educación física de las escuelas de educación básica.

4. El educador físico y su desempeño profesional

¿Puede la intervención docente contribuir al desarrollo de competencias relacionadas con el cuidado de sí mismo e impulsar el estilo de vida activo?

El docente es el encargado de tomar iniciativas que contribuyan a desarrollar las habilidades, el conocimiento, la comprensión, las actitudes y la conciencia crítica para que los alumnos elijan un estilo de vida activo. Antes de llevar a la práctica una serie de sesiones de educación física, tomar en cuenta todos los elementos

antes señalados, además, tiene que conocer a sus alumnos y observar cómo se desempeñan en las sesiones de educación física.

¿Se interesan por la actividad?

¿Qué sucedió durante la sesión?

¿Cómo solucionaron los problemas que se presentaron?

¿Qué aprendimos?









¿Adoptamos medidas de seguridad? ¿Cuáles?

Proponer en educación física prácticas adecuadas a la edad y crecimiento de los alumnos, plantearlas de acuerdo a las progresiones de aprendizaje en cuanto a dificultad y/o intensidad, tomar las precauciones necesarias e indicar en todo momento normas de seguridad en el uso del material e instalaciones, excluir cualquier tipo de riesgo de lesión o accidente que pueda presentarse en las sesiones y evitar efectos no deseados.

Identificar principalmente la relación entre la actividad física y los beneficios en las habilidades funcionales que proporcionen salud, seguridad y bienestar, así como reconocer las principales formas que hacen segura y efectiva la práctica de la educación física, y fomentar en niños y jóvenes una vida activa y saludable.

El educador físico debe tener la capacidad de reconocer las principales formas para hacer segura la práctica de la educación física y antes que todo tener bien claro ¿Qué se quiere prevenir, el accidente o sus consecuencias?, ¿A qué nivel de prevención se debe situar un educador físico? y ¿Prever el riesgo, aceptarlo para evitar sus consecuencias o intentar minimizarlas?

El siguiente esquema tiene como finalidad ejemplificar diferentes situaciones que ayuden a dar respuesta a los planteamientos antes presentados.

Eliminar el riesgo	
Aislar el riesgo	
Separar al alumno del riesgo	
Vigilar	
Informar	
Preparar al alumno	
Socorrer	
Cuidar y readaptar	

¿Cuál es nuestra labor como educadores físicos?




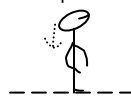
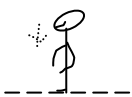




El cuerpo es objeto de la educación física y es mucho más que la anatomía, la fisiología, la biomecánica, incluye factores de orden cognitivo, afectivo y social, lo que significa que cualquier experiencia motriz modifica la personalidad de quien la realiza. Es educación no simple adiestramiento. Todos los niños y adolescentes se desarrollan, crecen y tienen que vivir su infancia como tal.

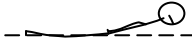




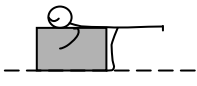


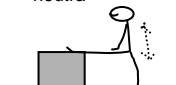


Así la educación física relacionada con la salud se enfoca al trabajo desde una visión amplia de la actividad motriz entendida esta como el movimiento intencionado y dirigido que conecte con una visión global de salud, y no desde el enfoque de la condición física. Entender su papel por la contribución al bienestar del alumnado está relacionado con la prevención, porque, en definitiva, los alumnos que la realicen dirigida al bienestar también están contribuyendo a prevenir posibles enfermedades ligadas al sedentarismo.


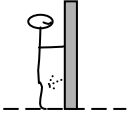

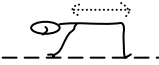

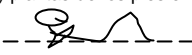


La tarea de un educador físico es llevar al alumno no a una mera acumulación de saberes, sino a una interpretación y elaboración de información con el fin de ser significativa y pueda, ante cualquier situación, transferirla como un recurso personal que le posibilite su adaptación a las múltiples acciones que realiza en la escuela, prevenir situaciones que constituyan un riesgo a la salud de sus alumnos, es decir, no sólo cómo actuar cuando se ha producido algún accidente sino formarlos para que en cualquier circunstancia puedan evitarse.

Disponer de criterios, realizar un programa y hacer una intervención educativa no serán garantía suficiente para que se eviten, en la totalidad, los accidentes. Sería ilusorio creer que el niño o el adolescente, siempre actuará como es debido y de acuerdo con lo que se le ha planteado. Estas conductas se dan, incluso, habiendo información, en niveles culturales altos y en profesionales del mismo campo de la salud. Por ello el hecho de que el conocimiento no garantiza el éxito debe ser valorado y ponderado adecuadamente para continuar la línea educativa. Sensibilizar a los alumnos de manera permanente para que lo aprendido tenga aplicabilidad y funcionalidad en su vida diaria, con vistas a conseguir su bienestar y calidad de vida.

A continuación se presenta un cuadro que contiene ejercicios contraindicados, aquellos movimientos que trabajan en contra de la disposición natural del cuerpo y que comúnmente se realizan dentro de una sesión de educación física. El docente tiene que conocer la manera correcta en que se realiza para evitar algún tipo de lesión y que no necesariamente se ve en el momento sino que repercute en el alumno a largo tiempo.

Acciones articulares contraindicadas		Ejercicios contraindicados	Recomendación
Zona Cervical	Hiperflexión	El arado 	Se debe evitar
		Abdominal con manos en la nuca 	Evitar colocar las manos detrás de la nuca, se sugiere colocarlas en el pecho 
	Hiperextensión	Inclinación de la cabeza hacia atrás y sobrepasa la posición erecta 	Flexionar la cabeza sólo hacia el frente llevando la barbilla al pecho y regresarla al punto de partida con movimientos lentos 
		Círculos con la cabeza de gran amplitud 	Realizar medio círculo con movimientos lentos hacia la derecha e izquierda 
Zona Dorsal	Hipercifosis	Flexión del tronco al frente de manera mantenida 	*En cualquier ejercicio la columna vertebral debe conservar sus curvaturas fisiológicas 

Zona Lumbar	Hiperextensión	<p>Cuando la columna lumbar regresa a una posición neutral desde la posición de flexión</p> 	<p>Extender el brazo y pierna contrarios apenas despegándolos del suelo</p> 
		<p>El puente</p> 	<p>Elevar la pelvis hasta que se forme una línea entre tronco y muslos</p> 
		<p>Cuando la pierna sobrepasa la línea formada por el eje longitudinal del tronco</p> 	
	Hiperflexión	<p>Inclinar el tronco hacia delante con piernas y brazos extendidos</p> 	<p>Se debe evitar</p>
		<p>Flexión del tronco en posición de bipedestación con una pierna elevada y apoyada</p> 	<p>*La pelvis debe colocarse en una posición neutra</p> 
		<p>La campana</p> 	<p>Flexiona hasta unos 90 grados una rodilla, y la otra pierna se mantiene con el apoyo un tanto adelantado y rodilla extendida, las manos apoyadas en el muslo de la pierna flexionada</p> 

Rodillas	Hiperextensión	<p>*Extensión más allá de cero grados la cual se produce cuando el centro de gravedad del cuerpo se desplaza por delante de la articulación de las rodillas, con éstas en posición extendida</p> 	<p>*Realizar los ejercicios con una pequeña flexión de rodillas</p> 
	Hiperflexión	<p>Luchas en cuclillas Sentarse sobre las rodillas Patitos</p>	Se deben evitar
			<p>Colocar las rodillas en una flexión no superior a 120 grados</p> 
Rotación	Hacia dentro y hacia fuera	Se deben evitar	
Abdominal	Hiperextensión	<p>Abdominal completa</p> 	<p>Abdominal parcial. Rodillas en flexión de 90 grados y plantas de los pies en el suelo</p> 
	Hiperflexión	<p>Abdominal completa con rotación del tronco</p> 	<p>Abdominal parcial con rodillas flexionadas y elevación del tronco en diagonal</p> 

Su peligro potencial estriba en su efecto sumativo que produce la degeneración de estructuras ligamentosas básicas para el correcto funcionamiento de la articulación.

Con relación a los factores climáticos a continuación se presentan algunas orientaciones a tomar en cuenta en las sesiones de educación física y durante la práctica de actividad física fuera de ella.

CONDICIONES CLIMÁTICAS	CALOR	FRÍO
	Intensidad de la actividad	
	Cada sesión de educación física inicia con ejercicios suaves que sirvan de preparación o calentamiento para una actividad posterior más intensa. El tiempo dedicado a este no debe ser largo.	Iniciar con ejercicios suaves que sirvan de preparación o calentamiento para una actividad posterior más intensa. El tiempo en este caso es un poco más largo.
	Hidratación	
	Propiciar que los alumnos ingieran porciones de alguna bebida antes, durante y al final de la sesión. El agua debe refrescar al alumno, por lo tanto no debe estar demasiado fría.	Ingerir pequeñas porciones de agua antes, durante y al final de la sesión.
	Tipo de ropa	
<p>La ropa tiene que ser cómoda y permitir la transpiración y la absorción del sudor. Se recomienda sea de algodón y de colores claros.</p> <p>Evitar el suéter o sudadera ya que puede aumentar la temperatura corporal.</p> <p>Al término de la actividad, desprenderse lo antes posible de la ropa mojada, ya que ésta dificulta la disipación de calor hacia el medio ambiente y reduce la capacidad de enfriamiento de la piel.</p>	<p>Varias capas de ropa ligera protegen mejor que una sola ropa gruesa ya que esta actúa como aislante y se pueden quitar o añadir prendas según las necesidades y el cambio de condiciones climáticas.</p> <p>El uso de un suéter se permite, incluso el uso de sudadera y pants.</p> <p>Al término de la actividad se recomienda no quitarse el suéter o la sudadera ya que esto produciría un cambio drástico de temperatura y ocasionar alguna enfermedad en vías respiratorias.</p>	

5. Para reflexionar

El educador físico es un profesional que promueve reducir los riesgos, impulsar la salud en sus alumnos y el bienestar en general. Para alcanzar estos y otros aspectos señalados en los objetivos de la Organización Mundial de la Salud, favorecer una educación física que además de considerarlos, reflexione con base en las siguientes cuestiones:

- a) Dentro de su planeación didáctica cotidiana ¿Qué tipo de actividades puede realizar para cuidar la salud de los escolares?
- b) ¿Qué tipo de ejercicios contraindicados puede detectar en educación física?
- c) ¿Cómo evitar los ejercicios contraindicados?
- d) ¿Con qué otro tipo de ejercicios los puede suplir?

- e) En la aplicación de los distintos juegos, de actividades de iniciación deportiva y de algunos deportes ¿Qué medidas de seguridad hay que tomar?
- f) ¿Qué beneficios en relación con la salud se pueden señalar, que trae consigo la educación física en niños y adolescentes de educación básica?
- g) ¿Qué recursos didácticos emplear para lograr en los escolares su participación en actividades físicas que les sean atractivas y favorables para su salud dentro y fuera de la escuela?
- h) ¿Qué tipo de información proporcionar a sus alumnos para contribuir al desarrollo de competencias relacionadas con el cuidado de sí mismo y así, evitar caer en falsas creencias, modas y diferentes formas de ver y practicar actividad física?
- i) A continuación, se describe una con la finalidad de reflexionar acerca de las medidas de seguridad a tomar antes, durante y después de llevarla a cabo con los escolares.

El rapto

Participan veinticinco jugadores entre niños y niñas, se requiere delimitar el área de juego en dos partes; una que represente el castillo y otra la guarida de los bandidos y se realizan las siguientes tareas: El señor del castillo que partió para la cruzada, había dejado solos a la princesa, sus tres hijos y 4 pajes (pañuelos azules) bajo la tutela de 4 caballeros (pañuelos amarillos) porque la región está infectada de 12 bandidos (pañuelos rojos). Los bandidos tratan de entrar en el castillo o fortaleza, para hacer prisioneros a sus ocupantes y conducirlos a su refugio o guarida. Ir en grupos de dos para llevar al prisionero. Los bandidos son invulnerables en su refugio y en el interior del castillo. Fuera de él evitar a los caballeros, los cuales pueden capturar con sólo tocarles, siendo éstos a su vez invulnerables. Todo bandido tocado vuelve a su refugio para recobrar la vida. Cuando sucede un rapto, la intervención del caballero tocando al raptado o a uno de los bandidos indica el momento del rescate. Los bandidos vuelven a su refugio y recobran la vida, y el raptado vuelve al castillo o fortaleza inmunizado durante todo el recorrido de vuelta. El juego es ganado por los ladrones si, en el tiempo determinado, han raptado por lo menos la mitad de los residentes del castillo.

- j) ¿Qué medidas de seguridad tomarías para prever riesgos entre los escolares antes, durante y después de la actividad?
- k) ¿Qué acciones o alternativas didácticas pueden llevarse a cabo entre toda la comunidad educativa para fomentar en todos los escolares hábitos saludables,

prevenir enfermedades, evitar lesiones, reducir los riesgos, incrementar el potencial educativo, e incrementar su bienestar ahora y durante su vida adulta?

Bibliografía

Almond, Len (1992), *“El ejercicio físico y la salud en la escuela”*, en J. Devís y C. Peiró (dirs.), *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*, Barcelona, INDE.

Bailey, Richard (1999), *“Juego, salud y desarrollo físico”, “Play, health and physical development”*, en T. David (ed.), *Young Children Learning*, Londres, Paul Chapman Publishing Ltd, pp. 46-66 [Traducción de la SEP con fines didácticos, no de lucro, para los alumnos de las escuelas normales.]

Delgado Fernández, Manuel y Pablo Tercedor Sánchez (2002), *“Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física”*, Barcelona, INDE,

Devís Devís, José y Carmen Peiró Velert (2001), *“Fundamentos para la promoción de la actividad física relacionada con la salud”*, en J. Devís (coord.) *La Educación Física, el Deporte y la Salud en el siglo XXI*, España, Marfil.

Devís Devís, José (coord), (2000), *“Actividad física, deporte y salud”*, Barcelona, INDE.

Devís Devís, José y Carmen Peiró Velert (1992), *“Ejercicio físico y salud en el currículum de la educación física: modelos e implicaciones para la enseñanza”*, en Devís y C. Peiró (dirs.), *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*, Barcelona, INDE.

González, Lady Elba y Jorge da Silva Valer (2000), *“Construyendo caminos en la educación física”*, en Ana Malajovich (comp.), *Recorridos didácticos en la educación inicial*, Buenos Aires, Paidós (Cuestiones de educación, 30).

McGeorge, Sonia (1992), *“La seguridad como un factor de salud en las clases de educación física”*, en J. Devís y C. Peiró (dirs.), *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*, Barcelona, INDE.

Peiró Velert, Carmen y Devís Devís, José (1992), *“Una propuesta escolar de educación física y salud”*, en J. Devís y C. Peiró (dirs.), *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*, Barcelona, INDE.

Peiró Velert, Carmen y Devís Devís, José (2001), *“La escuela y la comunidad: principios y propuestas de promoción de la actividad física relacionada con la salud”*, en J. Devís (coord.) *La Educación Física, el Deporte y la Salud en el siglo XXI*, España, Marfil.

Vázquez, Benilde (1989), *“Hacia una pedagogía del cuerpo. La necesaria integración”*, *“La necesidad de la educación física escolar”*, en *La Educación Física en la Educación Básica*, Madrid, GYMNOS.

Zagalaz Sánchez, María Luisa (2001), *“El concepto del cuerpo en educación física”* en *Corrientes y tendencias de la educación física*, Barcelona, INDE.