

## PARA LOS PAPÁS!

¿SE IMAGINAN QUÉ QUEREMOS ENSEÑARLES A LOS CHICOS EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA?

VAMOS A TRATAR DE CONTARLES ALGO, PARA QUE LOS ACOMPAÑEMOS JUNTOS EN SU TIEMPO DE APRENDER...

Siempre que se habla de Educación Física se la relaciona con el deporte, con la recreación y con la salud. Durante mucho tiempo se pensaba que el que hacía deporte "era saludable"...

Y si bien hoy, podemos seguir diciendo lo mismo,..., en realidad no siempre es lo mismo.

Porque vivimos en una época diferente...

- Los papás y abuelos no tenemos la misma tranquilidad que antes para dejar que los chicos salgan a jugar con los amigos,
- Entonces los chicos están más dentro de la casa, más solitarios que los "de antes", más concentrados en TV y computadoras..., y a esta edad, jugar con los amigos es más saludable que estar quieto y solitario,
- Además, consumen más los mensajes de los medios (la TV, la publicidad, etc) sobre los modelos corporales que hacen un culto a la delgadez, que influyen en las chicas y los chicos, no siempre de modo "saludable",
- La cultura con respecto al deporte no es la misma: hay un gran negocio vinculado a lo deportivo, que llega a tener exigencias que no siempre son "sanas" para los que juegan o para los que miran,
- También podemos pensar que cambiaron los hábitos alimenticios, la comida llamada "chatarra" tiene gran difusión. La mucha ocupación o la desocupación de las familias, el tamaño de la ciudad, su aire, sus ruidos.... Podríamos seguir enumerando muchas cosas...

En realidad, con estos cambios, cambió un poco también lo que habíamos aprendido de "*mens sana in corpore sano*"...

Entonces..., ¿qué es hoy ser saludable?

¿Qué tienen que aprender los chicos (o sea ¿qué tenemos que enseñarles los adultos?) para poder cuidar su salud y la de los otros?

El Dr Carlos Serrano (1995) habla de salud integral y la define como:

*"Un concepto que abarca la calidad, la armonía y la normalidad en lo sociológico, en lo biológico, en lo psicológico y en lo espiritual y que es aplicable a individuos, a familias y a la sociedad.*

*La interrelación de los componentes de estos sistemas y de ellos entre sí determinan la generación de circunstancias o factores de protección o de riesgo y en su conjunto dichos sistemas son los responsables de la génesis del estado de salud de individuos o de la sociedad." <sup>1</sup>*

Parece interesante tomar, a partir de esta definición, la idea de factores de protección y factores de riesgo, y pensar qué podemos enseñarles en las clases en esta escuela...

Puede ser una buena idea la de pensar que el aporte de la Educación Física puede convertirse en un factor de protección de la salud de los niños:

- si les ayuda a confiar en sus saberes para que puedan "animarse" a jugar y a disfrutar del juego, aún cuando no sean reconocidos como muy habilidosos.

<sup>1</sup> Serrano, C.: *La salud del adolescente y del joven*. Organización Panamericana de la Salud. Editores: Matilde Maddaleno, Mabel Munist, Carlos Serrano, Tomás Silber, Elbio Suarez Ojeda y Joao Yunes. Bs. As., 1995

- Si los ayuda a confiar en su propia capacidad de aprender (y que no digan “yo no sirvo...”, o yo no soy bueno para esto...”).
- Si los ayuda a que puedan decir yo puedo jugar, yo puedo bailar, yo puedo reunirme con mis amigos “a pelotear” y respetar a los que lo hacen con más o menos habilidad. Porque todos tienen que aprender: para que alguien pueda jugar tiene que haber otro que comparta el juego (y no lo “deja afuera”, por ninguna razón).
- Si los ayuda a integrar un equipo y decir nosotros podemos jugar (y esto incluya a todos y reconozca que todos tienen algo para dar).
- Si los ayuda para que pueda competir y darse cuenta que en la competencia se juega, se desafía al otro equipo presentando y resolviendo problemas de juego. Que en ello se juega el ganar y el perder. Y que no es una valoración de las personas sino de los desempeños del grupo en cada situación.
- Y también si se les enseña a comprender por qué la actividad física (que no es sólo el deporte, que no es sólo el gimnasio) es necesaria toda la vida. Y qué consecuencias puede tener, dentro de unos años, una inadecuada actividad física (ya sea por excesiva como por escasa).

Está claro que todo esto se puede enseñar si se enseña a trabajar tanto individualmente como en grupo.

Si les ayudamos, en fin, a valorarse en sus posibilidades y respetarse en su dignidad, para lo cual podemos propiciar:

- La adquisición de un buen conocimiento y relación con su cuerpo
- la posibilidad de disfrutar del movimiento
- de comunicarse con los demás en el juego.
- la conciencia de cuidado propio y de los otros,
- El análisis crítico de los mensajes de los medios de comunicación,
- Un buen dominio de sí, tanto en el medio acuático como en el medio natural.

*..... AQUÍ SE ADJUNTABAN UNOS PÁRRAFOS ESCRITOS POR EL PROFE DEL GRADO , SOBRE LO QUE IBA A PASAR CONCRETAMENTE CON SUS HIJOS...*