



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

GUIA PARA DOCENTES.

Actualmente nos encontramos transitando la pandemia oculta, aquella de la que poco se habla la cual hace referencia a todas las consecuencias ocasionadas por las condiciones establecidas mediante el aislamiento social, la sociedad argentina de pediatría definió la triada de inactividad física pediátrica:

1. Trastorno por déficit de ejercicio: se define como niveles reducidos de actividad física moderada a vigorosa, insuficientes para mantener la salud y el bienestar en el largo plazo.
2. Dinapenia pediátrica: bajos niveles de fuerza y potencia muscular en jóvenes, que no son consecuencia de ninguna enfermedad.
3. Analfabetismo físico: falta de desarrollo de las habilidades y competencias físicas en los primeros años de vida.

El aislamiento y la falta de escolaridad presencial acrecentaron los niveles de sedentarismo ya existente por el inadecuado uso de pantallas entre otros., hubo modificaciones negativas en la alimentación, consumo de alcohol y otras sustancias, también se alteró la organización de la vida diaria de las familias, surgieron trastornos emocionales y disminuyó de manera notable la práctica deportiva y los hábitos de vida activos.

Es aquí y ahora donde el área de educación física debe tomar un rol protagónico y esencial en cada una de las instituciones educativas de nuestra provincia lo cual nos obliga a repensar nuestras prácticas educativas priorizando objetivos y actividades que favorezcan el movimiento y la actividad física programada, sistematizada y cotidiana de toda la población escolar.





MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Se presentan como propuesta ejemplificadora una serie de actividades y recursos para todos los niveles y modalidades educativas que responden a los objetivos priorizados, dichas propuestas están sujetas a las condiciones propias de cada institución en relación a sus recursos humanos, recursos espaciales, recursos materiales, dinámicas institucionales y características del alumnado permitiendo su adaptación y adecuación según corresponda.

Acción: “Propiciar cotidianamente actividades que favorezcan hábitos de vida saludables”

- Hidratación con agua en recipientes personales antes durante y después de la clase de educación física., ingerir una fruta luego de la actividad física.
- Brindar espacios de higiene y aseo corporal durante la jornada escolar.

Acción: “Realizar una vez por trimestre juegos y actividades inclusivas en interacción con los pares en diferentes espacios”

- Implementar jornadas lúdicas y recreativas institucionales tipo kermes donde existan puestos de juegos y actividades en las cuales prevalezca el movimiento, (saltos, traslados, equilibrio, lanzamientos, puntería,) procurando integrar a toda la comunidad educativa.
- Realizar una búsqueda del tesoro con 5 estaciones integrando diferentes grupos de trabajo de la misma institución o de otras, variando los espacios y las pistas.

Acción: “Desarrollar una vez por ciclo lectivo proyectos educativos integrando diferentes áreas con materiales y espacios variados”

- Promover la realización de salidas, acantonamientos y campamentos educativos, integrando contenidos de varios espacios curriculares, visitando ámbitos diferentes al propio: por ejemplo, sería pertinente que escuelas urbanas visiten espacios rurales y viceversa.





MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Acción: “Estimular semanalmente capacidades motrices condicionales y coordinativas”

- Realizar circuitos motrices donde en cada estación se estimulen individualmente capacidades motrices coordinativas y condicionales garantizando la mayor cantidad de repeticiones posibles aumentando su complejidad y graduación durante el ciclo lectivo.



GOBIERNO DE
SAN LUIS

| SAN LUIS NOS UNE