

# La educación física, clave para una educación integral

En todos los colegios, el profesor de Educación Física es uno de los más queridos por los estudiantes, pero también, por momentos, es uno de los más odiados y el I.E.D. Cundinamarca no parece ser la excepción:

“ Es el más querido porque es al que se le tiene más confianza y es el más odiado, porque cuando la práctica es fuerte y exigente, amanecen adoloridos. ”

Esto lo dice el profesor Juan Carlos Díaz Bustos, cuya clase es un coctel que mezcla alegría, entusiasmo, disciplina, constancia, metas, objetivos y mucha observación para lograr que los muchachos se “encarreten”, como se dice coloquialmente, con el deporte y le apuesten a una vida sana.

E

l punto de partida para la planeación anual de sus clases es un diagnóstico que se hace anualmente durante la primera semana de clases, en que se inicia sólo con la actividad académica, pero se propician espacios lúdicos de encuentro entre los estudiantes a través de los cuales se agudiza la observación en cuanto a conductas, gustos, si los muchachos vienen con algún problema que el año anterior no tenían, pues están en plena época de crecimiento y es normal que eso ocurra.

“ El diagnóstico en realidad es para ver qué cambió de un año a otro, qué pasó en vacaciones, a qué me voy a enfrentar este año, con qué actitudes vienen, porque además de su crecimiento, también presentan cambios físicos, hormonales y actitudinales, entre otros importantes. Uno ya los conoce como si fueran sus hijos. ”

dice el profe Díaz

En sus clases, igual que en todas las demás, se trabajan también los ejes transversales que tienen que ver con capacidad de argumentación, síntesis y lectura comprensiva, pero dándole la proporción adecuada con relación al trabajo físico que es la parte a la que se le da el énfasis.



“

En todas las áreas- nos cuenta el profesor Juan Carlos- hacemos escritos y documentos que permitan desarrollar esas cualidades en los niños.

”

Así, por ejemplo, continúa, si el tema es índice de masa muscular, se documenta, se analiza bibliografía al respecto, se hace un ejercicio práctico en el que el estudiante debe revisar su dieta y entender cómo está balanceada y si no la puede cambiar - porque a veces no se tienen los recursos-

y qué debe hacer en términos de ejercicio para mantener un peso adecuado. Durante el año, el estudiante debe presentar algunos ensayos en donde plasme su punto de vista, cuyo nivel de complejidad va aumentando de acuerdo con el grado que cursa.

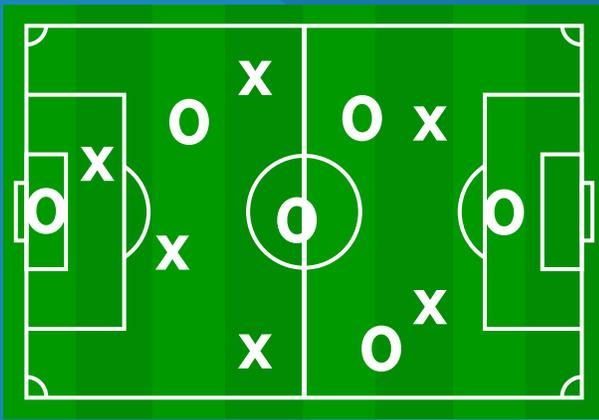
En el caso de la actividad física,

“

La idea de nuestro currículo de Educación Física es que el muchacho tenga herramientas para, primero, saber cuándo hacer actividad física; segundo, cómo mantener la actividad física y que pueda alimentarse bien antes, durante y después de la actividad física para mantener un peso estable; y, tercero, algunos consejos fundamentales de hidratación, estiramientos y demás temas que ya tienen que ver con la práctica física.

”





Adicionalmente, se les dan algunas herramientas en educación deportiva, administración y algunos conocimientos básicos sobre cómo organizar torneos que les pueden servir a futuro.

Ahora bien, si en una reunión de ciclo, que es en donde se planea cómo van a trabajar las áreas de una manera integral, se concluyó que, por ejemplo, un niño tiene problemas en seguir instrucciones, todas las áreas aúnan esfuerzos

para ayudarlo a este chico a superar su dificultad. En ese caso, desde el área de educación física se le ponen tareas concretas para que escuche, asimile y actúe.

Con relación a los chicos en condición de discapacidad, su condición no los exonera de realizar el trabajo y en este sentido se les da el mismo tratamiento que a los otros estudiantes, pero con las restricciones médicas y terapéuticas del caso.



Este colegio se caracteriza por eso. Hay demasiada población incluida acá. Hay niños en condición de discapacidad, hay niños en condición de desplazamiento...



**señala.**



### En cuanto a la evaluación

Se tiene en cuenta una parte cognitiva, una parte actitudinal y una parte procedimental, y cada una tiene unos porcentajes que se convienen en algunos casos con los estudiantes y algunos con el Consejo Académico.

En educación física, aunque se tienen en cuenta todos ellos, se da un porcentaje más alto a la parte procedimental. Por ejemplo- anota el profe Juan Carlos-



Si le estoy enseñando a un niño a hacer un rollo, y él sabe cómo hacerlo, conoce los apoyos, pero por una u otra razón no lo puede hacer, yo le pido que me dibuje la secuencia del rollo o que le enseñe a otro niño dónde están los apoyos. Si lo sabe hacer, no lo puedo dejar porque conoce bien los principios activos del rollo.



### En este sentido

Los profes de Educación Física somos los primeros que evidenciamos algunas cosas como, por ejemplo, el consumo de sustancias psicoactivas o el maltrato, porque, primero, los chicos tienen que salir en pantaloneta, entonces el niño que ha sido maltratado no quiere quitarse la sudadera, o el que está consumiendo alguna sustancia viene con sueño, no quiere hacer ejercicio, no quiere hacer nada.

**dice el profe**

Es así como, a pesar del número de estudiantes, estos profes pueden leer más allá, pues conocen a los muchachos como a la palma de su mano y, en un momento dado, les pueden brindar las ayudas que necesitan o hacer las consultas correspondientes para que reciban las ayudas que necesitan.



#### COLEGIO:

I.D.E Cundinamarca

#### PROFESOR:

Juan Carlos Díaz  
Bustos

#### ÁREA:

Educación Física

