

HUELLAS 14

REVISTA



LA PRÁCTICA PEDAGÓGICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN TUMACO – NARIÑO “EN CLAVE DE INCLUSIÓN Y DIVERSIDAD” EN TIEMPOS DE PANDEMIA Y CONFINAMIENTO.

Yaneth Del Carmen Caicedo Arellano, Neffer Julián Castro Palacios.
Facultad de Educación
Universidad CESMAG
jccaicedo@gmail.com, neffer98castro@gmail.com.

Resumen

A través del encuentro regional de Prácticas universitarias, organizado por el Nodo Nariño de la Red Nacional de Prácticas Universitarias; se permite dar a conocer la experiencia significativa de la Práctica Pedagógica de la Educación Física en el municipio de Tumaco – Nariño. Basada en la necesidad de atender a población diversa en el desarrollo de actividad física específicamente en rumba aeróbica. Dicha experiencia nace con la intención de superar obstáculos que ha traído esta situación de pandemia y confinamiento además de ratificar el apoyo que han dado las familias a sus hijos y la comunidad a los futuros profesionales de la Educación física, acompañándolos en este proceso de aprendizaje en las diferentes actividades físicas, en donde la acción motriz juega un papel importante y principal en el desarrollo de habilidades comunicativas, sociales y cognitivas al mismo tiempo de la autogestión.

Es así como la creatividad se ha convertido en un aspecto importante ya que han elaborado materiales reciclables como: botellas, bastones de madera, step, cinta, lazos, etc.; que han servido para el desarrollo de las actividades y prácticas físicas.

Este tipo de actividad ha fomentado la inclusión social en los habitantes de la comuna 5 del municipio de Tumaco Nariño específicamente en el barrio esfuerzo 1; generando espacios de encuentros participativos, recreativos y de impacto social en la comunidad.

Palabras Clave- Educación física- Inclusión y Diversidad.

INTRODUCCIÓN

En esta experiencia se refleja las medidas adoptadas frente a la pandemia del Covid – 19, permitiendo que los estudiantes en formación de Educación Física continúen con sus compromisos académicos, frente a la Práctica pedagógica; es así como se planteó la necesidad de realizar actividad física, basada en rumba aeróbica en una de las comunas del municipio de Tumaco Nariño; permitiendo favorecer a través de la actividad física, beneficios para la salud de las personas en diferente edad, sexo y condición.



Fuente Registro Fotográfico

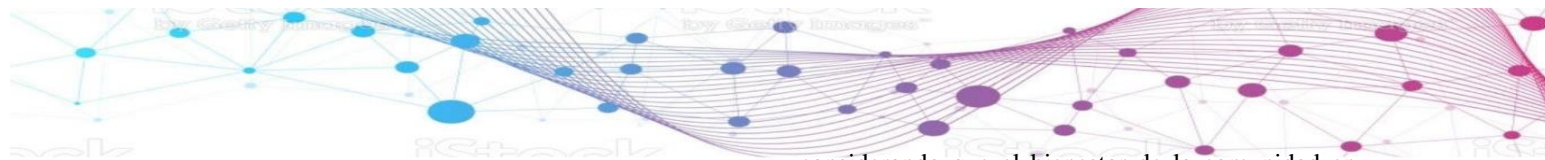
La organización Mundial de la Salud (OMS) sostiene que “el comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas, mientras que la actividad física y las técnicas de relajación pueden ser herramientas valiosas para mantener la calma y proteger su salud mediante la cuarentena” (2020).

ACTIVIDAD FÍSICA EN TUMACO-NARIÑO EN TIEMPOS DE PANDEMIA (COVID – 19):

Para llevar un estilo de vida saludable en momentos de pandemia; es aconsejable: hacer ejercicios físicos suaves, pausas activas, alimentación equilibrada, hidratación, disfrutar de espacios verdes y al aire libre, entre otros.



Fuente Registro Fotográfico 2.



La actividad física es un aspecto importante en la promoción de la salud y en el bienestar de las personas, ya que mejora la condición física y psicológica, contribuye a una mejor movilidad articular y muscular, mejora la salud cardiovascular, mantiene un peso saludable, disminuye el stress, y recude el riesgo de enfermedades como hipertensión arterial, diabetes, entre otras.

Con el objetivo de fomentar la Actividad física en el municipio de Tumaco- Nariño, en tiempos de pandemia, la vida activa de las personas en este contexto de aislamiento, a partir de la Educación física y la rumba aeróbica, se generaron estrategias encaminadas en promover la inclusión social y la Diversidad.

Por consiguiente, la Practica Pedagógica en Educación Física en Tumaco-Nariño, se suma a la acción de fomentar la actividad Física en tiempos de Pandemia utilizando espacios al aire libre como: canchas, playa, mar; entre otros.

Las actividades propuestas; están dirigidas a población diversa; teniendo en cuenta la edad de las personas y el espacio físico con el que se cuenta.

Hacer actividad física Probablemente son sea una prioridad en tiempos de pandemia de Covid-19; pero la actividad física, deportiva y recreativa puede ser una herramienta beneficiosa para controlar las infecciones por Covid-19 y mantener la calidad de vida (Powell et al. 2019)

LA INCLUSIÓN Y DIVERSIDAD COMO ELEMENTO CLAVE EN TIEMPOS DE PANDEMIA:

La educación debe brindar la oportunidad de aprendizaje para todos y todas de una forma equitativa al mismo tiempo que el desarrollo del educando sea integral. Actualmente ser un docente de Educación Física implica además de ser creativo, innovador, crítico constructivo, facilitador de aprendizaje y un guía para sus estudiantes debe ser también un creador de espacios de inclusión y aceptación a las diferencias. “Todos los ciudadanos, nacidos libres e iguales en dignidad y derechos, están dotados de la posibilidad de contribuir constructivamente al desarrollo y al bienestar de sus sociedades” (Miguel 2004).

La pandemia del Covid-19 obligo a implementar nuevas formas de enseñanza y aprendizaje donde atender a la comunidad mas vulnerable debía ser prioridad ya que la ocupación del tiempo libre de los jóvenes, los niños y niñas cuyos padres no tiene la posibilidad conseguir las herramientas tecnológicas que hicieran más fácil el proceso de aprendizaje, la atención a la población de adulto joven y adulto mayor se convirtió en una necesidad

considerando que el bienestar de la comunidad en tiempos de pandemia necesita de procesos de actividad física adecuada y guiada por profesional idóneo en el área de la Educación Física.



Fuente Registro fotográfico 3

CONCLUSIONES

Como resultado de esta práctica pedagógica de Educación Física desarrollada en Tumaco-Nariño la cual tubo como base la aplicación de la actividad física específicamente en rumba aeróbica donde se logró integrar a la comunidad, sustraer el estrés ocasionado por el encierro y a su vez fomentar en las personas los hábitos y estilos de vida saludable que contribuyen no solo a su salud física si no también emocional. Siendo así la actividad física a través de la rumba aeróbica, la herramienta que permitió prevenir enfermedades que atentaran con la salud física y la salud mental, ayudando aliviar las consecuencias de la pandemia Covid-19 en la comuna 5 de Tumaco-Nariño.

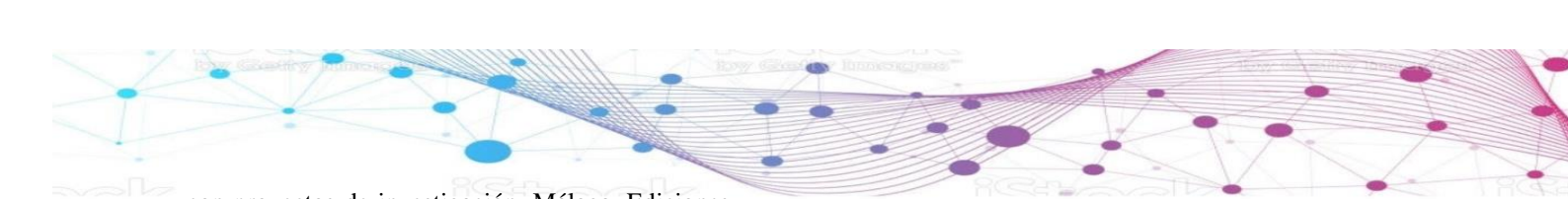
Por último, se puede decir que la incorporación de la familia, amigos y vecinos en los procesos de formación de los futuros profesionales de la Educación Física fue fundamental para lograr un optimo desempeño y desarrollo de esta práctica pedagógica, pues la participación activa de toda la comunidad hizo que se crean vínculos más fuertes entre la sociedad aceptando las diferencias como parte de la vida y la sana convivencia.

BIBLIOGRAFÍA

Exercise is Medicine - EIM & American College of Sports Medicine - Exercise is Medicine- Autores: James F. Sallis, psicólogo de la salud y Michael Pratt, médico de medicina preventiva. Universidad de los Andes Colombia.2020.

De Miguel, Alicia. (Mar 25 de 2004). Aceptación y respeto mutuo de las diferencias. Revista El País. Madrid, España

López M. M. (2004) Construyendo una escuela sin exclusiones: una forma de trabajar en el aula



con proyectos de investigación. Málaga, Ediciones Aljibe.

Mélich, J.C. (2014). El otro de sí mismo. Por una ética desde el cuerpo. Barcelona, Editorial UOC.

Skliar, C. (abril de 2013). El lugar del otro en los discursos sobre inclusión y diversidad. Conferencia llevada a cabo en el I encuentro de educación de la diversidad.

Universidad Nacional de Educación “Enrique Guzmán y Valle”. Dirección de Bienestar universitario Unidad de Deporte y Recreación. La actividad Física en tiempos de pandemia (Covid 19). Programa de ejercicios Chosica (2020).

www.oecd.org/about/secretary-general/oecd-lac-social-inclusion-ministerial-summit-july-2020-sp.htm