



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
INSTITUTO PEDAGÓGICO NACIONAL
Educación Física



2021

De manera atenta nos dirigimos a usted con el fin de sugerir algunos aspectos a compartir con la comunidad del Instituto procurando la activación de las cámaras en clases de Educación Física, reconociendo de ante mano, la importancia de esta disciplina en la formación de los educandos en tiempos de pandemia.

Teniendo en cuenta el impacto de la actividad física en los procesos formativos de niñas, niños y jóvenes, la cual ayuda a la disminución de enfermedades, al equilibrio emocional y al fortalecimiento de la salud en general, se invita a los estudiantes a realizar entre 40 y 60 minutos diarios de mediana y alta intensidad, de acuerdo a las características de edad, peso, desarrollo y experiencia en el manejo de la actividad física. Es importante mantener presente las recomendaciones médicas en todos los casos.

En relación con lo anterior, compartimos algunas recomendaciones para las clases de Educación Física de manera sincrónica:

1. Preparar el ingreso a clase de Educación Física de manera remota, revisando conectividad y disponibilidad de dispositivos. En lo posible, para los estudiantes de preescolar, 1º, 2º, 3º de Básica Primaria y Educación Especial la compañía de un adulto es clave como apoyo en la clase.
2. Disponer de un espacio adecuado y seguro que le facilite la actividad al practicante, cuidando de su integridad física al moverse, desplazarse y ejercitarse.
3. Como adultos, constatar que el lugar seleccionado para la clase no esté cerca de vidrios, muebles, televisores, equipos, o personas de tercera edad que puedan afectar o verse afectadas en el desarrollo de las actividades y juegos a realizar.
4. Utilizar el uniforme de Educación Física para los que lo tienen, de lo contrario ropa deportiva cómoda, con zapatos tenis o zapatillas para deporte.
5. Recordar ingresar a clase habiendo consumido una porción de frutas unos 20 minutos antes. Así mismo, durante la clase tener a mano un recipiente con agua o una bebida hidratante.
6. Mantener presente los protocolos de bioseguridad impartidos desde su familia, el Instituto, la ciudad y la nación como medida obligatoria para el cuidado de nuestras vidas.
7. Lavarse las manos antes y después de la clase.

En referencia de la importancia de la activación de las cámaras durante la clase, vale la pena rescatar lo siguiente:

1. Dado que el mayor énfasis que se desarrolla en clase es el trabajo con el cuerpo y su posibilidad de movimiento para la mejora de la salud y el mantenimiento físico adecuado, la posibilidad de observar a los estudiantes radica en el hecho de realizar un seguimiento en tiempo real sobre su desarrollo físico y motriz, que permita un seguimiento óptimo en su propio proceso formativo. Sin ese seguimiento es imposible dar cuenta del mismo.
2. Poder evidenciar que los estudiantes estén realizando los ejercicios propuestos por el maestro de una forma asertiva, técnica y guardando todos elementos motrices propios para asegurar el aprendizaje, y de paso, evitar posibles lesiones. Además, por el seguimiento de instrucciones por parte de los niños.
3. Facilitar el proceso de retroalimentación en cuanto a potenciar la experiencia del estudiante en clase.
4. Fortalecer la interacción entre los participantes manteniendo activa su atención, asegurando una eficaz ejecución de las tareas motrices cuando sean requeridas.
5. Garantizar la presencia del estudiante a quien va dirigida la invitación y no de una persona extraña. En caso de un posible accidente, el docente puede acudir por ayuda de manera inmediata.

Al trabajar con el cuerpo es importante la supervisión de la ejecución de los ejercicios propuestos, además los niños están a cargo de nosotros, los docentes, en cada espacio de clase, por tal razón somos responsables de ellos.