

EDUCACIÓN FÍSICA MÁS ALLÁ DEL PATIO ESCOLAR.

Categoría: Uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación

Nombre: Rosa Nayeli Miranda Díaz

Función: Docente

Entidad Federativa: Michoacán

Nivel Educativo: Preescolar

NARRACIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

Tema, asignatura o asignaturas en las que se implementó, implementa o desea implementarse la Buena Práctica.

Educación Física.

Explique brevemente por qué la experiencia que narra podría considerarse una Buena Práctica.

Porque las sesiones de educación física que se están llevando a cabo han fortalecido el desarrollo cognitivo, físico, emocional y social, han favorecido la adquisición de valores como la perseverancia, empatía, amistad, colaboración, etc. Y lo más importante, esta actividad ha generado el interés de todos los niños, se les generó un hábito de activación física matutina, desde antes del confinamiento. En lo referente a las Matrogimnasia, (que es una sesión con niños y su papá o mamá, dónde a través de juegos y distintas actividades, se busca fortalecer el lazo afectivo entre ellos, así como el fomento de valores y el desarrollo de habilidades físicas.) tanto padres de familia, como maestras y alumnos han dado la importancia debida a dicha actividad como medio de fortalecer lazos afectivos entre padres e hijos, y con ello favorecer la construcción de la autoestima del niño. Al llegar la pandemia, nuestras actividades se vieron afectadas ya que no podíamos realizarlas de manera presencial, mucho menos masiva, así es que se buscó la manera de llegar, sino a todos los niños, por lo menos sí a la mayoría. Al principio se grababan videos y se enviaban para que los descarguen las familias en su hogar, pero no era viable para todos, así es que se optó por crear una página del jardín de niños, para poder llegar a más alumnos. Sin embargo, la interacción sigue siendo un factor indispensable para lograr nuestro objetivo, así es que se ha optado por las reuniones virtuales, de tal forma que se les hace llegar el trabajo de forma escrita, por medio de archivos de Word, PDF o capturas de pantalla de los mismos, enlaces de YouTube y Facebook y videos por WhatsApp.

¿Qué retos específicos, surgidos en el marco de la pandemia (o en otro momento, según sea el caso), se buscaron atender con esta Práctica?

La práctica de sesiones de educación física en casa como medio para promover estilos de vida saludables, en el niño de preescolar, se volvió todo un reto. Que los padres de familia se dieran cuenta de la importancia de realizar actividad física, no sólo para los niños, sino también para ellos mismos.

Lograr activar al 100% de la población escolar.

¿Es una Buena Práctica que atiende o atendió un caso en particular, a algunos estudiantes de un grupo, a todo el grupo, o a toda la escuela?

Dada la importancia que la activación física tiene en el desarrollo integral del ser humano, se decidió que esta práctica debe atender a toda la matrícula escolar.

¿A cuántos alumnos/as impactó la Buena Práctica? (De manera directa o indirecta)

La matrícula escolar es de 120 alumnos

¿Cuál ha sido o fue la duración de la Buena Práctica?

Se está realizando desde que inició la pandemia y aún se lleva a cabo.

Si está sistematizando una Buena Práctica surgida en el marco de la pandemia, ¿en qué momento de la contingencia comenzó (y terminó, de ser el caso), de implementarla, y por qué en ese momento?

Comenzó el 23 de marzo, debido a la necesidad de realizar sesiones de educación física en casa, se requería de actividades físicas divertidas y motivantes acorde a los gustos y necesidades de los niños.

¿Cuáles son los objetivos (general y específicos) que se plantearon en la/s actividad/es que hoy se coloca/n como una Buena Práctica?

Objetivo General

Incentivar la activación física de los alumnos mediante la realización de baile y actividades rítmicas y lúdicas que acerquen a los estudiantes a comprender la importancia de adquirir hábitos de vida saludables.

Objetivos específicos:

- Contribuir y promover la salud entre los alumnos en edad preescolar y su familia por medio de una activación física constante y divertida.
- Fomentar el reconocimiento de la actividad física como una actividad trascendental en la salud de las personas.
- Promover la adquisición de valores entre los alumnos, su familia y la sociedad en general.
- Fortalecer vínculos afectivos entre padres de familia o tutores y los niños, recordando la importancia de jugar con los hijos.

¿De dónde surgió la idea que fundamentó esta Buena Práctica?

Surgió a raíz de la necesidad de dar continuidad a la promoción de estilos de vida saludable en los alumnos del jardín de niños Emilio Carranza de Morelia, a través de la práctica de la activación física y las Matrogimnasias ya que las activaciones las he llevado a cabo diariamente en dicho preescolar desde hace más de 5 años y es una actividad que los niños disfrutan y valoran mucho, además de que se forman hábitos y valores, se adquieren habilidades físicas coordinativas y condicionales, mantiene una mente atenta en el educando permitiéndoles ser más receptivos para la adquisición de conocimientos, favorece la segregación de endorfinas, que son las hormonas encargadas de dar sensación de felicidad a las personas. Las matrogimnasias se realizan 3 por año: una con mamás/mamás de cada grupo, la segunda de forma masiva exclusiva con mamás y la tercera masiva sólo con papás, se buscó dar continuidad a estas prácticas, dada la importancia de las mismas en la formación integral de niño, ya que la afectividad es fundamental para la formación del niño preescolar.

¿En qué consiste la Buena Práctica?

Dadas las circunstancias de aislamiento por el COVID 19 se tuvieron que tomar acciones inmediatas para seguir con la activación en casa, debido a esto se buscaron alternativas para hacer llegar activaciones físicas a todos los alumnos: Comenzamos grabando rutinas de activación con duración de 2 a 3 minutos, pero no todos los papás/mamás tenían la oportunidad de descargar los vídeos por falta de capacidad de la memoria de su celular o el cobro de datos.

Hubo la necesidad de buscar opciones de hacer llegar las rutinas de activación a todos los niños:

Realizar sesiones por zoom. Se llevan a cabo cada 15 días a las 9am, sesiones específicamente de “Activación física”.

Envío de actividades escritas y vídeos vía WhatsApp. Se envían videos con la explicación y ejemplificación de las actividades que se sugiere realizar en casa para activación física, a la par se envía la actividad en formato PDF y en captura de pantalla, con la finalidad de que se tenga el mayor número de opciones para acceder a la información, además estas actividades se comparten actividades a través de Facebook y YouTube.

Presentación de la forma de trabajo: se grabó un vídeo donde se saluda a los niños y papás. Se explica de manera breve qué es y qué se va a realizar en las sesiones de educación física, todo esto se hizo por medio de los grupos de WhatsApp de las maestras titulares. Dada la necesidad de estar más en contacto con padres de familia y alumnos, en reunión con la directora y las maestras de clases especiales, se llegó al acuerdo de crear grupos propios para las asignaturas con maestros especialistas.

En seguida por medio de un documento en PDF se les hace llegar de forma más detallada la forma de trabajo, el medio de comunicación entre padres de familia, maestra y alumnos.

Diagnóstico: Al comenzar el ciclo escolar se realizó una evaluación diagnóstica a través de formularios de Google.

Se inicia el trabajo de las sesiones de educación física, activaciones físicas y Matrogimnasia.

¿Cuál considera que es la actividad más exitosa de la Buena Práctica?

Las Matrogimnasia, ya que al ser una sesión que se realiza con mamá/papá e hijo genera un impacto positivo en aspecto emocional del tanto de los niños, como de los adultos participantes, pues además de favorecer habilidades físicas, e intelectuales se busca fomentar el acercamiento afectivo entre mamá/papá e hijos a través de actividades lúdicas, baile, cuento motor, cantos, rondas, etc.

¿Cuáles son los principales cambios observados a partir de la Buena Práctica?

Incremento de autoestima de los niños, al sentirse queridos e importantes para sus padres. Jugar con los hijos tiene beneficios tanto para los padres como para los hijos ya que el aprendizaje durante el juego es mutuo. Los padres aprenden más cosas sobre sus hijos y a su vez. Los papás y mamás del grupo se integran mejor entre sí.

¿Cuál fue el papel del maestro/a u otros actores involucrados para el éxito de la Buena Práctica?

En las activaciones físicas, las maestras de aula apoyan en el control de grupos y como monitoras.

En las Matrogimnasia, los papás participan directamente en la realización de las actividades, motivan a los niños, realizan correcciones en la realización de las actividades, demuestran cariño a sus hijos. Las maestras de grupo observan la realización de la Matrogimnasia, apoyan con algún imprevisto respecto a los participantes.

La directora y supervisor-. Autorizan y supervisan la realización de las actividades.

¿Qué tipo de recursos fueron necesarios para implementar la Buena Práctica?

Conexión a internet y los materiales que tengan en casa.

¿Qué ha observado que puede mejorarse de esta Buena Práctica, tanto en la pandemia, como después de ella?

La comunicación con los padres de familia y alumnos, mediante el uso de nuevas vías de comunicación como llamadas telefónicas.

¿Qué recomendaciones hace a otros maestros que quieran utilizar su estrategia/actividades de la Buena Práctica?

Que se atrevan, que exploren, que mantengan la calma. La contingencia nos está haciendo vivir de ensayo y error, si no nos salió a la primera sigamos intentando, en la segunda podemos obtener lo que esperamos e incluso mucho más, no se desanimen, al contrario, dar lo mejor de sí, tomarlo como un reto, valorar lo que sí se tiene y buscar la forma de llegar a los que faltan.