

De tal madre, tal hija: encontrar la alegría en la educación física entre generaciones

¿Cómo va ese dicho: la familia que camina 50 millas juntos en Yellowstone, es una triunfadora en la educación física? Bien, puede que no sea un dicho real, pero es una realidad para Grace Federico, madre de dos hijos de Pueblo, Colorado, y su familia.

El amor de Grace por la actividad física se lo transmitió su padre, y es algo que ella y su esposo, a su vez, transmitieron a sus hijos, un hijo de 17 años y una hija de 11 años. Grace recuerda con cariño su clase de educación física, que considera lo más destacado de su experiencia escolar. "Siempre lo disfruté, sobre todo por la variedad de actividades. Tienes la oportunidad de aprender un poco de todo y siempre probar algo nuevo ". Tener educación física todos los días y hacer muchas actividades al aire libre, fueron elementos de la educación física infantil de Grace que ella desearía que las escuelas estuvieran haciendo ahora. Grace no solo siente que la educación física debería durar más (de 45 minutos a una hora) y más días a la semana, sino que siente que experimentar el aire libre a través de caminatas o excursiones, inculcaría en los niños pequeños, el amor por la actividad al aire libre en lugar de estar en las pantallas de las tabletas.

Los hijos de Grace sienten lo mismo: incluso cuando el clima de Colorado es muy frío, su hija Natalia todavía sale a correr o andar en bicicleta. A menudo reúne a sus primos y van a los parques para hacer ejercicio y estar activos juntos como familia. Pero no todo es diversión y juegos (y caminatas). Cuando llegó la pandemia del COVID-19, Grace dice que tuvieron que priorizar la educación y la actividad físicas para mejorar su bienestar. "Estar atrapado en casa durante semanas seguidas nos pasó factura emocional a todos. Nos afectó mucho. Al principio, lo desconocido nos tenía tan nerviosos sobre cómo mantenernos a salvo. Pero con el tiempo, a medida que aprendimos más y luego reintroducimos la actividad física, comenzó a mejorar nuestra salud mental ".

También señala que la clase de educación física, que han estado haciendo virtualmente y complementando en casa con canales de video de ejercicios en línea durante los días intermedios, hace que sus hijos estén más energizados, enfocados y "entusiasmados" para la escuela. "Parecen estar más felices. Su actitud es totalmente renovada ". Grace enfatiza que cree que sus hijos responden muy bien a la educación y la actividad físicas porque ella y su esposo están interesados en ello y que los padres deben hacer del movimiento una prioridad en el hogar para asegurarse de que sus hijos comprendan la importancia.

Pero Grace reconoce que no todos tienen las mismas oportunidades. "Me encantaría que los amigos de mi hija experimentaran algunas de las cosas que hacen mis hijos, como las caminatas, pero muchas de sus familias no pueden. Tengo la suerte de poder brindarles eso a mis hijos ". Al subrayar la necesidad de la actividad física escolar y la educación física como una forma de asegurarse de que todos los niños tengan acceso al movimiento, Grace cree que su escuela la escucharía a ella y a otros padres si hablaran. "En nuestra escuela, tienen reuniones frecuentes con los padres para ver si hay algo que puedan mejorar. Creo que tomarán en consideración lo que sugerimos. Ya que estamos hablando de educación física ... ¡La próxima vez que hablemos con la escuela, siento que debería mencionar eso! "