

"Mamá, no puedo estar sentada aquí por más tiempo". Cómo la educación física cambió el año de mi hija y mi perspectiva

por Kelly Thew

Un motivador maestro de educación física y una escuela que invierte en la educación física, pueden marcar la diferencia. Como madre de un niño de primer grado que ha estado asistiendo a la escuela de forma virtual, prácticamente desde marzo del 2020 y un niño de 4 años que participa en algunas de las lecciones, hasta el año pasado fui ingenua en cuanto a lo importante que es la educación física para la capacidad de aprendizaje de un niño.

Cuando era niña, no siempre disfrutaba de la clase de educación física porque no era una niña muy fuerte. Pero tuve un profesor de educación física que era un gran motivador, duro pero muy alentador. Crecí en una zona con los recursos necesarios para dedicarme a la actividad física. Teníamos la clase de educación física al aire libre, carreras de relevos, días de campo y una área de juegos gigante y nueva. Entre las frecuentes clases de educación física, los múltiples recreos durante el día y estos otros eventos, nos movíamos mucho.

Ahora, sin embargo, es descorazonador ver a mi hija sentada de 7:45 a 2:15 todos los días con solo unos 15 minutos para levantarse y moverse durante un recreo muy corto. ¡Ni siquiera hago eso en el trabajo! **Llegó al punto en que ella decía: "Mamá, no puedo estar sentada aquí por más tiempo. Necesito moverme". La estaba poniendo muy ansiosa y no podía concentrarse.** El consejero nos dio algunas actividades de autorregulación, así que ahora apagaremos la cámara por unos minutos, pondremos algo de música y realizaremos actividades como "gatear como un oso" o "saltar como una rana".

Pero, por mucho, el mayor impacto, lo que realmente ha marcado la diferencia este año, es la educación física con el entrenador Quentin Adams. Como muchos profesores de educación física, ha tenido que encontrar formas de involucrar a los niños en persona y a los que están en casa, que están en las salas de estar y en los sótanos; su creatividad no tiene límites. Es simplemente increíble.

Además de presentarse en su tiempo libre a los juegos y eventos de los niños para animarlos, hace que la educación física sea tan atractiva porque sabe lo importante que es para ellos sentirse aceptados y mantenerse motivados para estar saludables. El entrenador Adams, hace que la clase de educación física sea divertida y apta para los niños, tocando música KidzBop y usando artículos domésticos para las actividades (como una escoba y calcetines para jugar golf) o haciendo videos de educación física utilizando a Harry Potter o a Star Wars, para enseñar varios ejercicios. También les enseña a comer sano y les da pequeñas cosas que hacer cada día en casa para empezar a crear una rutina saludable.

Mi hija se emociona mucho con la educación física ahora, y a mis hijos les encanta aprender del entrenador Adams cómo fortalecer sus cuerpos y lo que significa estar saludable. Ha llegado al punto en que mi hija, que no tiene muchas inclinaciones deportivas, ahora quiere participar en el 5K anual escolar (que es una milla para los niños). Como soy corredora, comenzamos a entrenar juntas, incorporando las matemáticas en nuestras caminatas y trotes, y ahora siempre informa al entrenador Adams de su progreso.

Desafortunadamente, la educación física, que es solo una o dos veces por semana (dependiendo de la época del año) de todos modos, es al final del día, por lo que no hay descanso hasta que ella llega a esa clase. Todos hacemos educación física juntos como familia y luego salimos y corremos hasta la cena.

Después de la educación física, mis hijos se portan bien, no se frustran y juegan muy bien juntos. Es tan desafortunado que no obtengamos ese beneficio durante el tiempo de instrucción escolar.

Ver lo que sucede cuando nos perdemos el recreo y ver el cambio después de 45 minutos de educación física es irreal. El entrenador Adams es asombroso al hacer la conexión mente-cuerpo e inculcar coordinación y confianza. Es una gran manera de que mi hija crezca, teniendo esa influencia y esa participación.

Somos una familia activa que se dedica a los deportes: ella practica tenis y fútbol. **Pero hay muchos niños que no tienen acceso a actividades como ella, y su única exposición es en la escuela. Si solo tienen 45 minutos una o dos veces por semana. ¿Cómo pueden sentarse en un escritorio y aprender todo el día?** Me sorprende ver de primera mano lo que sucede cuando no pueden moverse. Les dicen a los adultos que debemos hacer al menos 30 minutos de actividad vigorosa todos los días, pero estos son niños con el doble de energía que nosotros. No me di cuenta de lo importante que era, pero ahora creo que la educación física debería ser diaria. Los niños necesitan al menos 30 minutos de actividad al día. Si este año escolar me mostró algo, es esto: **la educación física es una necesidad.**

