

ACTIVIDADES CONTRAPRODUCENTES EN LA PREPARACION FÍSICA ESCOLAR

DAN ALEXANDER CHAVEZ CONDORI

INTRODUCCIÓN

El presente artículo nos habla de acciones contraproducentes al momento de desarrollar una actividad física cuantas veces no se ha producido acciones accidentales en una clase de educación física cuantas veces no se vivió algún tipo de inquietud durante la clase ocasionada por algún estudiante o deportista el maestro debe tener el conocimiento de los riesgos de cada ejercitación y así buscar los medios eficaces para evitar que esos riesgos se transformen en daños físicos, es mejor perder tiempo en ese análisis y no analizar después al accidente cuando ya es tarde.

Según la opinión de algunos Jueces Civiles (o Penales) que consideran a la Educación Física, como una "Actividad Riesgosa por las circunstancias de su realización" por ende tener precaución es muy importante, lo analizaremos durante este artículo

DESARROLLO

El profesor de Educación Física debe conocer estas patologías que suponen contraindicaciones relativas, así como especialmente qué actividades puede realizar el niño o adolescente y cuáles pueden ser perjudiciales. A modo de ejemplo, un alumno con diabetes tipo I (insulino-dependiente) debería seguir una serie de recomendaciones en las clases de Educación Física, que el profesor debe tener conocimiento del mismo y saber actuar acorde a la situación

La práctica de actividad física se puede orientar al bienestar, intentando conseguir un desarrollo pleno de la persona, buscando calidad de vida, donde la práctica se convierte en un hábito más de vida por el simple hecho del disfrute que produce su realización.

La actividad física orientada al bienestar es para todas las personas porque todas ellas pueden realizar algún tipo de actividad de la que pueden obtener beneficios saludables. Pero al mismo tiempo podemos mencionar que existe una serie de dificultades que no dejan el desarrollo con normalidad de la clase.

A continuación, nombraremos algunas dificultades que se presenta en las clases de educación física como ¿puede ser:

- Estudiantes con obesidad (diabetes, hipertensión arterial, presión alta)
- Estudiantes con discapacidad (visual, auditiva, motora)
- Estudiantes con anemia
- Estudiantes que vienen sin desayunar
- Estudiantes con problemas cardiaco pulmonar

Estas son algunas causas por las que se tiene que tener un cuidado profesional y un trabajo equitativo según las capacidades de los estudiantes, no podemos exigir a un estudiante con obesidad que realice una prueba de 3000 mpl en un tiempo de 16 minutos es algo contraproducente pedirle aquello o también no podemos exigir a los estudiantes que se coloquen polera y corto cuando el clima es muy frio por las mañanas y esto puede causar un resfrió en ellos es algo contraproducente también no podemos iniciar una actividad física de intensidad alta cuando no realizamos los ejercicios de elongación correspondientes en el inicio de la clase, estas acciones contraproducentes suelen ocurrir de manera accidental por parte de varios profesores de educación física .

Parece prudente intentar maximizar los beneficios y disminuir los riesgos, en el caso de realizar ejercicio físico para mejorar de la salud, siendo el ejercicio moderado regular la mejor alternativa. Al igual que ocurre en la alimentación, se puede utilizar una pirámide de práctica de actividad física para resumir el volumen y frecuencia de determinadas actividades.

Pero el deporte también puede contribuir a tener mejores defensas en el cuerpo

Shepard (1995) define la salud como “Una condición humana con una dimensión física, social y psicológica, caracterizada por poseer un polo positivo y negativo. La salud positiva se asocia con una capacidad de disfrutar de la vida y resistir desafíos; no está meramente asociada a la ausencia de enfermedad. La salud negativa se asocia con la morbilidad y, en extremo, con la mortalidad prematura”.

Entonces podemos argumentar el deporte es salud y la salud es deporte siempre teniendo en cuenta los niveles de exigencia según la edad, según el biotipo según sus características de cada estudiante además de tomar acciones oportunas en el momento de nuestra clase, a que tener un sentido común cuando impartimos la clase no podemos exigir de una manera profesional a estudiantes que está en etapa de formación siempre teniendo en cuenta un buen criterio al momento de tomar una decisión.

CONCLUSIÓN

Concluyendo este artículo hemos desglosado y hemos analizado aspectos recurrentes que suelen pasar en las clases de educación física aspectos contraproducentes que a veces el maestro de educación física no se da cuenta que está incurriendo en una falta , sabemos muy bien que la actividad física deportiva es conocida como un potencial para combatir enfermedades pero también puede ser un arma de doble filo para personas que sufren por alguna enfermedad de base o tienen algún problema genético que les impide desarrollar actividad física intensa y esto debemos darnos cuenta nosotros como maestros, conocer, dialogar con nuestros educandos nos ayudara a tener una mejor visión de cómo debemos planificar nuestra clase y cómo podemos segmentar algunos trabajos para estudiantes que tienen dificultades para realizar algunas acciones deportivas.