TIP 512

La práctica del deporte en el centro educativo ante la nueva realidad

04 de noviembre 2021

> **“Tan solo juega, diviértete y disfruta del juego”.**
> *Michael Jordan*

En 1963, por medio del decreto no. 7822, se declaró el 7 de noviembre como el “Día Nacional del Deporte” en la República Dominicana. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, el deporte es: “toda actividad física que, a través de la participación casual u organizada, tiene como objetivo expresar o mejorar la aptitud física y el bienestar mental, formar relaciones sociales u obtener resultados en la competencia a todos los niveles” (OMS, 2011). Es clave destacar que la actividad física y el deporte, traen consigo importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente, ya que mejoran:

- la calidad del sueño (un cerebro descansado, está mejor preparado para el aprendizaje)
- las habilidades sociales y emocionales, a partir de la resolución de conflictos, el trabajo en equipo, entre otros, durante las prácticas deportivas o en la realización de ejercicios físicos grupales
- el desempeño académico, la memoria, y los procesos cognitivos
- la salud mental, al reducir los síntomas de depresión
- el estado físico (cardiorrespiratorio y muscular) y la salud ósea

Vivimos en una nueva realidad fruto del COVID-19, la cual implica el uso de mascarillas, distanciamiento físico, entre otros aspectos que pueden alterar la dinámica de la práctica del deporte en los centros educativos. Para aprovechar todos los beneficios que genera el deporte y realizar actividades vinculadas a este de manera segura, el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (por sus siglas en inglés CDC) hace las siguientes recomendaciones:

- **Proximidad de los jugadores.** Para aquellos deportes, que requieren de contacto cercano entre los jugadores, como el baloncesto, se recomienda modificar la dinámica para asegurar una distancia prudente entre los jugadores, que evite posibles contagios.
- **Espacios para el deporte.** Para aquellas actividades que requieren de un alto nivel de intensidad de esfuerzo, se recomienda que se lleven a cabo en espacios abiertos. En caso de desarrollarlos en espacios cerrados, es importante que estos espacios cuenten con un adecuado sistema de ventilación y filtración del aire. Mantener las puertas y ventanas abiertas para favorecer la circulación del aire es altamente recomendado.
- **Equipos compartidos.** Minimice el uso de equipos compartidos entre los estudiantes durante sus prácticas deportivas, ya que el COVID-19 se puede contagiar al tocar una superficie u objeto, que contenga el virus y luego las personas toquen su boca, nariz u ojos. Por esto se hace énfasis y recomienda desinfectar la utilería deportiva entre cada uso, para limitar y mitigar la propagación del virus.
- **Tamaño de los equipos.** Al planificar actividades deportivas que impliquen conformación de grandes equipos, evalúe si estos podrían ser reducidos. Mientras más grande el equipo, mayor es la probabilidad de contagio del COVID-19 entre sus integrantes.

Recuerde también asegurar hidratación a sus estudiantes. El aporte de líquidos es necesario durante la ejecución de actividades físicas intensas en ambientes calurosos como el de nuestro país. La hidratación debe suceder antes, durante y después del ejercicio físico o práctica deportiva.

En el marco de nuestra iniciativa **Aprendiendo con 512**, le compartimos parte de nuestra colección de recursos dedicados a la práctica del deporte y a las actividades físicas en el ambiente escolar, dirigidas principalmente a niños y niñas del Nivel Inicial:

Le invitamos a explorar estos recursos y otros que se encuentran en línea, al tiempo de adoptar las medidas necesarias en su centro educativo para una práctica deportiva y de ejercicios físicos que sea segura, en la nueva realidad en la que nos encontramos. No se trata de no realizarlos, los beneficios hablan de su conveniencia, se trata de garantizar que se lleven a cabo, se aprovechen al máximo y no se conviertan en fuente de contagios. Es posible lograrlo.

TRANSFORMANDO A TRAVÉS DEL LIDERAZGO EDUCATIVO INSTITUTO 512

Copyright © 2021 - Instituto 512, Todos los Derechos Reservados.

¿Quiere cambiar la forma en la que recibe estos correos?
Puede actualizar sus preferencias or darse de baja.

https://512.com.do