

## TRASPOSICIÓN DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA

*Alberto Calderón García<sup>1</sup>*

La preocupación de educadores físicos actualizados sobre qué tanta actividad física realizan los niños antes, durante y después de la escuela, proviene de la evidencia nacional e internacional que indica que la educación física escolar no satisface los requerimientos de actividad física diaria para evitar factores de riesgo en su salud como obesidad, estrés, tabaquismo, alcoholismo, diabetes, hipertensión, etc. Esta aseveración parte de diferentes estudios que inclusive se han publicado en *Lúdica Pedagógica*, que demuestran la escasa o ninguna ejercitación de diferentes grupos etarios en su contexto escolar y comunitario.

A partir del postulado de investigadores sobre el concepto de *actividad física* como “movimiento musculoesquelético que hace un ser humano con pérdida calórica durante un tiempo más allá de los 30 minutos diariamente para prevenir enfermedades y preservar la salud”, muchas entidades del sector educativo han iniciado una transición a hacia el nuevo paradigma, que podría denominarse “Actividad Física y Salud”.

Esta orientación debe abordarse desde lo interdisciplinar, intersectorial e interinstitucional, es decir recoger las experiencias y conocimientos de educadores físicos, médicos deportivos, nutricionistas, fisioterapeutas, etc., con el fin de debatir académicamente y ojalá a partir de corolarios científicos cuál debe ser su rol y cómo se diagnostica, planifica, prescribe, organiza, ejecuta y evalúa en los programas de actividad física tanto en la educación física escolar como en los programas de *fitness* de la comunidad, corporaciones y gimnasios.

Como principal núcleo de formación de la sociedad surge la escuela donde los niños reciben la ruta académica y competencias para el resto de su vida. Allí el currículo escolar, además de promover todos los valores sociales, debe generar estrategias pedagógicas para activar físicamente a los niños en búsqueda de estilos de vida saludables y propuestas de investigación sobre la evaluación de la condición física y la salud, programas de intervención con diferentes agentes de la educación física, deporte y juego, e inclusive el acercamiento a otras variables pertinentes al contexto escolar como la nutrición y el bienestar mental y físico de los niños.

---

<sup>1</sup> Profesor investigador, Doctorado Interinstitucional de Educación, Universidad Pedagógica Nacional. Líder del Grupo de Gestión y Pedagogía de la Actividad Física (GPAF). CIUP-Colciencias. Correo electrónico: [alcasport@hotmail.com](mailto:alcasport@hotmail.com)

La investigación señala que los adultos adquieren un efecto de protección de su salud a partir de una periódica ejercitación con buen gasto de energía, especialmente con actividades que mejoren su flexibilidad, capacidad aeróbica, resistencia y fuerza muscular. Adicionalmente, varias organizaciones como la Organización Mundial de Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud (OPS), American College of Sports Medicine (ACSM) y el Center Control Disease (CDC) han provisto sendas recomendaciones y lineamientos sobre cuántas veces a la semana, con qué intensidad y cuánto tiempo debe destinarse a la práctica de la actividad física cada grupo etario, en su existencia ante esa problemática de salubridad pública.

En la actualidad, el pedagogo físico tiene el importante reto de utilizar su campo, cancha o espacio de clase para hacer una transposición didáctica de la educación física hacia la actividad física, pues estudios demuestran que el rango de actividad física continua que los niños realizan en cada clase es apenas de un 12% a un 33%. Así pues, el planeamiento curricular e instruccional debe ampliar la actividad física consecutiva y con más tiempo en cada sesión de educación física, formulando objetivos y competencias que propendan por la salud física, psicológica y social de los educandos para toda la vida.

Esta concepción holística de la salud da lugar a múltiples investigaciones que demuestran las interrelaciones biopsicosociales del ser humano, mediadas por beneficios emergentes de una práctica de la actividad física organizada sistemáticamente. Se destacan allí estudios sobre la incidencia de la actividad física en el desarrollo cognitivo infantil que contribuye a un mejor desempeño académico. Razón que justifica la asignatura de la educación física en épocas de los desalentadores resultados de Colombia en pruebas internacionales como TIMSS y PISA.

El cambio se puede asumir a nivel de educación inicial, básica y media como también en la formación de futuros profesionales de la educación física, el deporte y la recreación, para que alternen con los profesionales de la salud ante el incremento de las enfermedades de la civilización, como en el caso de la obesidad, que aflige a una de cada tres personas.

Algunas universidades de varios países han cambiado su denominación y titulación hacia el nuevo paradigma de la actividad física y asociaciones de profesionales dedican esfuerzos a la promoción de *estilos de vida activos*, para alcanzar una mejor calidad de vida. En la literatura especializada se referencian estrategias para promocionar dichos estilos de vida en las escuelas –a partir de incluir la actividad física en clases de educación física de calidad–, como son:

- Enfatizar el proceso sobre el producto.
- Enseñar a los niños a evaluar su condición física.
- Utilizar ejercicios para que el niño monitoree intensidad y controle la fatiga.
- Alternar actividades de baja, mediana y alta intensidad.
- Debatir con los estudiantes los valores y beneficios de la actividad física y una adecuada alimentación.
- Proporcionar actividades de interés personal de los estudiantes.
- Disminuir tiempos de pasividad de la clase.
- Promover la actividad física en recreos y fuera de la escuela durante fines de semana y vacaciones.