

El IES García Barros activa un plan pionero contra el sedentarismo escolar

En las horas de guardia se hacen caminatas al aire libre o bailes estáticos

ROCÍO GARCÍA

A ESTRADA / LA VOZ

El IES Manuel García Barros le ha declarado la guerra al sedentarismo escolar. Dos clases de Educación Física a la semana son muy poco en comparación con las seis horas diarias que los alumnos se pasan sentados en sus pupitres. Y más en tiempos de covid, cuando la estricta normativa de seguridad les impide incluso levantarse de la silla en los cambios de clase. «Los jóvenes tienen que moverse más, no solo en la hora de Educación Física», constata Alejandra Pérez. Alejandra es profesora de Educación Física y coordinadora del proyecto de promoción de la actividad física en horario escolar que ha implantado el instituto estradense.

A través de un contrato-programa concedido por la Xunta el IES García Barros ha instaurado este mes lo que denomina «gardas activas». ¿En qué consisten? Pues en aprovechar para hacer algo de ejercicio las horas muertas que quedan en los horarios cuando un profesor falta de forma puntual. Esas horas las cubre un profesor de guardia. Lo habitual es supervisar a los alumnos, que permanecen en el aula haciendo tareas o debatiendo sobre algún asunto de interés.

«Desde el departamento de Educación Física propusimos a los profesores utilizar esas horas para contribuir a que los alumnos se muevan un poco más. Propusimos sacar a los estudiantes del centro y acompañarlos en una ruta circular por la zona del campo de fútbol y la carballeira para regresar de nuevo al centro. En total caminarían una milla. No es mucho, pero es algo más que va sumando», cuenta Alejandra Pérez. «Empezamos en noviem-



En las horas en las que falta algún profesor, los alumnos caminan una milla con el profesor de guardia.

bre y la verdad es que la acogida está siendo muy buena. Dos tercios del profesorado se apuntó a las guardias activas», comenta.

Para contar con un entorno más seguro para el desarrollo de la actividad, el centro ha solicitado a la Policía Local el corte de las calles por las que discurre el circuito durante el horario escolar. Esto permitiría además, disponer de espacios libres de coches más amplios para el desarrollo de las actividades de Educación Física propiamente dichas. La Policía Local tiene previsto atender la petición de la comunidad escolar y organizar el corte de dos de las calles del entorno del IES.

El proyecto de promoción de la actividad física en horario lectivo también tiene alternativa para las guardias activas en los días de lluvia. «Cuando no se pueda salir a caminar, proponemos realizar un baile en el aula. Ahí estamos limitados por las medidas de seguridad para la prevención

del covid-19, así que tiene que ser un baile sin moverse del sitio. Alumnos voluntarios de segundo de bachillerato han adaptado el baile de la canción *Jerusalem* para poder practicar en el aula sin moverse de su puesto. El vídeo está en la web del centro», comenta la coordinadora.

Bálsamo emocional

«Buscamos que los alumnos tengan todos los días algún momento de moverse. La Organización Mundial de la Salud recomienda para los jóvenes 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada o vigorosa, pero muchos no llegan a eso. Las guardias activas no suponen un gran entrenamiento, pero todo lo que se haga suma y es beneficioso para la salud. La respuesta está siendo muy buena y, aparte de la actividad física que hacen, emocionalmente a los jóvenes también les sienta muy bien ese momento de salir», explica Alejandra Pérez.

EL RETO MGB

Deporte en familia para subir puntos en Educación Física

Dice la OMS que cada movimiento cuenta para mejorar la salud. En el marco de esta filosofía, el programa del García Barros incluye un reto a la comunidad educativa para moverse más en familia. Desde el departamento de Educación Física se ha remitido información a las familias sobre este reto activo. Se invita a los alumnos a registrar en una App la actividad física que hagan fuera del horario escolar, sean entrenamientos o clases de algún deporte o simplemente caminar, correr, nadar o bailar. Se pide a las familias que aporten una foto de la actividad y el registro con el tiempo de actividad y las pulsaciones. Participar servirá para subir puntuación en la asignatura de Educación Física y, sobre todo, para ganar salud.

A Estrada descarta celebrar la San Silvestre pero valora una edición virtual

A ESTRADA / LA VOZ

El Concello de A Estrada ha descartado celebrar el próximo 31 de diciembre la carrera de San Silvestre, que este año cumpliría su décima edición. Lo hace por precaución, para evitar la aglomeración que conlleva una cita de carácter lúdico como esta, en la que no proceden salidas escalonadas ni cronometraje y en la que es habitual asistir en grupo.

No obstante, para mantener vivo el espíritu de la cita, el Concello valora la posibilidad de organizar una carrera en versión virtual, para que quien lo desee corra por libre y suba fotos de su carrera, con o sin disfraz. La decisión se tomará la próxima semana.

En las cinco últimas ediciones de la carrera, el número de participantes ha ido subiendo. El año pasado hubo más de seiscientos corredores.

Las celebraciones religiosas se retomarán este domingo en toda la zona de Veá

A ESTRADA / LA VOZ

Las celebraciones religiosas se retomarán este domingo, día 28, en toda la zona de Veá, donde se habían suspendido el día 13 con motivo del brote de covid-19 registrado en la zona. La actividad retornará a las iglesias de Santa Cristina, San Xurxo, San Xiao y San Andrés de Veá, Couso, Cora, Balloira, Frades, Requián, Santa Mariña y San Miguel de Barcala, Matalobos, Toedo y Santeles coincidiendo con el primer domingo de Adviento.

Un mural en A Estrada para demostrar que ni las mascarillas han podido borrar las sonrisas

A ESTRADA / LA VOZ

Ni la pandemia ni las dichosas mascarillas han podido con la sonrisa de los jóvenes estradenses. Lo demuestra el mural realizado estos días por los alumnos de tercer curso de Secundaria del IES Número 1 de A Estrada. Bautizado como *O mural dos sorrisos*, el proyecto se enmarca dentro de las actividades creativas impulsadas por Jano Sanmartín desde el departamento de

Plástica. Inspirándose en la película documental francesa *Caras y lugares*, los alumnos se autorretrataron en primer plano, buscando la máxima expresividad en sus rostros y gestos pese al uso de la mascarilla. Después, imprimieron las fotos a tamaño gigante —cada foto son seis folios A3—, las encolaron y empapelaron el muro de hormigón del centro. Un guiño al optimismo en un año más bien negro.



Los alumnos del Número 1 se retrataron intentando expresar con sus rostros pese al uso de la mascarilla.