

El sedentarismo es mal de muchos. Un vicio que se ha aprovechado del COVID-19, ese virus que obligó a todo un país a encerrarse en casa durante semanas.

Por ello, desde el García Barros inciden en la importancia de mantener una vida activa, a la par que alertan del impacto que ocasionó el confinamiento en

un porcentaje importante de su alumnado, que comenzó el curso académico con dificultades para mantener el ritmo de las clases de Educación Física.

Andando, que es gerundio

Profesores del García Barros alertan del impacto negativo que tuvo el confinamiento en la condición física de su alumnado y apuestan por dar caminatas en las horas libres

LAURA FILLOY ■ A Estrada

Sin prisa pero sin pausa. Ese parece ser el *leitmotiv* de quienes tratan de visibilizar la importancia de mantener una vida activa. A fin de cuentas, el sedentarismo se cuela en todos los hogares y arrastra a todos aquellos que se dejan llevar por la comodidad de un sofá. La crisis sanitaria de COVID-19 no ha hecho más que acentuar la inactividad, con períodos en los que no había posibilidad alguna de poner un pie fuera de casa.

Esto ha afectado a todos los sectores de la población por igual, incluso al que se presume más activo: los adolescentes. De hecho, desde el departamento de Educación Física del IES Manuel García Barros alertan del impacto que ha tenido el confinamiento estricto, afectando de manera negativa y considerable a la condición física de su alumnado.

“Cuando volvimos a las aulas, lo primero que hicimos fue valorar hasta qué punto nuestros estudiantes estaban en forma. Descubrimos que, pese a que lo intentaban, algunos incluso se mareaban”, dice Alejandra Pérez, una de las docentes de Educación Física del centro. “Durante el confinamiento, los alumnos más activos no dejaron de entrenar porque tenían una rutina. Sin embargo, los más espontáneos fueron menos conscientes del impacto, de manera que incluso les costaba hacer una caminata”, continúa la docente.

Cada vez hay más alumnos que presentan trastornos de ansiedad y depresión, y que en este curso se han manifestado con más fuerza que nunca. “El hecho de que estos estudiantes tuviesen que abandonar la actividad física hizo que se vinieran abajo”, dice la profesora. Hace especial hincapié en aquellos adolescentes que no brillan tanto a nivel académico, pero que sí presentan un buen nivel físico. Así, la docente insiste en que la práctica de actividad física es “imprescindible”.

Con el objetivo de combatir la desidia y el abandono de la actividad deportiva, el departamento de Educación Física del IES Manuel García Barros también ha impulsado distintas iniciativas con el objetivo de promover un estilo de vida activo entre el alumnado y el profesorado del centro. Una de las propuestas es lo que denominan “guardias activas”. “Cuando falta un profesor, en vez de quedarse en clase, el docente de guardia

saca al alumnado a pasear. Se hace una ruta de un kilómetro y medio alrededor del centro”, afirma Pérez. Según cuenta, el resto de profesores están satisfechos con la iniciativa, pues no solo los activa físicamente, sino que también “sienta genial” al alumnado.

Otra de las novedades que han introducido este curso académico es que, en el marco de la asignatura de Educación Física, las profesoras pun-

túan positivamente que los estudiantes realicen otro tipo de actividades físicas fuera de su horario lectivo.

Y es que combatir el sedentarismo no es tarea fácil, pero puede conseguirse. A la vista está que el esfuerzo y la cooperación entre docentes y alumnado da sus frutos. Y a aquellos que, aún así, se nieguen a integrar el deporte en sus vidas, poco más habrá que decirles que eso de: “Andando, que es gerundio”.



Alumnado del IES Manuel García Barros en una sesión de Educación Física.

Un día para mantenerse activos en la calle

El departamento de Educación Física del IES Manuel García Barros se suma este año a la celebración, el 28 de abril, del Día de la Educación Física en la Calle.

“Queremos darle más visibilidad e importancia al hecho de mantener una vida activa, sobre todo en el entorno escolar”, dice Alejandra Pérez, una de las dos do-

centes que integran el departamento de Educación Física del García Barros. Por ello, mañana abrirán sus clases al público y las celebrarán, junto a su alumnado de 4º de la ESO y de 1º de Bachillerato, en la Praza da Constitución de A Estrada.

“Caminaremos desde el centro hasta el Concello y allí, en la plaza,

impartiremos una clase teórica y también bailaremos y haremos algún juego”, explica Pérez.

Así es que a lo largo de la mañana, desde las 9.15 hasta las 14.00 horas, parte del alumnado del García Barros demostrará lo importante que es mantenerse en forma, dando el mejor ejemplo a quienes estén dispuestos a aceptarlo.