

DEPORTE Y VIDA

El día del deporte, 4 de abril de 2023, en el IES Santiago Grisolía.

La importancia del deporte y los hábitos saludables fueron incorporados al día a día de los estudiantes de nuestro centro.

Esta idea se comunicó al profesorado del centro mediante un claustro en el cual comentaron que habían sido apuntados a un concurso a nivel de la Comunidad Valenciana sobre el día del deporte, y se instó a los diferentes departamentos del instituto que propusieran ideas para poder realizar actividades con la finalidad de entretener al alumnado, haciéndoles saber que no todo lo que se imparte en el Grisolía es estudiar para tener buenas calificaciones, sino que también existe la convivencia entre alumnos, el trabajo en equipo e incitarlos a tener una mayor creatividad y capacidad de estrategia.



Se hicieron diferentes talleres como partidos de fútbol, voleibol, baloncesto, circuitos con patines, hasta una gincana, o juegos de nuestra infancia, como el pollito inglés, saltar a la comba o la rayuela.



Algunos profesores, nos confesaron que reavivaron la llama que se estaba apagando en su interior, la profesora Inma Manresa nos declaró lo siguiente: “he podido revivir recuerdos que daba por perdidos de mi niñez y adolescencia gracias a estas actividades pero, lo que más he disfrutado ha sido el baloncesto ya que es mi campo”.

La finalidad de todo esto es animar a los alumnos a moverse haciéndoles saber que puede ser un pasatiempo divertido y así demostrarles que con una buena alimentación y ejercicio diario se puede vivir más y mejor.

Nuestro equipo ha entrevistado a alumnos y profesores, encargados de los talleres de este día.

Hablaremos sobre el planteamiento, organización y realización de algunos de ellos, cuáles han tenido más éxito, cuál es el mensaje y cómo implementamos el deporte en nuestro día a día.

Nos hemos percatado de que inicialmente los encargados de realizar los talleres tenían diferentes ideas para mostrarnos, pero finalmente se decantaron por las que hicieron ese día teniendo casi todas un gran éxito. Sin embargo, entre las que había, las que destacaron fueron tres:

1. Fútbol, ya que es un deporte conocido mundialmente. En él últimamente se le está dando mayor visibilidad al entorno femenino, por lo que tuvo una extraordinaria acogida.
2. Voleibol, que tuvo una gran colaboración de las alumnas de primero de bachillerato.
3. También resaltó la gincana matemática, llevada a cabo por el departamento de matemáticas y tecnología. Se organizaban diferentes pruebas como: las de ingenio, coordinación, destreza, estratégicas, matemáticas...



La recompensa para los ganadores no ha sido económica, sino un cofre lleno de chocolatinas. Este premio ha sido posible gracias a que cada miembro de los departamentos ha puesto un euro de su bolsillo para proporcionarnos dicho regalo.

Aparte de los talleres de deporte pusieron en práctica "la alimentación saludable" organizado por el departamento de biología junto con el alumnado de tercero de la ESO.

Raúl, profesor en prácticas, reconoció que: "es importante transmitir a los alumnos y los participantes de los talleres que hay que alimentarse saludablemente en nuestro día a día manteniendo un equilibrio entre aquello que es agradable para comer y aquello que es bueno para nosotros".

Para llevarlo a cabo fue necesario junto a los profesores de la rama biológica, la implicación de otros departamentos que no tenían que ver con dicha rama, y como hemos comentado antes los alumnos de tercero nos han proporcionado su ayuda, realizando las diferentes comidas que se han expuesto.



En definitiva, el taller ha tenido bastante éxito en su participación, pero no tanto como los tres destacados anteriormente. Igualmente, ha sido laborioso de organizar ya que había que reunir una serie de elementos, como manteles, ingredientes para la ejecución de los productos, carteles, pantallas... También tenían el compromiso de los alumnos, pero al realizarlo con ganas no les ha supuesto esfuerzo alguno.

El mensaje que intentaban transmitir era luchar contra el sedentarismo para no estar todo el día sin mover un dedo ya que, con la aparición de las nuevas tecnologías a los adolescentes les parece más entretenido estar frente a una pantalla viendo series o dar contenido a sus redes sociales que moverse para tener una mejor calidad de vida.

El objetivo de este día es transmitir al alumnado que el deporte no es algo que deberíamos hacer solo en clase de educación física, sino que una buena rutina junto a unos hábitos saludables nos puede mejorar la vida.

Es importante que nos mantengamos en movimiento y lo único que se necesita son ganas. La actividad física puede reducir el estrés y los trastornos del sueño; también reduce la posibilidad de sufrir problemas de salud, tanto mental como física; pero hace falta una motivación para conseguir los objetivos que nos proponemos y así sacar tiempo para nosotros mismos, y como resultado ante todo ese esfuerzo obtendremos el cambio que nosotros deseamos.

Raquel Guilló, Valeria Cartagena, Nikol Zhecheva, Iván Bernabeu