

Neuro-educació física: el nostre cervell necessita moviment físic!

Els nostres avantpassats van aprendre a expressar-se a partir del moviment, però és la parla el principal motor que inicià el desenvolupament cognitiu. El nostre entorn ha canviat –en això hi estem tots d'acord– i de la mateixa manera que abans per aconseguir alimentar-se, vestir-se o cobrir una sèrie de necessitats diàries havien de moure's i fer un exercici físic determinat, ara aquest esforç no ens cal. El problema que tenim és que el nostre cos continua igual de codificat que els dels nostres avantpassats, per als quals l'activitat física era una estratègia evolutiva ineludible per adaptar-se a les exigències de l'entorn.

“El nostre cervell, que és fruit de l'evolució de milions d'anys corrents i movent-nos, s'ha vist bloquejat al veure que nosaltres, senzillament, hem deixat de córrer. Necessita estar en forma, amb la diferència que això per al cervell vol dir moltes coses” (David Costa, 2015).

Laia Mestre (2015) explica que l'activitat i l'exercici físic cardiovascular poden modificar la funció i l'estructura cerebral perquè durant la seva pràctica es produeix una important quantitat de substàncies que incideixen –directament/indirecta– en els processos d'aprenentatge i en la memòria. Una d'aquestes substàncies que es genera gràcies a l'activitat física són els factors neurotròfics que, tal i com sosté la doctora Àngels García (2013), són responsables de l'augment del número de neurones (neuro-gènesis), de l'increment de capil·lars sanguinis i de la multiplicació de connexions neuronals, és a dir, de sinapsis. L'activitat sinàptica fa referència a aquells mecanismes de comunicació neuronal imprescindibles per desenvolupar les nostres funcions

intel·lectuals.

L'exercici repercuteix en la connectivitat cerebral modificant-ne la seva estructura i les funcions del sistema nerviós. Una de les estructures que creix, i que ens interessa per la seva funció en els processos de memòria, és l'hipocamp.

Si ens traslладem en el camp educatiu, el que fa un estudiant cada dia a l'escola és establir noves connexions entre neurones. Cada operació matemàtica, cada procés lingüístic i coneixement que adquireix està sostingut per milers de connexions entre neurones que apareixen i desapareixen en funció de l'ús. Atès que és durant l'etapa escolar quan hi ha més possibilitats d'adaptació, desenvolupament i modulació del cervell (plasticitat), apareix la neuroeducació, camp derivat de la neurociència, la qual té com a objectiu el desenvolupament de nous mètodes d'ensenyament i aprenentatge tot i combinant la pedagogia i els descobriments en neurobiologia i ciències cognitives (David Bueno, 2017).

"Hem d'aixecar els nostres estudiants de les cadires i fer que es moguin!", afirma Ratey (2008), apostant per la combinació entre neuroeducació i exercici físic.

L'exercici físic, l'esport i l'activitat en entorns socials, actius i dinàmics, és essencial en la proposta educativa del Projecte Pedagògic de les nostres escoles.



A l'antiga Escola del Mar, el mestre Pere Vergés va donar una gran importància al fet de créixer en un entorn lliure i en contacte amb la natura, per facilitar el major nombre

d'activitats motrius i expressives possibles. Els alumnes de les nostres escoles comprenen que uns hàbits de vida saludables estan relacionats amb una vida activa, lúdica i esportiva adequada.

Per aquest motiu, l'educació física, la natació, la dansa i el teatre s'estructuren com a espais de coneixement essencials per l'assoliment de diverses de les nostres finalitats educatives, especialment la que fa referència a la competència de salut i benestar.

A més dels quatre espais de coneixement mencionats anteriorment, a més de les dues franges de jardí diàries, temps en què els alumnes juguen, corren i es mouen; tot això garanteix que el moviment estigui present diàriament a l'escola.

El nostre compromís amb l'esport, l'exercici físic i la salut és present en totes les activitats que organitzem durant el curs, per exemple, les mostres de dansa i teatre, les curses de colors (atletisme i natació) i les olimpíades, formen part de la programació anual i són valuades ja que les considerem essencials en el procés de desenvolupament l'alumne.

També organitzem activitats fora d'horari lectiu, com són les sortides i passejades per la muntanya (Esplugues i Badalona), el duatló per la Barceloneta, la gimcana esportiva, la cursa de Sant Jordi i el "Neda per un somni", diada d'acció solidària per a l'hospital de Sant Joan de Déu, i animem les famílies a participar amb nosaltres en aquest gran projecte que tenim en comú, l'educació dels seus fills, els homes i dones del demà.

La pràctica de l'educació física i l'exercici ha d'impactar en la personalitat de cadascun dels nostres alumnes i han d'entendre-la com a un mitjà per tenir més salut física, mental, social i emocional, tant en un moment determinat com al llarg de tota la vida. Els ha d'ensenyar i mostrar també un camí cap a la socialització per esdevenir persones millors,

més justes i compromeses amb l'entorn.