

## **Beneficios del deporte y la actividad física en la edad escolar.**

Los primeros aprendizajes que un niño realiza los hace mediante el movimiento y la exploración y es mediante el juego como el niño empieza a comprender realmente el mundo que le rodea. Las primeras enseñanzas que se dieron fueron de tipo físico, la importancia del movimiento en la educación y el crecimiento de las persona esta fuera de toda duda.

Como Padres de Familia no debemos de menospreciar el deporte en nuestros hijos y considerarlo como una simple actividad física que sirve de juego. Debemos de considerar que si se lleva de una forma adecuada y acorde a los intereses de nuestro hijo, se convertirá en un hábito que llevará a lo largo de su desarrollo como persona. Debemos ser conscientes que un niño que no practica algún deporte durante la infancia tiene gran posibilidad de que no lo haga durante su vida adulta.

La actividad física de nuestros niños debe tener como objetivo desarrollar su psicomotricidad, coordinación y compañerismo.

La actividad física óptima para ellos deberá ser dominada por el juego y debe alcanzar los siguientes beneficios:

- Poner énfasis en adquirir soltura, agilidad, equilibrio y fuerza,
- Evitar la competitividad y potenciar el compañerismo y la lealtad hacia todos los miembros del grupo.
- Inculcar desde el principio que lo importante es practicar un deporte, no ser un campeón.
- Divertir.

Beneficios físicos del deporte:

- Aumenta la resistencia cardiovascular: previene la aparición de enfermedades cardiovasculares.
- Aumenta la flexibilidad, nuestro hijo será más ágil, más rápido
- Potencia el conocimiento del propio cuerpo.
- Produce un aumento generalizado del movimiento coordinado.
- Aumenta sus posibilidades motoras.
- Favorece el crecimiento de sus huesos y sus músculos.
- Puede corregir posibles defectos físicos.
- Potencia la creación y regularización de hábitos.
- Desarrolla su placer por el movimiento y el ejercicio.

Beneficios psíquicos del deporte:

- Ayuda a ganar seguridad en sí mismo, ya que el hecho de ir superando retos anteriores, hace que nuestro hijo se sienta capaz de afrontar otros de mayor dificultad.

- Contribuye a aumentar la autoestima, ya que nuestro hijo "se gusta a sí mismo" al ver que es capaz de hacer bien, diferentes tipos de movimientos y ejercicios.
- Favorece la autonomía, ya que nuestro hijo se da cuenta de que es capaz de dominar su cuerpo en el entorno (espacio, colchonetas, obstáculos, saltos, etc.). Ello le hace consciente de que tiene gran capacidad para actuar de forma independiente.
- Introduce al niño en la sociedad.
- Le enseña a seguir reglas.
- Le ayuda a abrirse a los demás y superar la timidez.
- Fomentará en el niño la necesidad de colaborar por encima del individualismo

Como podemos ver, los beneficios físicos y psíquicos son muy enriquecedores en el desarrollo de nuestros hijos; como padres uno de los mejores regalos que podemos ofrecer es la práctica de hábitos saludables, propiciar el movimiento, el juego, al realizar actividades en familia para evitar el sedentarismo.

La práctica deportiva en la edad escolar le proporciona a nuestros hijos una herramienta de ocio impagable que él podrá usar a lo largo de toda su vida.