

Vuelta al cole... deporte desde la infancia



Ha llegado el momento de la “vuelta al cole” y con ella la organización de las actividades de nuestras y nuestros pequeños. Niñas y niños aprenden a caminar, correr y saltar, pero si se les estimula, incentiva y apoya, con los medios adecuados, los beneficios para su salud, son innumerables.

El deporte es mucho más que una simple actividad física y debe enseñárseles de forma apropiada y acorde a la edad e intereses de nuestras hijas e hijos, por lo que madres, padres y educadores, debemos ser conscientes y hacer todo el esfuerzo que supone dado que, a la larga, reportará importantes beneficios, siendo conscientes de que las criaturas que no practican deporte durante la infancia probablemente tampoco lo harán durante la vida adulta.

El ejercicio físico en edades comprendidas entre 3 y 6 años, suele llevarse a cabo con el objetivo de estimular la psicomotricidad, la coordinación y el compañerismo; están en la edad del juego y de la gimnasia de imitación, pero como su cuerpo todavía no está preparado para realizar ejercicios de potenciación muscular, la actividad física debe estar dominada por el juego y se debe poner énfasis en que adquieran soltura, agilidad, equilibrio, etc., evitando la competitividad y potenciando el compañerismo, inculcándoles que lo importante es la práctica del deporte teniendo como objetivo final la diversión.

Los beneficios del deporte no solo son físicos sino también psíquicos ya que aumenta su autoestima al ir notando sus progresos a corto plazo y les estimula a seguir consiguiendo nuevas metas y objetivos. Favorece su autonomía, pues empiezan a tomar consciencia de que son capaces de dominar su cuerpo en la actividad física que desarrollan (colchonetas, obstáculos, etc.). Favorece sus relaciones sociales y su independencia, al tener que empezar a decidir por sí mismos cuándo y cómo deben actuar o dejar de hacerlo. Potencia las relaciones familiares, al poder compartir actividades y deportes con madres, padres, hermanos y/o hermanas, fomentando valores como el respeto y la disciplina.



Entre los beneficios físicos que el deporte reporta desde la infancia, destacar que se previene la aparición de enfermedades cardiovasculares. Mejora la resistencia y la fuerza muscular, con lo que se reducen las lesiones musculares. Se desarrolla más rápido la coordinación. Se empieza a desarrollar el control de los movimientos básicos que permitirán, en el futuro, realizar de forma óptima la práctica del deporte que se elija.

Conociendo los beneficios que la práctica del deporte conlleva, y conscientes de que los medios técnicos que hoy día rodean a nuestra infancia les encierra en sus casas, les sienta delante de una televisión o videoconsola incentivando el sedentarismo, madres, padres y educadores debemos inculcarles hábitos saludables propiciando el movimiento y el juego, inventar actividades y ofrecer alternativas a las actividades sedentarias, sin olvidarnos de alabar sus logros y motivarles para que su esfuerzo sea un estímulo. En definitiva, sembrar hoy, para recoger a medio plazo bienestar y salud.

REFERENCIA CURRICULAR:



María del Mar de Villa Molina es Licenciada en Derecho. Procuradora de los Tribunales, Procuradora de la Rota, Mediadora y Arbitro Judicial, Huissier de Justicia y Profesora de Post Grado. Vicepresidenta de la Asociación Española de Mujeres Juristas y Vocal de distintas asociaciones de Mujeres empresarias como Aseme, Atrime y miembro de la comisión de Ayuda al desarrollo y Cooperación internacional de CEIM y de la Comisión Mujer y Deporte del Comité Olímpico Español.

Secciones: [Deportistas](#), [Ellas](#)