



Colegio Europeo  
**ARISTOS**

***Escuela de Padres***  

---

***Educación Infantil***

***Nº 3***



***Los Deportes  
Infantiles***

## 3. Los Deportes Infantiles

### 1. Los Deportes Infantiles.

En el desarrollo motriz de los niños cabe destacar el elevado índice de transversalidad no sólo en actividades de carrera, salto, locomoción, etc. sino en aspectos cotidianos como psicomotricidad fina, coordinación, etc. La actividad deportiva para los niños no sólo promueve la salud, sino también valores como el esfuerzo, la voluntad, el sentido de trabajo en equipo, la disciplina, el mérito y muchos otros valores más, que pueden ser canalizados a través de la actividad lúdica.

Los deportes infantiles son, en realidad, juegos altamente reglados, cooperativos y competitivos, que la mayoría de las veces exige un esfuerzo y capacidad física para practicarlos. Pero lo realmente importante para los niños es el carácter lúdico que tiene el deporte, o sea que en realidad se juega con el control de reglas precisas y un poco más sofisticadas, que las del juego espontáneo.

Los niños atraviesan varias etapas de crecimiento, tanto psíquicas como físicas, por eso, como están formándose, es necesario que la práctica deportiva sea multifacética, esto significa que practiquen y jueguen en varias actividades y deportes, incluso simultáneamente, sin especializarse en ninguno, por lo menos hasta que lleguen a la etapa puberal.

### 2. El Deporte Infantil y la Salud.

El deporte ayuda a los niños no sólo a estar sanos y desarrollarse física y mentalmente, también a relacionarse de una forma saludable con otros niños. Estar en forma es significado de estar sano. Es más, si se crea en los niños el hábito de practicar deporte desde el inicio de su infancia, lo más probable es que se eviten algunos problemas cuando lleguen a la adolescencia.

Los niños deben conocer y practicar una gran variedad de deportes para en el futuro encontrar y practicar un deporte que les guste y apasione. Lo primordial es que los pequeños estén motivados para practicar cierto deporte, nunca se les debe obligar. Al principio puede costarles coger el ritmo, pero si cuentan con el apoyo, la determinación y la seguridad de los padres, todo irá bien.

### 3. ¿A Qué Edad se Comienza?.

No hay una edad concreta a la que los niños deban empezar a practicar algún deporte. Todo dependerá de la capacidad motriz y la coordinación que tenga el niño. No obstante, es aconsejable, en el caso de los niños muy pequeños, que primero hagan clases de psicomotricidad (recomendables a partir de los 2 años) para que empiecen a desarrollar sus habilidades físicas básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones).

## 3. Los Deportes Infantiles

Los deportes son uno de los pilares del Colegio, por ello se comienza desde la estimulación temprana de la siguiente manera:

- 3 años: Natación y Psicomotricidad.
- 4 y 5 años: Natación, Psicomotricidad y Judo.

## **4. Los Beneficios de Practicar el Deporte.**

- Introduce a los niños en la sociedad.
- Les enseña a seguir reglas.
- Les ayuda a abrirse a los demás y superar la timidez.
- Frena sus impulsos excesivos.
- Fomentará en los niños la necesidad de colaborar por encima del individualismo.
- Les hará reconocer, aceptar y respetar que existe alguien que sabe más que ellos.
- 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 saludables.
- Desarrolla el placer por el movimiento y el ejercicio.
- Estimula la higiene y la salud.
- Les enseña a tener ciertas responsabilidades.
- Les hace conocer y aceptar sus propias limitaciones.

## **5. ¿Qué Deporte es el más Adecuado?**

Existe un deporte para cada edad, para cada tipo de personalidad y para cada necesidad que tengan los niños. Por ejemplo, a un niño tímido le vendrá bien que haga un deporte en equipo porque le ayudará a socializarse y a un niño perezoso le sería más recomendable un deporte individual porque le obligaría a esforzarse.

Cada vez se elige menos los deportes por el sexo que tengan los pequeños, aunque existe una tendencia natural de que las niñas se decanten por la gimnasia rítmica o artística y los niños por el fútbol. Aun así, todo está cambiando, y tanto los niños como las niñas están compartiendo deportes.

La elección de un deporte es una tarea que se debe hacer en familia. Es necesario, sobretodo, respetar el gusto y el interés de los pequeños, y jamás obligarles a que hagan algo que no les guste.

## 3. Los Deportes Infantiles

### Niños de tres a cinco años de edad:

Los niños de tres a cinco años de edad no deben hacer más de tres o cuatro horas de ejercicios físicos a la semana. Además es aconsejable que se pregunte a su pediatra antes de empezar a hacer cualquier deporte por si el niño pudiera tener algún problema respiratorio o físico.

A estas edades, entre las actividades más recomendadas encontramos la natación, un deporte en el que se trabajan todos los aspectos importantes para el desarrollo de los niños: coordinación, disciplina respecto a las normas, relación entre el esfuerzo y el resultado, y es por ello por lo que se toma como uno de los pilares del desarrollo motriz en el Colegio.

Otros deportes son:

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <i>Natación para niños</i>   | Es mucho más que saber flotar y desplazarse en el agua. La natación fomenta la independencia e incrementa el desarrollo motriz de los niños. Además, ahora los bebés aprenden a moverse en el agua incluso antes de saber gatear o andar gracias a la matronatación, una forma de estimulación acuática con beneficios muy positivos para el desarrollo del pequeño. |
| <i>Fútbol para niños</i>     | Este deporte de masas sirve para mucho más que los niños regateen o marquen goles: trabaja la dinámica de grupo, la psicomotricidad, la confianza de los niños y el respeto a compañeros.  |
| <i>Patinaje infantil</i>     | Deporte que trabaja el equilibrio y la coordinación motora de los niños, una de sus enseñanzas básicas es aprender a caer.   |
| <i>Baloncesto para niños</i> | El baloncesto favorece el trabajo en equipo, el compañerismo y la generosidad. Además ayuda al desarrollo de los músculos, el aparato locomotor y aumenta la resistencia de los niños, aunque cursado en Educación Primaria, el manejo de elementos en las clases de psicomotricidad prepara a los niños en su futura evolución y desarrollo integral del cuerpo.    |
| <i>Psicomotricidad</i>       | La psicomotricidad es una técnica que ayudará a los niños a dominar el movimiento, sus planos de acción, además de mejorar su relación con los demás y su vida adolescente y adulta.   |

## 3. Los Deportes Infantiles

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <i>Yoga para niños</i>             | Es una práctica positiva en la etapa de crecimiento de los niños. A través del yoga, los niños ejercitarán su respiración y aprenderán a relajarse.  |
| <i>El judo y los niños</i>         | Es el único deporte de lucha y contacto reconocido por la UNESCO como deporte educativo, también es un ejercicio muy educativo para el desarrollo físico y psíquico de los niños con un trasfondo ético y filosófico muy positivo.   |
| <i>Ballet infantil</i>             | Además de un arte, el ballet es un ejercicio que requiere mucha concentración a nivel psíquico, y flexibilidad, coordinación y ritmo musical a nivel físico. Por ello se recomienda que esta disciplina empiece a practicarse desde una edad muy temprana, los 3-4 años, que es cuando el aparato locomotor de los niños puede asimilar e interiorizar con más facilidad y soltura los movimientos y técnicas de la danza. |
| <i>Gimnasia artística infantil</i> | La práctica de este ejercicio ayuda a los niños a corregir ciertas posturas, aumentar su fuerza, flexibilidad y coordinación, además de promover el trabajo en equipo, compañerismo y el respeto por los demás.  |



### 3. Los Deportes Infantiles



*Un colegio  
Tradicional e Innovador*

