



Vida
Sana



Compartir en
Familia

Redacción

Debemos de intentar respetar la opinión de nuestros hijos a la hora de tomar la decisión

El deporte es muy beneficioso para los niños y niñas y se recomienda que, además de la clase de Educación Física, realicen también ejercicio fuera de las horas de colegio. Por eso, es una buena idea que lo apuntes a algún deporte, pero ¿cuál elegir?

El deporte es imprescindible para los niños debido a sus muchos beneficios: fortalece los músculos y los huesos, previene la obesidad, enseña a seguir las reglas y esperar el turno, ayuda a relacionarse con los demás, favorece la coordinación y el equilibrio,

estimula la higiene y la salud, favorece el sueño nocturno, etc. Pero ¿qué deporte elegir para nuestros hijos?

Lo primordial es que sea el niño el que elija el deporte, y no los padres. El pequeño debe sentirse motivado y querer hacerlo, nunca obligarle, aunque sí se pueden tener en cuenta otros criterios a la hora de decidirse como la cercanía de las instalaciones, el horario, la preparación de los monitores o el carácter del pequeño. Así, los expertos recomiendan que, si el niño es tímido, se decante por deportes de equipo como el baloncesto o el fútbol, ya que estos le ayudarán a socializar y conocer nuevas personas, además de aprender a trabajar en equipo. Para los niños agresivos o inquietos, por ejemplo, se aconsejan deportes de combate como el judo o el kárate, donde contribuyen a canalizar su energía por medio de un juego de reglas y valores.

También es conveniente tener en cuenta la edad del niño, aunque desde el Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física, insisten en que no debemos hablar de deporte como tal hasta los 6 años, sino de actividades en las que el pequeño potencie su movilidad muscular de forma lúdica, nunca como una competición deportiva?.

Además, cada deporte ofrece una serie de ventajas y beneficios. Por ejemplo, el baloncesto o el fútbol son deportes de equipo apropiados desde los 5 años en los que se desarrolla la velocidad, la fuerza, la coordinación, las reglas, el trabajo en equipo o el respeto al contrario. La natación es el deporte más adecuado desde bebés, adaptándolo siempre a la edad y condiciones físicas.

Aumenta la psicomotricidad, la seguridad, los reflejos o el equilibrio. El judo o el kárate desarrollan la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio, ayudan a canalizar la agresividad y el exceso de energía y aportan seguridad y confianza. Pueden practicarse desde los 5 años. El tenis, otro deporte individual, desarrolla la coordinación, la resistencia, la velocidad, agudiza los reflejos, mejora la concentración y enseña el valor del esfuerzo y la constancia. Mientras que la gimnasia, en cualquiera de sus variantes, se puede practicar desde los 3 años trabajando la psicomotricidad.

En definitiva, tanto los deportes de equipo como los individuales tienen sus beneficios, pero, a la hora de escoger, deja que sea tu hijo el que lo haga según su forma de ser y sus gustos. Es la mejor manera de acertar.

EXPERTO:

Compartir en Familia
Redacción

Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.

