

TÍTULO: Deporte y aprendizaje, complementos para un desarrollo mejor #0211

AUTOR: Ricardo Paván

GRADO Y EDAD: Preescolar a 6to. de primaria. De 3 a 13 años.

DESCRIPCIÓN:

En el presente artículo queremos abordar la importancia que tiene la práctica del deporte en el desarrollo de niños y adolescentes, principalmente, la relación que existe con el aprendizaje.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Reglas, disciplina y límites.
- ✓ Control de cuerpo
- ✓ Atención y concentración
- ✓ Seguimiento de reglas
- ✓ Comunicación entre padres e hijos.
- ✓ Regulación de conducta e impulsos.

EXPLICACIÓN:

Hoy en día vivimos en un mundo donde cada vez más, el uso de la tecnología ocupa mayor cantidad de tiempo en las actividades diarias de nuestros alumno e hijos, es evidente, que estas actividades sí tienen ciertos beneficios, pero tener esta convivencia tecnológica también genera carencias. Sabemos que el deporte es un espacio de recreación y quizá por ello, no le damos la importancia que se merece. A lo largo de mi carrera profesional, he tenido experiencias en las que los padres prefieren meter a sus hijos a clases extras de matemáticas o inglés en lugar de brindarles algún espacio donde puedan practicar alguna actividad física (lo ideal sería poder encontrar un equilibrio entre lo académico y lo deportivo).

Cuando el individuo, se encuentra en constante actividad física, hay un sinnúmero de experiencias, las cuales genera diversas situaciones de aprendizaje. Desde caminar, subir escaleras, correr, nadar, jugar fútbol, andar en bicicleta, en definitiva, el deporte es básico en las distintas etapas del desarrollo en los aspectos físicos, emocionales y cognitivos, especialmente durante la infancia, que es la etapa en la que mejor capacitados estamos para adquirir hábitos saludables que nos acompañarán a lo largo de toda la vida.

Los niños y adolescentes que practican deporte gozan de un mejor estado de salud y bienestar, son más fuertes física y mentalmente, son más sociables y padecen menos trastornos mentales como la depresión o la ansiedad. Además, cada vez más estudios evidencian que la actividad física tiene una relación directa con la mejora del rendimiento cognitivo de los niños.

La práctica de una actividad física y mental, que divierta y forme, es un hecho natural en la vida del niño con un fin eminentemente explorador y de aprendizaje. Esta actividad, asumida en general como juego, ofrece al niño momentos felices que estimulan su desarrollo estructural y funcional en el concepto global argumentado, a la vez que le introduce en un ámbito psicosocial extraordinario y estimulante.

El cerebro es un órgano increíblemente dinámico. Esta capacidad de modificación frente a diferentes estímulos es aún mucho mayor durante la infancia y la adolescencia. El cerebro de un niño es todo actividad, es decir comunicación, creación y consolidación de circuitos o caminos celulares que determinan funciones como la memoria o el desarrollo de emociones. Por otra parte, ningún otro mecanismo biológico consume tanta energía como la comunicación neuronal. Así pues, el cerebro en crecimiento es cambiante con la finalidad de adquirir y madurar funciones, aprender y desarrollarse. A su vez, estos procesos necesitan sustancias capaces de transmitir información, alimentar y hacer crecer los tejidos, lo cual sólo se puede realizar a través de grandes cantidades de energía.

El ejercicio físico está tomando un lugar destacado como factor susceptible de modificar la función y la estructura cerebral, aportando claros beneficios en el rendimiento cognitivo y bienestar psicológico.

Dentro de la escuela, no sólo necesitamos tener grandes habilidades para aprender las matemáticas, la historia, las ciencias naturales, la geografía, el español, el inglés, también hay un variedad inmensa de habilidades que necesitamos para que el desarrollo académico y social dentro de los ámbitos escolares tenga un éxito rotundo. En el juego y en el deporte, se genera un espacio donde los niños y adolescentes pueden encontrar e incorporar diferentes valores, virtudes y defectos. Se puede aprender de todo, como reflejo intenso de la vida que tiene y le espera. Si está bien orientada, la práctica deportiva ayudará a los niños a aprender que es la tolerancia, la adaptación a los demás, la resistencia al dolor y a los desengaños. Les facilitará entender y soportar la derrota, así como a saber ganar. A través de la práctica deportiva con compañeros, pueden apreciar y comparar sus habilidades y su autoimagen. El deporte, en definitiva, les ofrece algunas realidades de la vida con la que tendrán que convivir en el futuro. Por eso, la actividad física debiera ser establecida como una necesidad y un deseo para cada edad en la infancia, y cuando se integra en ella el juego es habilitación y, en algunas ocasiones, también terapia. Se debe aprovechar la niñez y la adolescencia para fomentar esta idea dado que son las fases de la vida más físicamente activas, donde el interés por el ejercicio y la participación deportiva se hallan en su punto más elevado.

Sí en los salones de clases queremos tener niños felices, atentos, motivados, ávidos de conocimiento, sociables y respetuosos, es importante contemplar la actividad deportiva como parte fundamental en la agenda semanal de nuestros hijos y alumnos. Nosotros como padres, maestros o terapeutas debemos ser la principal fuente de motivación para que los niños y adolescentes se interesen por estas actividades.

Por último, me gustaría mencionar algo que se ve con mucha frecuencia y no quiero que se confunda, el motivar a los niños y adolescentes en la práctica deportiva no tiene que llegar al extremo de obligarlos a hacerla ni a imponerles algún deporte en especial. Ellos tienen que ser responsables de elegir el deporte que más les guste para así, explotar al máximo sus habilidades personales, esto ayudará a que el interés por la actividad física sea mayor.