

---

## La actividad física en la etapa escolar: diversión, coordinación, fuerza y disciplina

Durante la infancia, la actividad física es casi siempre lúdica, es decir, juego espontáneo. Esto debe facilitarse en el hogar, [en la escuela](#) y en los tiempos de ocio.

Los niños y las niñas deben ser estimulados a moverse todos los días ya que los hábitos de vida saludable se deben establecer cuanto antes. Parte de su tiempo libre lo deben dedicar a participar en juegos, deportes y cualquier otra actividad en que muevan su cuerpo, para que así [puedan desarrollar todos los aspectos de la buena forma física](#).

### Y es que **itodo son ventajas!**

- Desde el punto de vista puramente físico: más fuerza muscular; huesos más resistentes; mejor funcionamiento del corazón y los pulmones; mayor resistencia al esfuerzo y menos grasa corporal; mejora la postura y el equilibrio.
- Y también es excelente para el bienestar psicológico: mejora la autoestima y el humor; mejora el aprendizaje y la capacidad de concentración; se duerme mejor.
- Y desde el punto de vista social: se hacen amigos y se adquieren habilidades sociales.

### ¿Qué pueden hacer los padres para ayudar a que sus hijos sean más activos?

- ¡Predicar con el ejemplo! Hacer algo de deporte, jugar con los hijos, practicar senderismo...
- Explicar las razones que tienen para ser activos: *"Quiero estar en forma". "Me gusta sentirme ágil y sano". "Es un rato que desconecto de las preocupaciones y siento que me cuido"*.
- Hablar en forma positiva del ejercicio físico: *"¡Cómo me he divertido esta tarde en la piscina!". "¡Qué bien me siento después de esta caminata!"...*
- Entre semana, padres e hijos seguramente tiene actividades diferentes, pero en el fin de semana se pueden compartir: una excursión, jugar al frisbee o al balón, ir a esquiar, ...
- Apoyarles en las [actividades deportivas extraescolares](#), acompañarles a los partidos, participar con sus equipos, hablar con los entrenadores...
- Buscar alternativas: un grupo scout, un club local, ...
- Valorar sus esfuerzos. Ayudarles a reflexionar sobre cómo se sienten y qué han aprendido.

## **¿Cómo mejorar el nivel de actividad física en la escuela?**

Para comenzar, lo ideal es poder ir andando al colegio. Si el trayecto es menor de 2 Km, o sea, 20 minutos de caminata, vale la pena organizarse para que dé tiempo a hacerlo a diario, o al menos algunos días a la semana.

[En los recreos](#), conviene favorecer los juegos espontáneos en que tengan que correr, esconderse, saltar, lanzar balones,... desfogarse, en suma. Se debe animar a los que se sientan en un bordillo y cambian cromos o simplemente charlan, a tomar parte de alguno.

En las clases de educación física, en esta edad se suele comenzar a introducir los deportes colectivos. En general se debe fomentar la participación y que se diviertan.

Conviene comenzar con actividades motoras básicas como correr, saltar, lanzar balones... para que se les fortalezcan los músculos. Poco a poco van adquiriendo habilidades básicas, un poco más de fuerza, resistencia y autodisciplina. Se combina también con actividades de coordinación y flexibilidad.

De forma paralela se les deben enseñar aspectos importantes sobre la salud en general y a conocer su propio cuerpo (nutrición, fisiología, hidratación, evitar el abuso de sustancias...)

Es clave que la clase de educación física no sea aburrida, ni tampoco agotadora. Que se cambie de actividad varias veces y se fomente la participación, en lugar de poner el énfasis en los resultados o la competición.

El objetivo es que adquieran buena forma física y hábitos saludables. Y, de paso, podrán aprender otras habilidades sociales como trabajar para un equipo, disciplina, sociabilidad, respeto, juego limpio,...

## **¿Qué se puede hacer desde la comunidad (el barrio, el pueblo, la ciudad)?**

En algunos lugares se comienza a favorecer que los escolares puedan [ir al colegio andando](#) o [en bicicleta](#) por el barrio. Es necesario que se impliquen las familias, las autoridades y los centros escolares de la zona. El objetivo es que los escolares aprendan a ser autónomos y adquieran responsabilidad.

Las asociaciones de madres y padres y los consejos escolares pueden solicitar al ayuntamiento que cuide el acerado, los parques y zonas no urbanizadas para que puedan ser lugares seguros para el juego.

Las actividades deportivas extraescolares pueden organizarse utilizando instalaciones públicas o privadas en forma compartida.

## **¿Qué podemos hacer para motivar a los niños en edad escolar a que hagan “un poco más” de actividad física?**

Dar importancia a la diversión. Restar importancia a los resultados, la competitividad o el rendimiento.

Evitar la rutina. Buscar actividades diferentes para ir conociéndolas y poder elegir entre un abanico más amplio.

No poner como ejemplo a deportistas de élite. No todos hemos nacido para ser atletas y puede ser frustrante para un niño. En cambio todos podemos disfrutar con un juego!

Tener en cuenta la edad cronológica, la madurez física, cognitiva, emocional y social del niño o la niña. Y también

[sus preferencias](#) a la hora de elegir actividades.

Hacer deporte es muy sano para el cuerpo y para la mente. Por eso nunca se debe castigar a un niño sin ir a un partido o a su clase de baile. Ni por haber suspendido asignaturas, ni por hacer travesuras.

### **¡Atención a la SEGURIDAD!**

- Para evitar lesiones, conviene empezar [de forma paulatina](#) con cualquier deporte o actividad. Poco a poco se podrá aumentar la intensidad y la duración.
- Hay que poner atención al equipamiento necesario: calzado adecuado para cada actividad; [casco para montar en bici o patinar](#); [protecciones para rodillas, muñecas y codos en el skate](#), hockey y patinaje, etc..
- Se deben señalar y recordar de vez en cuando las normas de seguridad básicas. Para uno mismo y para los compañeros.
- Es conveniente que haya siempre alguna persona adulta supervisando la actividad.
- Hay que asegurarse de que el lugar donde juegan o entrenan reúne ciertas condiciones de seguridad.

### **Para recordar**

- Los niños están naturalmente [dispuestos a jugar](#) y correr. Es divertido y es bueno para su salud.
- Desde la familia se debe fomentar la actividad física regular.
- La escuela con sus recreos, las clases de educación física y las actividades extraescolares, son oportunidades para mejorar la salud.
- Las ciudades, barrios y pueblos pueden contribuir a que los escolares tengan mejor forma física si hacen que sea posible ir caminando o en bici a la escuela.

### **Para saber más:**

- Programa Perseo: [Los juegos de siempre y la actividad física](#)
- Programa Perseo: [Actividad física y salud. Guía para familias](#)
- Programa Perseo: [Actividad física saludable. Cuaderno del alumnado](#)
- [Material didáctico Estrategia NAOS para familias y juegos](#)
- Algunas iniciativas para organizar [bici-bus](#) o [rutas seguras al cole](#)
- Rutas seguras al colegio en [Canadá](#), [Estados Unidos](#).

### **Enlaces de interés**

Conoce el [Decálogo para padres sobre la actividad física de sus hijos](#) publicado por el *Grupo de Trabajo de Actividad Física* de la *Asociación Española de Pediatría (AEP)*. Y el documento [Consejos sobre actividad física para niños y adolescentes](#) publicado por el mismo Grupo en colaboración con el *Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*.

# ACTIVIDAD FÍSICA

## EDAD ESCOLAR



### FOMENTAR ESTILO DE VIDA ACTIVO

**ESCUELA**  
"Recreos activos"



**FAMILIA**  
Ejemplo- Apoyo-  
Motivación

**INSTITUCIONES**  
Bicibús -Rutas escolares seguras



### BENEFICIOS:

- MUSCULOS FUERTES
- HUESOS RESISTENTES
- CORAZON SANO
- MEJORA EQUILIBRIO Y POSTURA
- MAYOR CONCENTRACION
- AUTOESTIMA
- MÁS AMIGOS

**LO QUE IMPORTA ES DIVERTIRSE, NO  
COMPETIR PARA GANAR**



**¡ELIGE TU ALTERNATIVA!**



**DIVERSIÓN**



**COORDINACIÓN  
FUERZA**

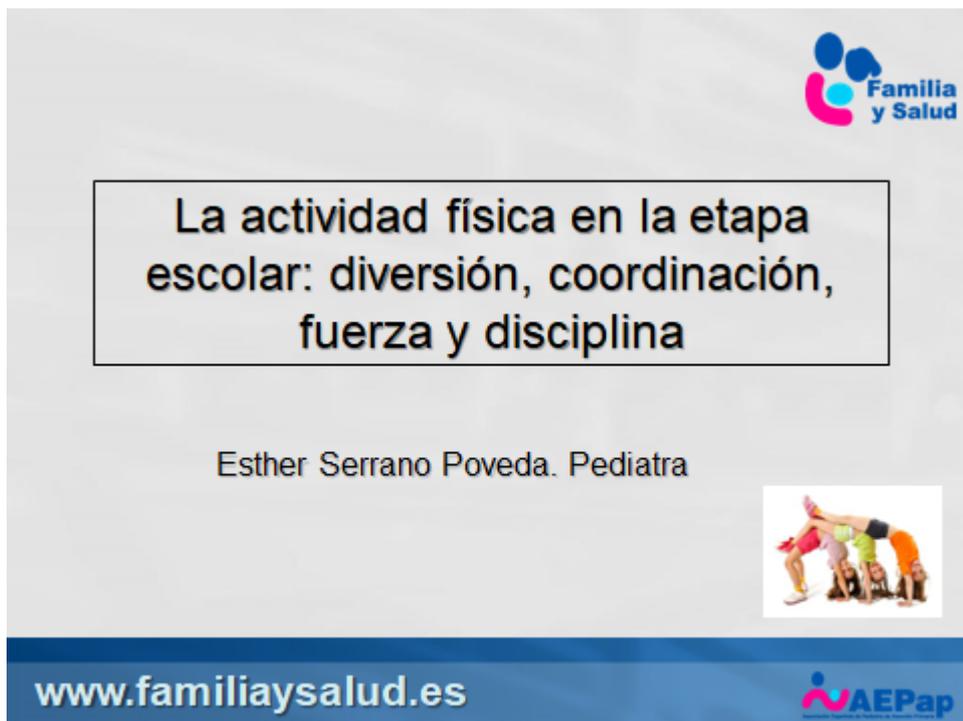


**DISCIPLINA**

**¡MUEVETE!, ¡JUEGA!, ¡DISFRUTA!**

Descarga aquí la [infografía en PDF](#).

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



La actividad física en la etapa escolar: diversión, coordinación, fuerza y disciplina

Esther Serrano Poveda. Pediatra

[www.familiaysalud.es](http://www.familiaysalud.es)

Familia y Salud

AEPAp

Imagen de niños haciendo una pirámide humana.

---

**Fecha de publicación:** 5-12-2014

*Última fecha de actualización:* 03-01-2019

**Autor/es:**

- [M<sup>a</sup> Esther Serrano Poveda](#). Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Benicalap II. Valencia
- [Ana Martínez Rubio \(In Memoriam\)](#). .
- [Grupo PrevInfad](#). Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

