

# MÓDULO 1

## ELEGIR EL DEPORTE ADECUADO Y ADAPTADO

DOCENTE: JAVIER BENÍTEZ PORRES

# INTRODUCCIÓN

TEMA: Elegir el deporte adecuado y adaptado para escolares y adolescentes.  
Recomendaciones y claves.





# VÍDEO

Lección online sobre cómo elegir el deporte adecuado y adaptado.

# INTRODUCCIÓN

La práctica deportiva debería estar presente en el día a día de los niños, ya que favorece su desarrollo físico y mental. Pero elegir el deporte adecuado para cada hijo es una tarea complicada para los padres en una época en la que cada vez más los niños prefieren actividades sedentarias con dispositivos electrónicos. Repasemos los conceptos básicos:

**ACTIVIDAD FÍSICA:** movimiento corporal que requiere un gasto energético por encima del gasto energético basal.

**DEPORTE:** actividad física cuya práctica está reglada y, por tanto, sujeta a unas normas.

**EJERCICIO FÍSICO:** actividad física planificada, estructurada y sistemática. Conciencia de la práctica e intencionalidad.

**HABILIDADES BÁSICAS** (locomotoras y manipulativas): son pautas motrices o movimientos fundamentales que no tienen en cuenta ni la precisión ni la eficiencia. Entre las más destacadas en la Educación Primaria podemos encontrar: los desplazamientos, los saltos, los giros, los lanzamientos y las recepciones.

**HABILIDADES GENÉRICAS:** las habilidades genéricas, son pautas de movimiento, de aplicación polivalente y comunes en varios deportes. Entre las más utilizadas en la Educación Primaria podemos destacar: los botes, los golpes, las fintas, las conducciones, las interceptaciones, los pases o las paradas.

**HABILIDADES ESPECÍFICAS:** hacen referencia a las habilidades y técnicas propias de cada deporte, por tanto existen tantas como deportes hay. Su tratamiento se inicia en el tercer ciclo de la Educación Primaria y se desarrolla durante la Educación Secundaria. Entre ellas podemos citar: el lanzamiento a canasta, o el bote de velocidad en baloncesto, la conducción en hockey, el golpeo en fútbol o el saque de “tenis” en vóley.



# Deporte


en la infancia

# Recomendaciones

## De Actividad Física



# Recomendaciones

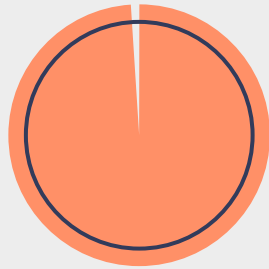


Hay un consenso mundial en recomendar al menos 60 minutos de actividad física. Salvo Alemania, que recomienda un mínimo de 90 minutos y al menos 12000 pasos diarios (muy relacionado en el desplazamiento activo del alumnado al colegio).

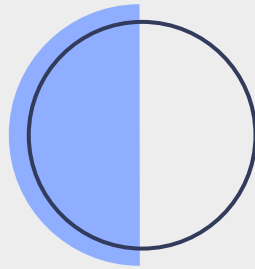
Es fundamental animar a participar en actividades que sean apropiadas para su edad tales como juegos, deportes, actividades escolares, que sean divertidas y variadas.

Se recomienda que a estas edades se hagan 60 minutos o más de actividad física diaria (AFMV), centrándose especialmente en tres tipos de ejercicios: aeróbicos, de fortalecimiento muscular y de fortalecimiento óseo.

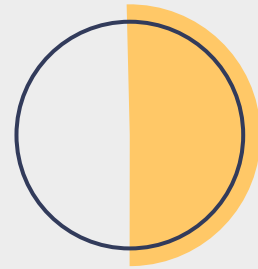
# TIPOS DE EJERCICIOS



Ejercicio  
aeróbicos.



Ejercicios de  
fortalecimiento  
muscular



Ejercicios de  
crecimiento  
óseo



# Ejercicio aeróbico

La mayor parte de los 60 minutos, o más, de actividad física debería basarse en ejercicios de tipo aeróbico de intensidad moderada-vigorosa, intentando que se realice actividad física de alta intensidad (vigorosa) al menos 3 días por semana.



# Ejercicio de fortalecimiento muscular

Como parte de los 60 minutos diarios de actividad física, incluir actividades de fortalecimiento muscular al menos 3 días a la semana.



# Ejercicio de crecimiento óseo

Como parte de los 60 minutos diarios de actividad física, incluir actividades de fortalecimiento o crecimiento óseo al menos 3 días a la semana.



# ¿Qué beneficios psicológicos reporta una buena elección de un deporte?



## Integración

de reglas.



## Autoestima

más equilibrada y mejora emocional.



## Disciplina

dedicación y determinación.



## Canaliza

la energía.



## Aumenta

la capacidad de aprendizaje.



## Mejora

la concentración.

# ¿Qué beneficios físicos y sociales reporta una buena elección de un deporte?

## Ayuda

A relacionarse con los demás.

A coordinar los movimientos.

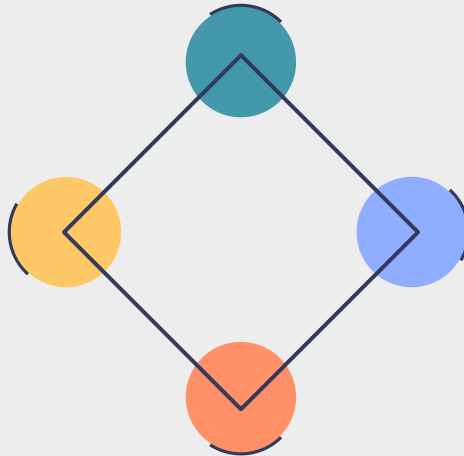
A ingresar en la sociedad, haciéndole más colaborador y menos individual.

## Fortalece

Músculos y huesos. Se duerme mejor.

La capacidad de enfrentarse mejor a los pequeños retos de la vida cotidiana.

Puede corregir posibles defectos físicos.



## Previene

La obesidad.

El riesgo de enfermedades como la diabetes.

## Enseña

A seguir reglas.

Potencia la creación y regularización de hábitos.


Estimula la higiene y la salud.

# Diversión


Los beneficios son innumerables, pero ante todo se deben divertir con el deporte. Antes de buscar un programa de deportes, asegúrate que la niña o el niño están listos. La preparación puede depender de la **madurez mental, madurez emocional y realizar un chequeo médico previo.**



# HERRAMIENTAS PARA EVALUAR LA ACTIVIDAD FÍSICA SEMANAL DE LA POBLACIÓN INFANTIL

- 
1. Elegir el deporte que al niño o niña le guste. Es normal que muchos quieran elegir un deporte en concreto porque también lo practican sus amistades o porque sienten devoción por un deportista famoso de esa disciplina, pero es muy importante atender a sus gustos ya que si el deporte no es de su agrado, no lo realizará correctamente y divirtiéndose.
  2. Orientar a hijas e hijos. Aunque haya que tener en cuenta sus preferencias, las familias pueden orientar sobre el deporte que quieren elegir, valorando su edad, su aptitud física, el carácter o los horarios.
  3. Distinguir entre deporte individual o en equipo. Según la personalidad del menor, será más conveniente un tipo de deporte u otro. Si es una persona tímida, por ejemplo, estar en un deporte de equipo le ayudará a sociabilizarse, en cambio si es una persona muy activa y con exceso de energía, un deporte individual le ayudará a canalizar esa energía y a concentrarse.

# HERRAMIENTAS PARA EVALUAR LA ACTIVIDAD FÍSICA SEMANAL DE LA POBLACIÓN INFANTIL

- 
4. Priorizar la diversión. La población infantil necesita ir ganando ciertas habilidades para destacar en el deporte, por tanto hay que darles tiempo sin que ganar sea un motivo de estrés. Es bueno motivar en la edad infantil para que alcancen ciertas metas, pero no debe convertirse en un motivo de preocupación porque, aunque ganar sea importante, más lo es que aprendan y se diviertan con el deporte.
  5. Observa a la niña o el niño y estad abiertos al cambio.



## Dando voz al deporte base

Si crees que el deporte que has elegido no es para ti, explícaselo a tu familia. Al igual que si te sientes mal con alguna actitud del resto del equipo o del personal técnico. Comunícalo.



# ANTE TODO, DISFRUTA



Los resultados  
no lo son todo



Respeto al resto  
y las normas



Ten espíritu  
deportivo.

# CONCLUSIONES

Analiza los factores condicionantes de la localidad donde vives antes de elegir un deporte.

Elige la actividad predeportiva y deportiva adecuada a la edad de tu hijo o hija. Es importante entender las fases de su desarrollo físico y psicológico.

En función de su personalidad, una elección importante será decantarse por un deporte individual o colectivo y de o sin contacto.

Tener claro el objetivo de por qué mi hija e hijo realiza un deporte. Sin presión. Hay que estar dispuesto a buscar alternativas y abiertos al cambio.

Priorizar el aspecto lúdico en edades tempranas y los gustos del niño o niña.

Que tenga una cierta regularidad semanal para asegurar que nuestro hijo practica el mínimo de actividad física diaria recomendada, complementando con juego/práctica al aire libre.

Debe estar. Invertir tiempo y esfuerzo en ayudar y alentarle. Dar ejemplo.

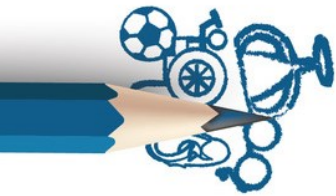
Evalúe quién dirigirá la práctica deportiva. Exigir profesionales titulados y considere el coste económico en material.

# MATERIAL



En el MÓDULO 5 podrás acceder a la bibliografía y al material extra en el que se encuentran las guías y recomendaciones de los organismos oficiales.





**Instituto Andaluz  
del Deporte**



**Junta de Andalucía**  
Consejería de Educación y Deporte

