

LA IMPORTANCIA DEL JUEGO

El juego es una forma natural de practicar actividad física. En niños y niñas es intermitente, especialmente cuando se trata de juegos espontáneos y no organizados.

Cuando están jugando intercalan períodos breves de actividad moderada o intensa con cortos períodos de descanso.

Durante su práctica libre y recreativa de actividad física, realizan principalmente actividades de tipo aeróbico y de fortalecimiento óseo, como carreras y saltos, etc. También aumentan su fuerza muscular, como, por ejemplo, a través de movimientos que requieren cargar con su propio peso o el de un amigo o amiga.

Cuando se pasa de la infancia a la adolescencia, los patrones de actividad física cambian. En la adolescencia son ya capaces de realizar juegos y deportes organizados, y de realizar esfuerzos continuos durante un tiempo más prolongado, aunque aún siguen haciendo actividad física de forma intermitente.

Además, con la llegada de la adolescencia, tienden a reducir la práctica de actividad física, en especial las niñas. Es importante promover que hagan ejercicio físico mediante el juego durante la infancia y fomentar la práctica más estructurada y duradera a medida que van creciendo.

Las personas adultas son modelos a seguir para quienes tienen a su cargo, por lo que sus hábitos diarios, incluida la práctica de actividad física, tienden a ser transmitidos. Por esto es muy recomendable que se fomente el juego en familia, que padres y madres jueguen con los más pequeños y que realicen actividades conjuntas.

Evita el sedentarismo, practica el ocio activo.

Apoyo:



Socios:

