

La importancia del deporte y sus valores en la educación Primaria y Secundaria según Logos International School

El deporte es un factor esencial en el correcto desarrollo físico y mental de los niños y adolescentes; además gracias a la práctica deportiva se fortalecen valores y actitudes como el esfuerzo, el respeto, el compañerismo y el trabajo en equipo. Por ello, es imprescindible incluir dicha práctica en los procesos escolares para que los pequeños se eduquen en un ambiente deportivo y se acostumbren a practicar actividad física con frecuencia

Carlos Carretero, coordinador de Actividades de Logos International School, colegio puntero de Las Rozas de Madrid, ha hablado sobre la importancia de la educación deportiva en todas las etapas escolares y su impacto en el correcto desarrollo de los pequeños.

"El deporte es un pilar fundamental dentro de Logos, no solo ayuda a los niños a estar sanos y desarrollarse física y mentalmente, sino también a relacionarse de una forma saludable con los demás. Comenzamos la práctica deportiva desde muy pequeños, primero como un juego y después perfeccionando sus habilidades a lo largo de los diferentes cursos de su vida académica. Además de las horas lectivas obligatorias, el colegio pone otras vías a disposición de sus alumnos por ejemplo una tarde entera semanal dedicada a la práctica deportiva con una gran variedad de disciplinas." - apunta Carlos.

Los profesionales recomiendan que tanto niños como jóvenes acumulen al menos sesenta minutos de actividad física al día, practicando un deporte en concreto que les guste y les motive para que no lo sientan como obligación. Además inciden en los beneficios del ejercicio físico desde bien pequeños, y en la ayuda que supone integrarlo como parte de sus rutinas diarias facilitándoles continuar con esa dinámica una vez sean adultos.

"Para los niños el deporte es, ante todo, juego y diversión. Pero además a través de su práctica los alumnos desarrollan valores como el esfuerzo, el trabajo en equipo y la solidaridad aparte de mejorar sus capacidades físicas. Para las familias, al mismo tiempo, que ven disfrutar a sus pequeños, saben que el ejercicio físico, practicado de forma regular, ayuda a prevenir patologías que se manifiestan en la edad adulta, como la obesidad o la osteoporosis y a superar otras que puede padecer ya el niño, como, por ejemplo, el asma. Estar en forma es sinónimo de salud y equilibrio. Es más, podríamos afirmar que al ayudar a crear en el niño el hábito de practicar deporte desde su infancia, puede que le estés ahorrando problemas en fases posteriores de su vida". - comenta el coordinador.

Desde Logos, además de darle importancia al deporte a través de la asignatura de educación física, promueven el ejercicio físico a través de la facilitación del equipamiento y de una oferta deportiva de actividades, donde incluyen un gran número de disciplinas como tenis, pádel, natación, voley, fútbol, baloncesto, esgrima, judo, gimnasia rítmica, ballet, etc.

"El deporte ayuda a un buen desarrollo de huesos y músculos y proporciona una buena actividad cardiovascular, pero además, tiene beneficios mucho más allá de los tangibles: el ejercicio ayuda a los niños y adolescentes a tener más confianza en sí mismos, favorecer su autoestima y a ayudarles a relacionarse mejor con los demás. En Logos potenciamos además estos valores asociados al deporte y al compañerismo participando en ligas locales de fútbol, voleibol y baloncesto desde hace muchos años." - concluye Carlos.

El Colegio Logos (Logos Nursery + Logos International School) es un colegio internacional y bilingüe, localizado en la zona noroeste de Madrid, que está posicionado entre los 4 mejores colegios de España, según el Ranking El Mundo 2022. Un colegio que se basa en la internacionalización, en la educación con valores, la innovación educativa y el espíritu deportivo.

Datos de contacto:

Logos International School
+34 91 630 34 94

Nota de prensa publicada en: [Las Rozas de Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Educación](#) [Sociedad](#) [Infantil](#) [Psicología](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>