

## **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>