

# Ejercicio físico = gimnasia neuronal

**D**urante años el deporte se ha visto como una actividad complementaria a la formación académica de los niños, considerándolo importante pero no prioritario. Sin embargo, los últimos estudios subrayan su importancia para el desarrollo cognitivo y para preparar a los niños hacia el resto de aprendizajes.

Con el ejercicio no solo logramos que los niños sean más ágiles o que se diviertan sino que, gracias al trabajo psicomotor, especialmente en las primeras etapas, podemos conseguir un mayor número de conexiones neuronales que serán necesarias para, posteriormente, asimilar otro tipo de destrezas y conocimientos.

Como profesores, dentro de nuestras programaciones, no dedicamos suficiente tiempo al deporte. A veces, incluso solo una sesión semanal. Colocamos enseguida a los niños delante de un papel y bolígrafo considerando que eso es lo más importante para ellos. Solo cuando tenemos que trabajar con niños con algún tipo de dificultad o trastorno en áreas de reeducación, las metodologías se centran en el desarrollo de la psicomotricidad tanto fina como gruesa. Por lo tanto, ¿por qué no lo trabajamos de forma constante y diaria en el aula para evitar muchos de esos programas de reeducación?

## NUNCA ES TARDE PARA GATEAR

La psicomotricidad debe ser un trabajo diario que persiga objetivos determinados, asegurando no saltarnos ninguna etapa evolutiva de cada uno de los niños que hay en el aula. Un ejemplo fácil puede ser el gateo. Muchos niños de forma natural gatean, pero otros deciden andar antes de gatear. Sin embargo, el gateo

es una etapa de desarrollo evolutivo necesaria que tiene un sentido. Está comprobado que no hacerlo puede acarrear ciertos problemas en el futuro. Para ase-

gurarnos de que todos los niños desarrollan las conexiones neuronales que el gateo aporta es necesario trabajarlo en el aula aunque sea más tarde de lo que le correspondería a priori por edad. El segundo ciclo de Infantil puede ser un momento óptimo aunque parezca tarde.

Además de trabajar de forma diaria, es importante elegir el momento del día en que se hace. Solemos recurrir a trabajar esta área en momentos que están más cansados y estresados como forma de liberación. En cambio, está demostrado que el ejercicio físico les prepara de forma mental hacia el aprendizaje, les ayuda a equilibrarles, a centrarles, incluso a tener niveles de autocontrol mayor. Un consejo que puede ser interesante es no dedicar solo y exclusivamente el momento en el que están cansados para esta actividad, sino comenzar el día con actividades de desarrollo psicomotor.

## UN AULA, VARIOS NIVELES

Los programas de psicomotricidad deben ser individualizados. Para ello es necesario tener un registro de en qué punto está cada niño y hacia donde debe ir. Con estos datos podremos crear programaciones adaptadas a las necesidades de cada uno. Si no contamos con los recursos suficientes para trabajar de modo tan individual, la información de en qué punto están los niños nos puede servir, al menos, para dividirles en pequeños subgrupos, según el nivel de desarrollo, y elaborar programas para cada uno de estos grupos.

El deporte no sólo prepara la mente para el aprendizaje, sino que además puede resultar una herramienta de aprendizaje y de desarrollo humano hacia la vida puesto que, gracias a él, podemos enseñar a los alumnos ciertos valores imprescindibles en la vida como la capacidad de esfuerzo, de superación, la constancia...

Por lo tanto, no olvidemos dedicar un espacio importante en nuestras aulas a este área desde que son pequeños para sacar lo mejor de ellos y crearles hábitos saludables. ●

## MARÍA CAMPO

DIRECTORA DE NCLIC-KIMBA

