



## Beneficios de la práctica de deportes colectivos



**CÁPSULAS FAMILIA**  
*Educación para la vida*



# Cápsulas Familia

## Desde la experiencia

- **Mens sana in corpore sano.**
- **Fomenta la socialización.**
- **La vacuna contra el sedentarismo.**
- **Compartir éxitos, derrotas y responsabilidades.**
- **Valores.**





# Cápsulas Familia

## Desde la experiencia

### **Mens sana in corpore sano**

El deporte es bueno para el cuerpo y la mente. Favorece el crecimiento físico, y ayuda a los niños a mantenerse activos, lo que contribuye a su sano desarrollo.

Fomenta un desarrollo equilibrado: una mayor resistencia física, una mejor coordinación y un buen equilibrio.

Nos ayuda a mantener un buen estado de ánimo, favorece la relajación y la descarga de la tensión y nos hace más fuertes para afrontar los problemas y contratiempos del día a día.





# Cápsulas Familia

## Desde la experiencia

### Fomenta la socialización

La práctica de actividad física grupal estimula la socialización en los niños y les ayuda a disfrutar de los sentimientos intrínsecos de formar parte de un equipo, a ganar , a perder y ayudarse para conseguir un objetivo común. Podrán establecer vínculos y experiencias con los demás, y evitará el aislamiento.

Los deportes ayudan a que los niños entiendan la importancia de respetar la autoridad, la necesidad de seguir las reglas y la actitud de respetar a los rivales.





# Cápsulas Familia

## Desde la experiencia

### La vacuna contra el sedentarismo

Está comprobado que el ejercicio físico practicado con regularidad ayuda a prevenir el sobrepeso, la obesidad y los trastornos cardíacos.

Hoy en día los niños dedican muchas horas a ver la tele y a jugar a videoconsolas, y necesitan jugar más al aire libre, aficionarlos al deporte es la mejor opción contra el sedentarismo.

El deporte es fantástico para que los niños adquieran agilidad física y coordinación, aumentando sus reflejos, velocidad y resistencia





# Cápsulas Familia

## Desde la experiencia

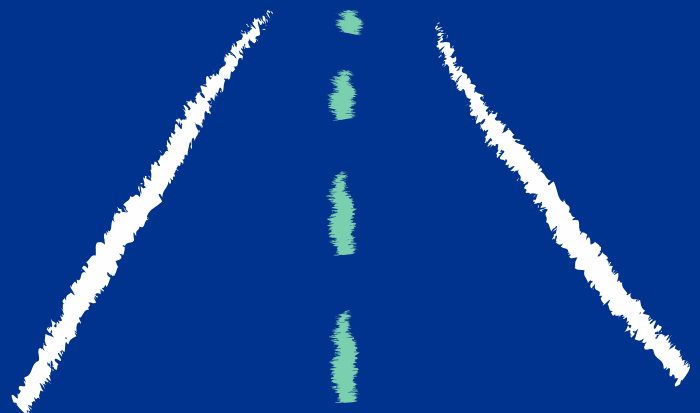
### Compartir éxitos, derrotas y responsabilidades

Los deportes colectivos crean lazos de compañerismo.

Sabrán manejar mejor los niveles de frustración, ya que el trabajo en conjunto les enseña a no rendirse a pesar de las adversidades o derrotas.

Les incentiva a seguir intentando el triunfo.

Aprenderán el sentido de compromiso, y podrán entender la importancia de que existan límites y reglas.





# Cápsulas Familia

## Desde la experiencia

### Valores

Cuando se trabaja en equipo se aprende que todos son importantes para lograr un objetivo. El niño percibe el valor de la humildad, lo que contribuye a disminuir su egocentrismo.

Estos son algunos de los valores que nos transmite la práctica deportiva:

Compromiso: aprenden a que no pueden fallar a su equipo.

Responsabilidad: acudir a los entrenamientos, preparar la mochila, etc.

Esfuerzo, perseverancia y obediencia.



# Compañía de María



Desde la experiencia



Colegio La Enseñanza • Valladolid  
ORDEN DE LA COMPAÑÍA DE MARÍA N.S.



*Síguenos*