

Aprendizaje y diversión al salir de clase

CONVIENE QUE LAS ELIJAN LOS NIÑOS Y NIÑAS, TRAS VALORAR SUS NECESIDADES GUSTOS, CARÁCTER Y HABILIDADES

Baloncesto, gimnasia, danza, natación, informática, idiomas, pintura, música... Las actividades extraescolares se han convertido en un complemento de la jornada escolar de muchos niños y niñas pero, también en algunos casos, en una asignatura más para ellos y en una salida útil para parejas en las que los dos trabajan fuera de casa.

Se realizan al margen del horario escolar y contribuyen a despertar inquietudes, reforzar conocimientos en alguna área, fomentar la creatividad, promover las relaciones con otras personas y desarrollar valores. Y pueden realizarse en los propios centros educativos y

en academias o clubs deportivos, aunque las actividades suelen ser muy parecidas. La diferencia principal es el coste, menor en los colegios porque normalmente están subvencionadas.

Según el primer informe del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte en el que se usa el nuevo método para evaluar la calidad de la enseñanza, el 65% de los alumnos españoles practica deporte –fútbol, judo y gimnasia rítmica, los más demandados–, y sólo un 17% elige la informática como actividad extraescolar, un 15% el ballet y un 35% los idiomas, en su mayoría el inglés. Los expertos señalan que las actividades ex-

- Para los niños tímidos e introvertidos, las mejores actividades son las que se practican en grupo, ya que les ayudarán a relacionarse con sus compañeros y a vencer sus miedos y temores. Están desaconsejadas las

traescolares son útiles en la medida en que favorecen el desarrollo personal de los niños y niñas, y que estos deben vivirlas como una experiencia lúdica, como un tiempo dedicado al juego y bien distinto a las clases convencionales.

A la hora de elegir una actividad educativa o deportiva para un hijo o hija, es fundamental contar con su opinión favorable; de lo contrario, al poco tiempo surgirá la desmotivación y el niño o niña terminará detestando dicha actividad. Y tampoco conviene abusar de las actividades extraescolares: los niños no están preparados para soportar una jornada tan larga y una saturación puede ocasionarles estrés emocional. ◀



ACTIVIDADES ACADÉMICAS

Su objetivo principal es el logro de conocimientos. El aprendizaje de algún idioma, el refuerzo de las asignaturas del colegio y la informática son las más importantes.

- **IDIOMAS:** según desvelan estudios neurológicos, los niños pueden aprender dos lenguas al mismo tiempo y ambas son recogidas en la misma área del cerebro. Sin embargo, cuando el aprendizaje se lleva a cabo siendo mayores, el segundo idioma es recogido por una zona cerebral distinta a la del idioma materno. Por ello, los niños que son expuestos precozmente a un segundo idioma crecen adquiriendo los dos como si fueran lenguas estancas y no hay riesgo de contaminación lingüística. Además, su utilidad futura tanto en el desempeño profesional como la vida personal es indiscutible. Indicado a partir de los 3 años. **Precio:** entre 10 y 37 euros mensuales.
- **INFORMÁTICA:** los niños de hoy en día pertenecen a la era de Internet y para ellos las nuevas tecnologías son una herramienta de uso cotidiano. La informática debe ser utilizada como un recurso didáctico para favorecer el aprendizaje y la consecución de los objetivos en las distintas etapas educativas. Indicado a partir de los 6 años. **Precio:** entre 14 y 37 euros mensuales.

UNA ACTIVIDAD PARA CADA NIÑO

competitivas. Danza, ballet o teatro son algunas de las recomendadas.

- **Niñas y niños perezosos deben practicar actividades individuales, que les obliguen a esforzarse,** como tocar algún instrumento musical, el esquí,

tenis, el patinaje o la pintura.

- Para **nerviosos y agresivos, las mejores actividades extraescolares son aquellas que les obligan a dominarse en situaciones de tensión,** como artes marciales, natación, hípica o ajedrez.

- Los que muestren **problemas para relacionarse, deben realizar actividades de grupo** en las que tengan que formar parte de un equipo. Baloncesto, fútbol, balonmano, gimnasia rítmica o voleibol, son algunas de las más adecuadas.



ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Contribuyen a un adecuado desarrollo físico de los niños y a que amplíen capacidades como la percepción espacial, la coordinación motora, la agilidad y el equilibrio. A nivel social, los menores aprenden a asumir responsabilidades, comprenden las normas establecidas, viven éxitos y afrontan fracasos. No obstante, es preciso tomar ciertas precauciones, ya que cuando esta actividad supera los límites máximos —con posiciones y ejecuciones incorrectas o cargas excesivas—, pueden producirse efectos indeseables. Por eso es indispensable que el deporte infantil sea impartido por educadores especializados, que adapten la actividad a la edad y condición física del menor. Además, el deporte de competición no se puede iniciar hasta los 10 años.

LAS CLASES EXTRAESCOLARES NO DEBEN SUPERAR LAS 3-4 HORAS SEMANALES, LOS NIÑOS NECESITAN TIEMPO LIBRE

- **BALONCESTO:** ayuda a controlar las acciones individuales para adaptarlas al resto del grupo. Practicado con regularidad, previene la aparición de problemas en el aparato locomotor y ayuda a controlar el peso corporal. Desarrolla la rapidez, la flexibilidad y la agilidad. Se suele iniciar a los 7-8 años como juego. El entrenamiento más regular para alcanzar un buen nivel se realiza a partir de los 12 años. **Precio:** 15-20 euros mensuales.
- **ARTES MARCIALES:** favorecen el desarrollo mental y psicomotriz, armonizan cuerpo y mente. Incentivan la concentración, lo que les permite aprender a dominar los impulsos. Mejoran la coordinación, la resistencia, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la autodisciplina. Aconsejable para niños tímidos, ya que les brinda seguridad, y para agresivos, pues pueden descargar el exceso de energía. **Precio:** 15-20 euros mensuales.
- **PATINAJE ARTÍSTICO:** mejora la coordinación, el equilibrio y la habilidad motriz. Desarrolla músculos de las piernas y aumenta la fuerza. Las articulaciones adquieren mayor elasticidad. Indicado a partir de los 6 años. **Precio:** 15- 21 euros mensuales.
- **FÚTBOL:** mejora la velocidad y capacidad de reflejos. Fomenta el trabajo en equipo. Antes de los 11 años se practicará este deporte sólo como juego, sin que se compita. A partir de los 12 años se puede participar en competiciones infantiles, con una duración más corta, balón especial y en un campo más pequeño. A partir de los 15 años ya se puede competir de forma más real, pero dejando transcurrir suficiente tiempo entre partido y partido (al menos 48-72 horas). **Precio:** 15- 20 euros mensuales.
- **TENIS:** mejora los reflejos, la coordinación y la psicomotricidad. Les permite descargar la agresividad. Indicado a partir de los 5 años. **Precio:** 15-31 euros mensuales.
- **GIMNASIA RÍTMICA:** contribuye a mejorar las habilidades motrices, el conocimiento de su cuerpo, el ritmo y el movimiento dentro de un componente artístico. Favorece el trabajo en equipo. Indicado a partir de los 5 años. **Precio:** 14-20 euros mensuales.
- **VOLEIBOL:** incentiva la tolerancia, la deportividad, el respeto a compañeros y a las reglas del juego. Mejora la agilidad, los reflejos, la fuerza y la velocidad. Permite conseguir una buena forma física ya que se trabajan tanto los músculos de los miembros inferiores como de los superiores. Indicado a partir de los 10 años. **Precio:** entre 15 y 20 euros mensuales.
- **NATACIÓN:** es una de las actividades deportivas más completas. Se trabajan y ejercitan los músculos, la coordinación motora y el sistema circulatorio y respiratorio. Los ejercicios suaves combinados con el agua a una temperatura agradable relajan al niño, estimulan su apetito, le hacen comer y dormir mejor, y, en consecuencia, mejoran su carácter y comportamiento. El entrenamiento más intenso no debe iniciarse antes de los 10-12 años, según el grado de desarrollo del niño. **Precio:** 15 y 20 euros mensuales.
- **AJEDREZ:** aprenden a pensar desarrollando la memoria, el razonamiento lógico, la intuición, la concentración y la imaginación. Enseña a tomar decisiones, asumiendo los aciertos y los errores. Desarrolla el sentido de la responsabilidad. Incrementa la paciencia. Indicado a partir de los 7 años. **Precio:** 13- 23 euros mensuales.



ACTIVIDADES ARTÍSTICAS

Potencian el gusto por la estética, la creatividad, la reflexión y el afán de superación. La música, el canto, la escritura, la pintura, la escultura, la fotografía o los trabajos manuales son algunas de las opciones. La música y el baile juegan, además, un papel fundamental en la estimulación del desarrollo psicomotor, y estudiar un instrumento musical fomenta el razonamiento espacial y enseña valores como autodisciplina, perseverancia y responsabilidad.

- **PINTURA:** desarrolla la creatividad, la destreza manual y visual, la expresión plástica y el gusto por lo bello. Indicado a partir de los 6 años. **Precio:** entre 17 y 33 euros mensuales.
- **TEATRO:** estimula la memoria, la imaginación, la creatividad y el control del movimientos. Fomenta la lectura. Indicado a partir de los 8 años. **Precio:** entre 14 y 27 euros mensuales.
- **MÚSICA:** estimula la imaginación y ayuda a desarrollar la creatividad. Ayuda a desarrollar la memoria, el sentido del orden, la capacidad de atención sostenida y del análisis. Mejora la capacidad de concentración y desarrolla la sensibilidad y la memoria. Facilita el proceso de aprendizaje porque activa un enorme número de neuronas. Los instrumentos más recomendables para niños son el piano, la flauta y los de percusión. Indicado a partir de los 4 años. **Precio:** entre 15 y 33 euros mensuales.
- **DANZA:** influye positivamente en la expresión y la comunicación corporal, desarrollando el sentido musical, la coordinación y el trabajo en equipo. La danza les da conciencia de su propio cuerpo, sentido del ritmo, desarrolla las capacidades motrices y la coordinación, mejora la habilidad sensorial, potencia la mente y la memoria y estimula la sociabilidad. Indicado a partir de los 4 años. **Precio:** entre 13 y 20 euros mensuales.

Cómo acertar en la elección

- Las actividades extraescolares se realizan en el tiempo de ocio de los niños, por lo que deben ser lo suficientemente atractivas para despertar su interés. Pero antes de nada, pregunte a su hijo o hija si le interesa practicar alguna. Motíveles a ello pero no les imponga nada.
- Para elegir actividad, tenga en cuenta los gustos, el carácter y las habilidades del niño o niña. Si no lo hace así, al poco tiempo el niño podría sentirse agobiado por asistir a las clases y podría terminar detestando esa actividad. A partir de los cuatro años los niños ya saben qué les gusta y en qué actividad se sienten más cómodos.
- No haga prevalecer sus frustraciones: no trate de que su hijo o hija destaque en una actividad que a usted se le resistió. Y evite el sexismo. Se tiende a inscribir a los niños en judo y las niñas en ballet.
- No le sobrecargue. Sea cual sea la opción elegida, no le sature. Las clases extraescolares no deben superar las 3-4 horas semanales. No olvide que su hijo necesita tiempo libre.
- Si ve que la actividad le agobia porque no llega intelectual o físicamente, busque otra que vaya mejor con su carácter.
- No utilice la actividad extraescolar para conseguir algo o para penalizar una actitud.
- Muestre interés por los logros de su hijo. Se sentirá respaldado y valorado.

