

Promoción de la actividad infantil desde la función directiva escolar

Mulero Cruces, María del Mar; Nielsen Rodriguez, Adriana; Romance García, Ángel Ramón

Universidad de Málaga

La actividad física en la infancia es un componente esencial del desarrollo integral, con repercusiones directas en la salud, el ámbito social y el desarrollo cognitivo. Diversos organismos destacan la necesidad de que los infantes realicen un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada y vigorosa, necesidad que no se cubre en todos los casos. Este hábito saludable contribuye al cumplimiento de objetivos como prevenir enfermedades no transmisibles, como la obesidad infantil, la diabetes tipo 2 y los trastornos cardiovasculares, al tiempo que mejora la salud mental y el bienestar emocional. El movimiento no solo es una necesidad fisiológica, sino también un recurso preventivo y terapéutico, de ahí que su incremento resulte el eje central de este estudio. En el plano social, la actividad física promueve el aprendizaje de competencias fundamentales para la convivencia. La participación en juegos cooperativos, deportes en equipo o actividades grupales permite desarrollar habilidades de interacción, fomentar la empatía, respetar las normas y reforzar la autoestima y el autoconocimiento personal. A través del juego, los menores experimentan valores esenciales como el respeto, la cooperación y la tolerancia. La autoeficacia, entendida como la percepción de capacidad para afrontar retos, también se ve fortalecida mediante el logro y la superación en contextos físicos, lo que influye positivamente en su identidad y autoconcepto. El impacto de la actividad física en el desarrollo cognitivo ha sido ampliamente evidenciado. Está demostrado que la práctica regular estimula áreas del cerebro relacionadas con la atención, la memoria de trabajo, la planificación y la autorregulación emocional. En consecuencia, se observan mejoras en el rendimiento académico y en la capacidad de concentración y resolución de problemas. El movimiento es, por tanto, un facilitador del aprendizaje significativo y del pensamiento crítico. Las propuestas didácticas analizadas y propuestas buscan integrar la actividad física no solo en las sesiones curriculares, sino también en espacios complementarios como los recreos o los desplazamientos activos al centro educativo. Actividades como circuitos de psicomotricidad, juegos tradicionales, bailes dirigidos, o retos de movimiento diario se presentan como alternativas viables para fomentar el hábito desde una perspectiva inclusiva, motivadora y pedagógica. En este proceso, la función directiva adquiere un rol determinante. La figura de la dirección escolar no solo debe garantizar el cumplimiento de los marcos normativos, sino liderar activamente la implantación de una cultura de centro que valore y promueva el movimiento desde las primeras edades. Esto implica fomentar la formación del claustro en metodologías activas, reorganizar los espacios y tiempos escolares para dar cabida al ejercicio físico, y establecer alianzas con las familias y las entidades del entorno. La visión estratégica de los equipos directivos resulta clave para superar las barreras logísticas y culturales que a menudo dificultan la implantación de estas prácticas. La actividad física no es un elemento accesorio en la vida de los más pequeños, sino un derecho y una necesidad fundamental en la infancia. Integrarla de manera transversal y estructurada en el sistema educativo desde la función directiva supone apostar por una escuela más saludable, inclusiva y adaptada a las necesidades del desarrollo humano en su dimensión más completa.

