

Carlos Carretero, Coordinador de Actividades del Colegio Logos

"La Educación Física es un pilar fundamental en el Colegio Logos y para el desarrollo integral de los alumnos"

El próximo 20 de noviembre se celebra el Día del Niño, un día marcado por Naciones Unidas para promover la educación, el bienestar, los juegos y el ocio de los niños. Por ello, Carlos Carretero, Coordinador de Actividades y profesor de Educación Física y del Colegio Logos, colegio internacional y bilingüe, situado en la zona noroeste de Madrid, resalta la importancia de una educación deportiva dentro de la educación integral que beneficia no sólo la salud física de los niños, sino también la emocional y social.

El psicólogo estadounidense Howard Gardner fue pionero en elaborar y desarrollar la teoría de las 8 inteligencias múltiples como base para el desarrollo integral de cualquier niño o adolescente. Esta teoría defiende que los humanos cuentan con infinidad de capacidades y potenciales, que se van desarrollando poco a poco en función del contexto, la cultura, la educación, la familia, etc. De esta forma, las acciones y el desempeño que se hace tanto en la educación como en el deporte son fundamentales para el desarrollo de estas inteligencias, y por lo tanto del desarrollo integral.

Carlos Carretero, Coordinador de Actividades del Colegio Logos, colegio internacional y bilingüe situado en la zona noroeste de Madrid, señala que en España "cada vez se da más valor a la asignatura de Educación Física y se reconocen los beneficios que aporta, señalándola como uno de los pilares fundamentales para la formación y el desarrollo integral de los alumnos". Aun así, "considero que se debería refrendar ese reconocimiento, no sólo con palabras y sí con una mayor inversión en infraestructuras y recursos, que ayuden a los futuros deportistas a sentir el deporte como una de las partes fundamentales de su educación y de una vida sana y equilibrada".

"La actividad física en la infancia genera una serie de beneficios que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludables del sistema cardiorrespiratorio y músculo-esquelético. También el mantenimiento del equilibrio calórico, por tanto, un peso saludable, la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión o el elevado contenido de colesterol en sangre, y la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental", añade.

Ante el alarmante aumento de obesidad infantil, en España nace la Iniciativa NAOS (Estrategia para la Nutrición, la Actividad Física y la Prevención de la Obesidad) lanzada por el Ministerio de Sanidad y Consumo que se basa en el objetivo global de adoptar una perspectiva que englobe todo el ciclo vital para la prevención y el control de la obesidad, e incluye recomendaciones de actuación en cuatro ámbitos:

1. **Ámbito familiar y comunitario:** las actuaciones se centran en campañas informativas y en los medios

de comunicación, así como en la elaboración y la divulgación de materiales dirigidos a la promoción de hábitos alimentarios más saludables y de estilos de vida activos en niños, niñas y adolescentes.

2. **Ámbito escolar:** las actuaciones engloban la inclusión de conocimientos y de capacidades relacionadas con la dieta, la nutrición y la actividad física en el programa académico. También de criterios para los menús que se sirven en los comedores, así como para los productos, la localización y la publicidad de las máquinas expendedoras.

3. **Ámbito empresarial:** se han firmado acuerdos de colaboración entre el Ministerio de Sanidad y Consumo y el sector privado para la prevención de la obesidad y el sobrepeso,

tanto desde las industrias alimentarias, como desde las empresas de hostelería y cadenas de restauración, desarrollando y promoviendo productos más saludables que contribuyan a una alimentación sana y equilibrada.

4. **Ámbito sanitario:** se han diseñado actuaciones con el fin de reforzar el importante papel desarrollado por los pediatras y otros profesionales sanitarios en la prevención y el reconocimiento temprano del exceso de peso.

“En Colegio Logos somos conscientes de la problemática actual con la obesidad infantil. Por ello, combinamos unos menús equilibrados que confeccionamos en nuestra propia cocina para crear hábitos saludables en la alimentación de los niños, con una excelente educación deportiva. Lo hacemos a través de un programa de actividades deportivas dentro del horario escolar, que suman más de 5 horas semanales, y que nuestros alumnos pueden elegir entre: tenis, patinaje, baloncesto, natación, esgrima, fútbol, voleibol, pádel, baile, gimnasia rítmica, etc. con lo cual ampliamos las horas de ‘tiempo deportivo’ y también contamos con equipos de competición que participan en las distintas ligas”, señala Carretero.

Desgraciadamente, tras el confinamiento, “se ha notado la falta de práctica deportiva durante tantos meses, evidenciada en muchos casos por la subida de peso, y también por la pérdida en gran parte del nivel físico que ya tenían adquirido. El uso de la mascarilla y la distancia social son además elementos que dificultan la vuelta al trabajo en el ámbito deportivo, impidiendo que se puedan recuperar cuanto antes muchas de las capacidades físicas perdidas”.

Respecto a la ‘nueva normalidad’, “hemos tenido que hacer ajustes respetando al máximo los protocolos establecidos por la Comunidad de Madrid, en primer lugar, usando únicamente las instalaciones al aire libre, también hemos cerrado temporalmente el uso de vestuarios y cambios de ropa. Desinfectamos al finalizar cada clase todo el material usado y respetamos las distancias de seguridad establecidas adaptando los juegos y deportes que normalmente practicamos de manera que cumplan las normas y protocolos”.

El Colegio Logos es un colegio internacional y bilingüe, localizado en la zona noroeste de Madrid, que

está posicionado entre los 5 mejores colegios de España, según el Ranking El Mundo 2020. Un colegio que se basa en la internacionalización, en la educación con valores, en la innovación educativa y el espíritu deportivo.

Datos de contacto:

Logos International School

91 630 34 94

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Educación](#) [Madrid](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>