

# Iniciación deportiva y educación física

La iniciación deportiva es el proceso de enseñanza aprendizaje seguido por un individuo para la adquisición de conocimiento y capacidad de ejecución práctica de un deporte.



Tiene 3 etapas: *inicio*, donde se aprenden movimientos básicos y de adaptación al deporte, *desarrollo*, donde se aprenden los fundamentos técnicos básicos, y el *perfeccionamiento*, donde se afinan movimientos y técnicos, orientados a competencias.

La Educación Física es un proceso que tiene tres grandes etapas, al igual que la iniciación deportiva (inicio, desarrollo y perfeccionamiento, según las edades).

Durante estos dos procesos, se puede y se debe incluir juegos, para mejorar y aprovechar el proceso. Los juegos, puede incluirse en cada una de las etapas de la iniciación deportiva y la educación física, puesto que es un medio por excelencia para el desarrollo del niño en todas dimensiones, con un alto contenido educativo. Van desde juegos sensoriales a los predeportivos.

En futuras publicaciones quisiera abordar un poco más sobre estos temas, espero comentarios sobre estos procesos.

