

Relación entre el Desarrollo Humano, la Educación Física y el Deporte



Etapa del Desarrollo	Desarrollo Físico	Desarrollo Cognitivo	Desarrollo Socioemocional	Enfoque en Educación Física y Deporte
Infancia Temprana (0-5 años)	Exploración libre del entorno, equilibrio y coordinación básica.	Desarrollo del lenguaje, curiosidad sensoriomotriz.	Formación de vínculos afectivos seguros.	Actividades lúdicas, libres, con materiales variados. Sin presión por resultados ni reglas rígidas.
Niñez Intermedia (6-11 años)	Consolidación de habilidades motrices (correr, lanzar, saltar).	Avances en atención, memoria y razonamiento lógico.	Inicio del trabajo en equipo y respeto por reglas.	Juegos predeportivos y deportes modificados que promuevan cooperación y comprensión básica de reglas.
Adolescencia (12-18 años)	Crecimiento acelerado, aumento de masa muscular.	Comprendión de conceptos tácticos y estratégicos.	Búsqueda de autonomía, identidad y mayor sensibilidad emocional.	Trayectorias múltiples: competencia, recreación o movimiento por salud. Evitar la exclusión por falta de interés competitivo.