

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.	Comprensión 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.