



TENIS DE MESA *es* **SALUD** para niñas y niños

El Tenis de Mesa fomenta la salud física y mental de los niños y niñas al tiempo que mejora la concentración, promueve la socialización y ofrece una experiencia divertida y enriquecedora.

1. **Desarrollo de habilidades motoras:** El tenis de mesa requiere movimientos rápidos y precisos, lo que ayuda a desarrollar y mejorar las habilidades motoras finas y la coordinación mano-ojo. Los niños y niñas pueden aprender a controlar la pelota y la raqueta con precisión.
2. **Ejercicio físico:** Jugar al tenis de mesa implica movimientos constantes, lo que proporciona ejercicio cardiovascular moderado. Esto es beneficioso para su salud, ayudándolos a mantenerse en forma y saludables.
3. **Concentración y enfoque:** El juego exige una atención constante y concentración para seguir la pelota y tomar decisiones rápidas sobre cómo golpearla. Esto mejora la capacidad de enfoque y la atención sostenida.
4. **Desarrollo cognitivo:** Deben planificar estrategias y anticipar los movimientos del oponente, lo que fomenta el desarrollo cognitivo y la toma de decisiones lógicas.
5. **Competitividad saludable:** El tenis de mesa les enseña sobre la competencia y cómo lidiar con la victoria y la derrota de manera equilibrada y deportiva. Aprenden a respetar las reglas y a sus oponentes.
6. **Socialización:** Jugar al tenis de mesa en equipos o con amigos fomenta la interacción social y el trabajo en equipo. Los niños y niñas pueden hacer amigos y desarrollar habilidades sociales.
7. **Reducción del estrés:** Al igual que otros deportes, el tenis de mesa puede ser una forma efectiva de liberar el estrés y la energía acumulada, lo que puede ser beneficioso para el bienestar emocional.
8. **Diversión y entretenimiento:** El tenis de mesa es un deporte divertido y emocionante que puede proporcionar horas de entretenimiento y disfrute, lo que los motiva a mantenerse activos y comprometidos.
9. **Desarrollo de la autoconfianza:** A medida que adquieren habilidades y mejoran en el tenis de mesa, aumenta su autoestima y confianza en sí mismos, lo que puede tener un impacto positivo en otros aspectos de sus vidas.

En resumen, el tenis de mesa es un deporte accesible y beneficioso para niños y niñas, ya que promueve el desarrollo físico, cognitivo y social, al tiempo que proporciona diversión y oportunidades para la competencia saludable. Además, es una actividad que puede disfrutarse a lo largo de toda la vida.