

EL JUEGO DE LA COMBA

1. **Favorece el ejercicio físico.** Los niños podrán estimular sus capacidades de resistencia y flexibilidad con solo practicar unos 15 minutos diarios de este juego.
2. **Promueve el desarrollo de la motricidad gruesa.** Saltar la comba permite que los niños ejerciten la motricidad gruesa, desarrollo indispensable para obtener fuerza, equilibrio y agilidad. Asimismo los niños podrán fortalecer la coordinación ojo-manos y ojo-pies.
3. **Anti estresante.** Esta actividad permite que los niños liberen energía impidiendo que los niveles de estrés y ansiedad se eleven.
4. **Beneficia el equilibrio y la postura.** Saltar la comba exige que el niño tome una postura y enderece la columna vertebral. Por otra parte, este juego permite que el niño gane agilidad y refuerce su sistema motor, especialmente el equilibrio. Es indicado especialmente para niños en recuperación luego de alguna lesión aunque no es conveniente este juego en niños con disminución auditiva que no tengan implantes cocleares puesto que puede impedirles una correcta movilidad.
5. **Favorece la oxigenación.** La actividad física en general permite que los niños (y adultos también) oxigenen su organismo permitiendo una mejor circulación de la sangre y de los órganos del cuerpo.
6. **Beneficia el aprendizaje de la orientación espacial y el sentido del ritmo.** Debido a que este juego se lleva a cabo con una canción, los niños deben adaptarse a la velocidad del salto para seguir el ritmo propuesto por la canción.
7. **Previene el sobrepeso infantil.** La mala alimentación de un centenar de niños alrededor del mundo ha hecho de la obesidad infantil la principal enfermedad del siglo XXI. Por tanto y para combatirla, el juego de saltar la comba resulta no solo ser entretenido sino saludable.
8. **Mejora la respiración.** El simple salto rítmico que propone este juego favorece notablemente y amplía la capacidad pulmonar de los niños. Este es un ejercicio que se puede combinar perfectamente con natación.
9. **Previene las lesiones.** El juego periódico de saltar la comba fortalece las articulaciones impidiendo posibles lesiones en los niños.
10. **Cuida las articulaciones.** Esta actividad permite, a diferencia de correr, que las articulaciones, especialmente las rodillas, no se fuercen demasiado.

