

MOMENTOS EN LA ESCUELA INFANTIL

# LA ACTIVIDAD FÍSICA Y PSICOMOTRICIDAD

CRECIENDO EN SALUD 0-3



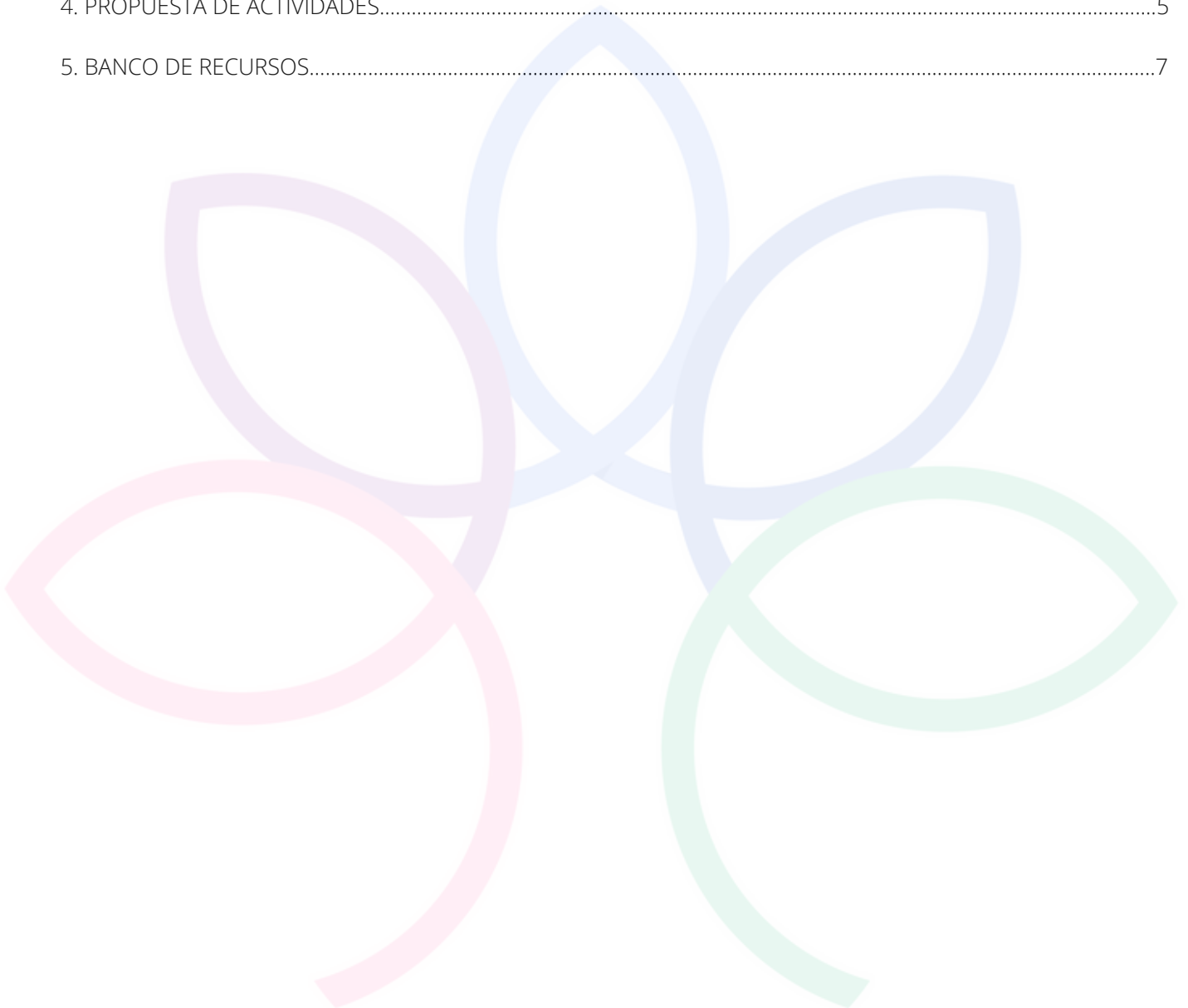
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
Programa para la Innovación Educativa



Junta de Andalucía



1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. OBJETIVOS.....	4
3. RECOMENDACIONES BÁSICAS.....	4
4. PROPUESTA DE ACTIVIDADES.....	5
5. BANCO DE RECURSOS.....	7



## 1. INTRODUCCIÓN

El periodo comprendido entre el nacimiento y los tres años de vida es clave para el futuro, en él, el niño y la niña adquieren las facultades que facilitan los procesos de aprendizaje y de educación necesarios para su vida adulta.

De entre todos los aspectos del desarrollo, el motriz es el fundamental para el desarrollo completo del cerebro y tiene gran incidencia en momentos posteriores de la vida. Si estimulamos este desarrollo estamos sembrando la semilla para que se adquiera la costumbre y facilidad para la actividad física y el deporte. Pero pensemos primero, en un principio elemental: la movilidad no es una operación humana garantizada por el hecho de nacer. La riqueza motriz depende de la oportunidad de moverse, de la práctica y de la calidad de los movimientos, y en esto el adulto y la escuela tienen un papel fundamental.

En las primeras etapas de la vida la actividad física está directamente relacionada con el desarrollo psicomotor y el juego activo será una herramienta fundamental para estimular el movimiento y el desarrollo de habilidades motrices básicas como correr, saltar, trepar y lanzar.

Se entiende a la psicomotricidad como la intervención educativa o terapéutica que tiene como objetivo el desarrollo de las habilidades motrices, expresivas y creativas del niño y la niña través del cuerpo, y utiliza el movimiento para el logro del mismo.

El juego está estrechamente vinculado a las cuatro dimensiones básicas del desarrollo infantil: psicomotor, intelectual, social y afectivo emocional. Desde el punto de vista psicomotriz, el juego potencia el desarrollo del cuerpo y de los sentidos, la fuerza, el control muscular, el equilibrio, la percepción y la confianza en sí mismo.

La actividad y el ejercicio físico son considerados como una de las bases fundamentales para el buen estado de salud y el desarrollo integral de la persona. Es necesario adoptar acciones independientes para favorecer la actividad física y para reducir las conductas de ocio sedentario desde la primera infancia.

Según la OMS, es recomendable un programa de actividad física integrado en la vida diaria de los niños y niñas. La actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actitudes creativas, educación física o ejercicios programados en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias.

Los niños y niñas tienen como mejor regalo la atención de un adulto. Es positivo explorar y descubrir juntos el movimiento humano con sus logros y satisfacciones.

El papel del adulto, (padre, madre o persona de apego) será acompañar, avivar y activar las funciones vitales del menor, partiendo del principio *"La función hace el órgano"*, nacemos con unos órganos destinados a desarrollar una función, pero para que esa función se desarrolle debemos proporcionarle los estímulos necesarios y oportunos, siempre de confiar, esperar, actuar desde el respeto y el buen trato.







En el desarrollo de un estilo de vida activo influyen múltiples características: el entorno físico, (características geográficas, climatológicas, recursos locales disponibles, patios de recreo, jardines, polideportivos,...) factores socioeconómicos y socioculturales.

## 2. OBJETIVOS

- Avivar las funciones vitales del niño y la niña. Activamos los reflejos del recién nacido y tratamos de potenciar, con movimientos pasivos, aquellas funciones que él no consigue desarrollar por limitación natural. Incidimos con nuestra actuación en la profundización de nuestra relación de cariño, más allá del grado normal y habitual en el trato y cuidados del bebé.
- Proporcionarle los estímulos necesarios para el desarrollo de los órganos que proporcionan el control del equilibrio y los órganos relativos a la percepción de los sentidos.
- Lograr un equilibrio en las funciones básicas del niño y la niña. Tonificar músculos de nuca-cuello-espalda. Preparar la función del gateo. Activar las acciones de manipulación de las cosas que tengan a su alcance. Acercarle objetos apropiados para que experimente con sus manos.
- Activar el gateo y desarrollar la coordinación del primer movimiento contralateral que consigue el niño y la niña. Acompañarles hasta conseguir el equilibrio en bipedestación gracias al control neuromuscular de la cabeza-espalda-cintura pélvica-miembros inferiores.
- Afianzar el equilibrio en bipedestación (sobre los dos pies), sin ayudas. Desarrollar la marcha autónoma. Favorecer las acciones manipulativas.
- Acompañar a los niños y niñas en el caminar, desplazarse hacia atrás. Propiciar situaciones que faciliten la realización de juegos y actividades conjuntas adulto-menor. Desarrollar el equilibrio desde otros movimientos.

## 3. RECOMENDACIONES BÁSICAS

- Brindarles proyectos que les introduzcan en espacios seguros nuevos, sugerentes y llenos de posibilidades que sean estímulo para el juego, la acción y la exploración sensorial.
- Planificar programas de actuación sistemática y organizada para conseguir cumplir las recomendaciones diarias de actividad.
- Entender que los tiempos de descanso y sueño son imprescindibles para compensar el esfuerzo y recuperar el tono óptimo muscular y nervioso. Debe ser lo suficiente largo para que pueda restablecer el equilibrio y alejar la fatiga y no tan largo para exigir la readaptación para reemprender la actividad. (Ver recomendaciones de tiempo y características del sueño según la OMS.)
- Organizar el espacio aula y su mobiliario para que favorezca la actividad física del niño y la niña.
- Incrementar la dedicación en el tiempo de permanencia en la EI/CEI para el desarrollo psicomotor y al juego dentro y fuera del aula.





- Considerar la situación en la que colocamos al niño y la niña para estar seguros de que le garantizamos su libertad de movimientos, con la frecuencia y espacio de tiempo apropiados.
- Estimularle en los movimientos que le gustan y con los que disfruta, y que a la vez le ayudan a un desarrollo y madurez armónicos.
- Promover el desarrollo de conductas modélicas por parte del padre, madre y persona de apego en relación con la actividad física.
- Informar y formar a las familias y al entorno escolar sobre los beneficios de la práctica de las actividades físicas y psicomotrices para que puedan promover la participación de sus hijas e hijos en actividades físicas agradables incluyendo:
  - Su incorporación según la edad y desarrollo a algún proyecto de actividad física pautada o supervisada durante el tiempo libre.
  - El desarrollo de tareas cotidianas, subir, bajar escaleras, ayudar en tareas domésticas,...
  - Moderar el uso del cochecito, potenciando la llegada a la EI/CEI desplazándose a pie.

#### 4. PROPUESTA DE ACTIVIDADES

##### **Para el Primer Nivel**

- Es importante realizar actividades de forma natural, pero con cierta intención de activar a los bebés. Por eso se propone hacer diferentes momentos de juegos al día:
  - Orientado al movimiento de las manos. Le proporcionamos objetos que pueda coger, tocar y soltar, a la vez que jugamos en interacción niño o niña y adulto con los objetos.
  - Orientado a la mejora de sus movimientos globales. Le ayudamos con movimientos asistidos y le provocamos la reptación y el gateo. Estas actividades se pueden organizar en planos inclinados en los que se facilita la tarea motriz.
  - Orientado a ejercicios que desarrollan el equilibrio (posición y movimientos de la cabeza y tronco). En ella realizamos ejercicios descritos en movimientos vestibulares y de equilibrio.

Las sesiones han de estar enriquecidas permanentemente con acciones espontáneas y habituales que realiza el niño o la niña. Todo su hacer es una continuidad que, si está acompañada por el adulto, facilita la actuación y socialización del niño y la niña

##### **Para el Segundo Nivel**

Debemos aprovechar la espontaneidad de los niños y niñas, su naturalidad para hacer movimientos, pero creemos que la propuesta y el compromiso como padres, madres y educadores es de gran importancia. Se propone realizar dos sesiones diarias con una duración de diez minutos cada sesión.





1.- Ejercicios para el desarrollo de su sistema vestibular.

- Cogérle en brazos y girar con él a izquierda y derecha.
- Hacerle giros sobre el eje longitudinal, como una croqueta. En un suelo que sea blando, cálido y limpio.
- Hacerle volteretas, con ayuda, sobre el eje transversal.
- Con nuestras manos le cogemos de sus brazos por encima de los codos. Girarle en movimiento similar al de una noria.
- Ponerle encima de una manta o tela fuerte. Desplazarle por el suelo en carrera y con giros, procurando que la fuerza centrífuga no le saque de la manta.

2.- Ejercicios para el desarrollo de la coordinación motriz.

- Reptar por debajo de sillas, por debajo de vallas, trepar de forma controlada, etc.
- Gatear por el pasillo de casa o por suelos limpios. Es importante practicar con él.
- Caminar por la sala, pasillo, jardín, pasear en la calle, etc.
- Caminar por pequeños desniveles cogido de la mano.
- Sería interesante hacer natación si el niño o la niña no tiene dificultad para el desenvolvimiento en el agua.
- En todo momento hay que facilitarle la manipulación de objetos que le ayuden a activar su motricidad manual.

### **Para el Tercer Nivel**

Todos los días una primera sesión de juegos en el aula de psicomotricidad o gimnasio. A la hora del tiempo al aire libre se podría desarrollar una segunda sesión.

- Primera sesión: Treinta minutos.

Orientada a ejercicios de equilibrio, reptación, braquiación, gateo, saltos, giros, trepa, y juegos de corros. También creemos de interés en esta sesión trabajar el juego libre. Es importante aportar el material necesario (aros, pelotas, cuerdas, bancos...) para hacer cambiantes las situaciones. El exceso de material no creemos que beneficie a la acción motriz del niño y la niña; por eso pensamos que una buena organización entre el material y la acción que perseguimos va a permitir un mejor aprovechamiento de la tarea propuesta o buscada.

- Segunda sesión: Entre cinco y diez minutos.

Orientada a reforzar el patrón motor de la marcha y la carrera. Esta sesión requiere espacios amplios, como patios, parques, paseos, etc. La duración y la intensidad deberán graduarse según la capacidad del niño y la niña. En las EI/CEI podría encuadrarse dentro del tiempo dedicado a las actividades en el aire libre. Los padres podrán abordar esta segunda sesión a la hora del paseo. Mantenemos el mismo criterio de organización para todo el curso escolar. Tratamos de conjugar la sesión de la sala y la sesión del patio. Creemos importante mantener estas dos formas, aunque el trabajo debe adaptarse a la organización del centro y sus instalaciones.





## 5. BANCO DE RECURSOS

- Estilos de Vida Saludables. Ministerio de Sanidad.
- Recomendaciones sobre la actividad física de la OMS.
- La Actividad física del niño de 0 a 3 años. Instituto Navarro de Deporte y Juventud.
- Dossier de juegos para la actividad física. E. I. Ntra. Sra. del Rocío Coria del Río
- Los cuentos motores en la educación infantil.

