



# Ejercicios básicos de educación Física para Preescolar



## ACTIVIDADES MOTRICES PARA PREESCOLAR

1. ACTIVIDADES FÍSICAS MATUTINAS
2. ACTIVIDADES RECREATIVAS
3. FESTIVALES INFANTILES
4. SALIDAS
5. JUEGOS MOTORES
6. SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Estas actividades motrices, se seleccionan de acuerdo al momento del día y a los grupos y los intereses de los pequeños.

### 1. ACTIVIDADES FÍSICAS MATUTINAS

Para las primeras horas de la mañana pueden realizarse **la actividad física matutina**. Tiempo de duración entre 5 y 10 minutos aumentando progresivamente de acuerdo con la edad, desarrollo y nivel motivacional de los niños. Comienza a desarrollarse a partir de los 3 años.

Ejemplo:

- Caminatas cortas
- Juegos de recorridos
- Expresión corporal
- Paseos acompañados de tareas motrices



### 2. ACTIVIDADES RECREATIVAS

Con los preescolares de 3 a 6 años otra opción es **la actividad recreativa**.

Ejemplo:

2 a 3 Años

- Juegos de movimiento
- Juegos de roles con movimiento
- Sesión de títeres con movimiento
- Narración de cuentos con movimiento



3 a 4 Años

Las del grupo anterior además de:

- Recorrido con triciclos
- Juegos de imitación.
- Paseo con ejercicios y juegos
- Juegos de construcción y movimiento
- Festivales



4 a 5 Años

Además de las anteriores:

- Recorridos sacos y zancos infantiles
- Recorrido en patines y patinetas
- Juegos de recorrido
- Caminatas libres



5 a 6 Años

Se incluyen además:

- Caminatas con señales
- Trotar cortas distancias variando recorrido
- Correr bordeando objetos
- Aumentar la cantidad de materiales progresivamente para complejizar el recorrido



En las **caminatas con señales** como contenido de actividad recreativa los niños aplican los conocimientos adquiridos en educación sensorial y lenguaje ya que durante las caminatas se pueden utilizar figuras y objetos de diferentes formas y colores.

### 3. FESTIVALES INFANTILES

En estas actividades los niños se agrupan para realizar diferentes habilidades motrices mediante juegos y actividades con acompañamiento de música y canciones infantiles. En el caso de las canciones, la letra le va indicando al niño el movimiento que puede ejecutar.

Los festivales infantiles contribuyen a la actividad grupal, desarrollando en los niños la ayuda mutua.

### 4. SALIDAS

Las salidas son actividades que se pueden organizar con los preescolares. La naturaleza ofrece circunstancias tan variadas que permite la ejecución de las acciones motrices en distintas formas y situaciones.

Ejemplo:

En el Campo.

- Agarrar el pasto con los dedos de los pies en posición parado o sentado
- Agarrar, elevar o lanzar un objeto (puede ser una piedra)
- Caminar sobre troncos
- Saltar desde un tronco
- Correr bordeando troncos, arboles, etc.
- Deslizarse desde una pequeña loma
- Carreras de una árbol a otro
- Saltar para agarrar las ramas de los árboles y recoger ramas del suelo
- Subir y bajar lomas



En la arena

- Caminar, correr y saltar
- Sentados en la arena, con las manos apoyadas detrás y las piernas extendidas, atraer la arena con los dedos de los pies y elevación esparciendo la misma
- Desplazarse por la arena en posición de gateo
- Juegos con pelotas



Tomado del libro EDUCACIÓN FÍSICA EN PREESCOLAR-Catalina Gonzales Rod.

## 5. JUEGOS MOTORES

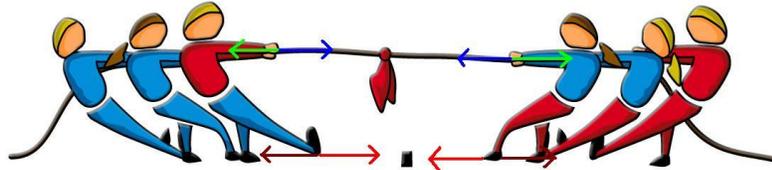
Los juegos motores constituyen una actividad lúdica por excelencia que desarrolla en los niños una u otra capacidad o perfeccionan determinada acción motora. Juegos que se proponen para los pequeños pueden ser también ejecutados también por los adultos con gran motivación e interés.

Clasificación de los juegos por las capacidades motrices y habilidades que desarrollan:

- Juegos para el desarrollo de la fuerza, la rapidez y la agilidad.
- Juegos que contienen acciones motrices propias de algunas habilidades específicas.

No se agrupan los juegos de resistencia, pues esta capacidad se desarrolla en la medida que los juegos motores se repitan continuamente.

El juego en sí mismo estimula la realización rápida y un esfuerzo físico en cada acción, de ahí que desarrolle tanto las capacidades motrices. De acuerdo con las particularidades individuales en cada niño se manifiestan las habilidades y capacidades motrices con diferentes niveles de desarrollo, por eso en los juegos de confrontación de equipos unos niños se destacan más que otros. En los juegos de este tipo debe considerarse que los ganadores no sean solamente los equipos o niños que primero terminen, sino también los que realicen mejor las tareas del juego.



En los juegos de este tipo el pedagogo debe utilizar diferentes tratamientos didácticos tales como:

- Dar la posibilidad de realizar varias repeticiones proponiendo variantes para que el juego no resulte monótono y de esta forma el equipo perdedor tendrá la posibilidad de resultar ganador.
- Al finalizar la actividad todos los niños deben ser estimulados y, en los casos de entrega de estímulos materiales, los propios perdedores hacen la entrega a los ganadores a modo de mantener las buenas relaciones.
- Al conformar los equipos debemos considerar las particularidades individuales (físicas y orgánicas) para que haya un equilibrio entre los equipos.
- Al finalizar el juego se debe hacer una valoración del mismo para de esta forma considerar los gustos e intereses de los niños.

Los juegos de recorrido se realizan individualmente, en parejas o pequeños grupos u en cada repetición se le propone a los niños variar la forma de ubicar los materiales (eliminar o incluir nuevos materiales) a fin de construir siempre un nuevo recorrido.

Los juegos pueden ser variados teniendo en cuenta:

- a) *Las posiciones iniciales* se varían ejecutando el juego desde de pie, sentado, acostado, en cuadrúpeda, canchillas y otras posiciones.

- b) *La variación en las formaciones* se puede lograr modificando las hileras en filas o viceversa. los círculos a la forma dispersa o de parejas a pequeños grupos
- c) Para variar *las formas de ejecutar la acción* se tiene en cuenta la modificación del movimiento básico que se esté ejecutando con relación al cuerpo, el espacio y el tiempo.
- d) *la variación de los materiales* se puede realizar colocando de forma diferente el material o transformado su ubicación en el espacio
- e) la variación de *los papeles principales* se logra modificando el rol principal del niño, sin afectar la organización del juego
- f) *la modificación de los desplazamientos* se ejecuta variando la forma de trasladarse: caminando, saltando, corriendo, en cuadrúpeda y, al mismo tiempo, ejecutando estas acciones de forma diferente.
- g) *Las reglas de los juegos* se varían considerando que los objetivos del juego no sufran modificaciones. Las modificaciones son convencionales (cambiar la distancia, la dirección del recorrido, etc.)

A medida que los niños avanzan en edad y en desarrollo las características del juego varían:

<i>El adulto ocupa el rol principal</i>	<i>1 a 3 años</i>
<i>El niño ocupa el rol principal</i>	<i>3 a 6 años</i>
<i>Crean variantes del juego propuestas por el adulto</i>	<i>3 a 4 años</i>
<i>Proponen el juego y crean las variantes</i>	<i>4 a 6 años</i>

## 6. SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA

La sesión de educación física puede organizarse de dos a tres veces por semana. El tiempo de duración para los niños de 1 a 6 años es de 8 hasta 30 minutos. Este tiempo se maneja con flexibilidad teniendo en cuenta la concentración de los niños y su motivación.

El contenido de esta actividad puede abarcar una serie de desplazamientos que inician la actividad (caminando, saltando, corriendo) acompañado de tareas motoras para el esquema corporal, la lateralidad y la orientación espacio-temporal. Se finaliza la sesión con los ejercicios, de recuperación que incluyen el control de la respiración y la relajación.

Mediante la actividad motriz, el niño aprende mucho mejor los colores, las formas, tamaño y textura de los objetos, así como también los números, las letras y las canciones.

Para que las actividades tengan buena incidencia desde el punto de vista psicofisiológico en el organismo del niño deben crearse condiciones favorables.

Estas condiciones y requisitos son:

- Alimentación adecuada
- Régimen de vida organizado
- Condiciones higiénicas y empleo sistemático de actividades en la naturaleza (aire, agua, sol).

Todas estas condiciones guardan una estrecha relación y cuando se cumplen, es que realmente reportan junto a la actividad motriz, un gran beneficio para la salud de los infantes.

Tomado del libro EDUCACIÓN FÍSICA EN PREESCOLAR-Catalina Gonzales Rodríguez...Ed. INDE

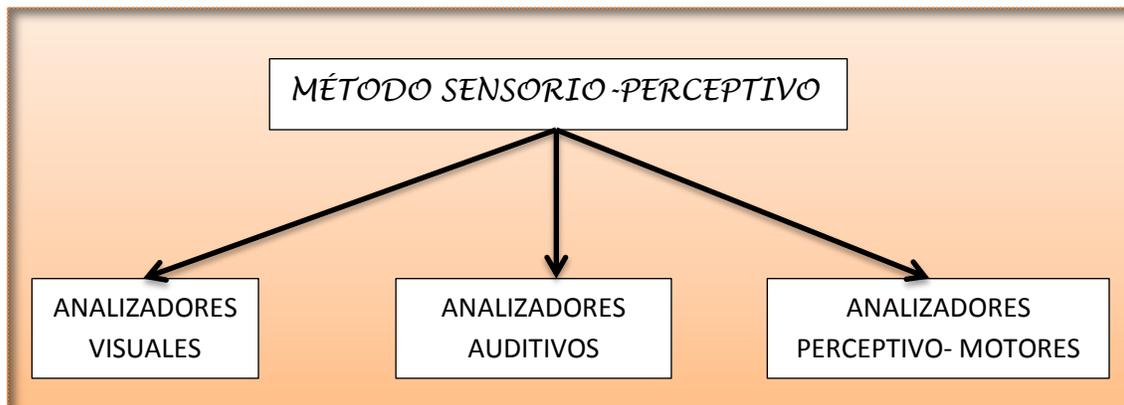
## LOS MÉTODOS DE ENSEÑANZA EN LA ACTIVIDAD MOTRIZ DE LOS PREESCOLARES

1. EL MÉTODO SENSORIO-PERCEPTIVO
2. EL MÉTODO PRACTICO
3. EL MÉTODO DE JUEGO
4. EL MÉTODO VERBAL

Estas formas que tiene el educador para guiar a los niños en el proceso de adquisición de las habilidades motrices se consigna dentro de la categoría pedagógica: métodos de enseñanza.

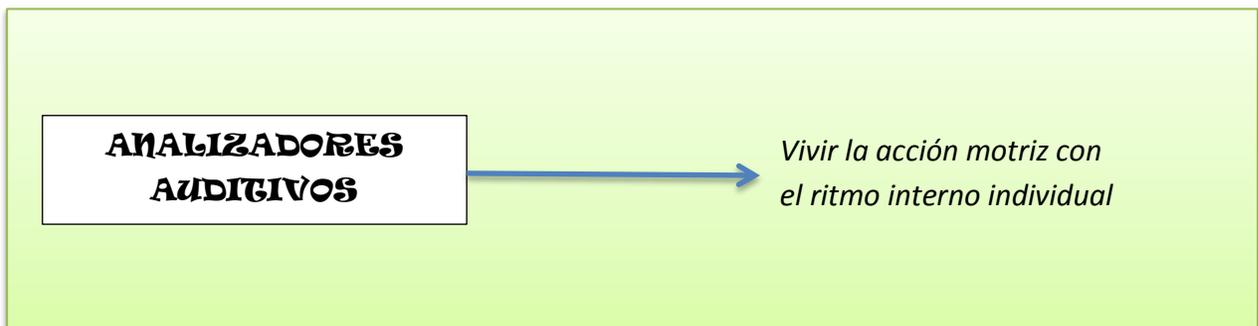
### 1. EL MÉTODO SENSORIO-PERCEPTIVO

El método sensorio-perceptivo se apoya en el trabajo de los analizadores: Visuales, auditivos, táctiles. Este método es ampliamente utilizado en las primeras edades por la influencia del primer sistema de señales.



#### 1.1. Analizadores Auditivos

En la noción del tiempo auditivo (ritmo interno) el niño recibe al principio la duración de los sonidos (y de los silencios) que el mismo produce en su cuerpo: duración del sonido vocal o respiratorio y posteriormente : duración del sonido del objeto que el mismo puede golpear (suave o fuerte).



Ejemplo de tareas motrices:

Palmita en diferentes partes del cuerpo, individuales



Sonidos con las manos

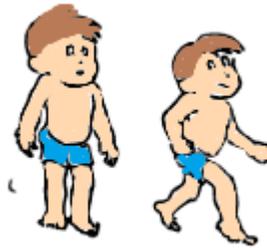


Palmaditas en el pie

Palmeo uno con otros  
Encontrarse con las manos



Caminar con sonidos fuertes  
Y suaves de los pies



Caminar siguiendo el sonido  
De un instrumento de percusión,  
Al detenerse el sonido,  
Adoptar cualquier posición estática



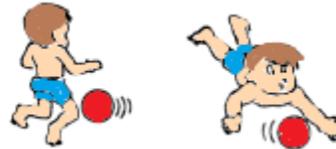
Dar tantos saltitos como  
sonidos escuchen.  
Sentados, golpear el suelo  
(manos y pies)



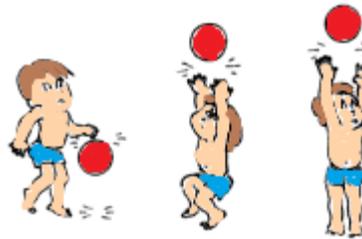
Tirar la pelota contra el suelo  
Suave y fuerte.



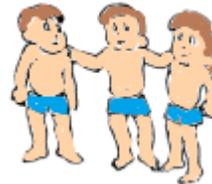
Rodar la pelota lento y rápido.



Tirar la pelota arriba y palmadas  
(Tantas como se lance más lejos o más cerca)  
Las palmadas varían con: giros, cuclilladas,  
En diferentes partes del cuerpo.



De acuerdo con tantos golpes del tambor  
Que escuchen, hacer grupos.



Caminar con los ojos tapados hacia el lugar  
Donde escuchen un sonido

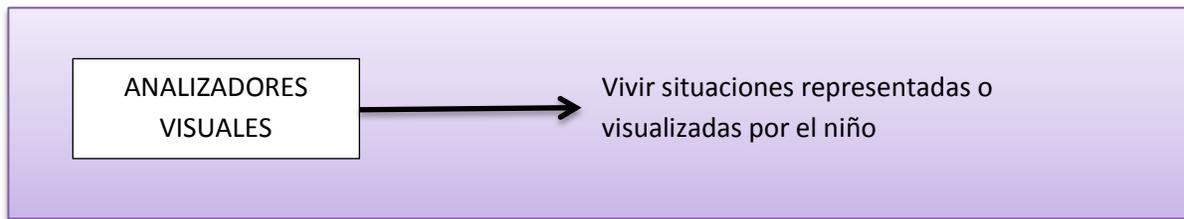


Realizar tantos saltos como cantidad de sonidos  
Escuchen.



Dos sonidos, dos salto

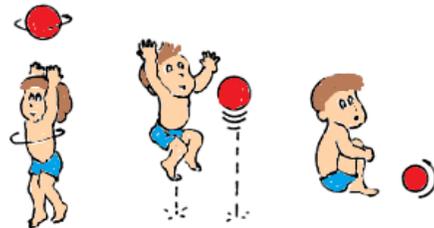
## 1.2. Analizadores visuales



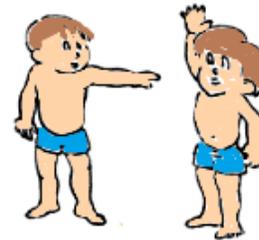
Las tareas motrices se plantean al niño y este es capaz de dar la respuesta motriz mediante la representación

Ejemplo de tareas motrices.

- Saltar como el conejo, la pelota, un resorte que sube y baja
- Saltar, rodar y girar como la pelota
- Correr junto al aro que rueda a se mueve



- Saltar arriba, al frente, a un lado y otro. Con referencia al cuerpo: brazo elevado arriba Al frente, a un lado, al otro y desplazarse caminando o saltando hacia el lugar donde esta colocando el brazo extendido. Después sin referencia del cuerpo (brazo extendido): saltar arriba, al frente, atrás, derecha, izquierda.

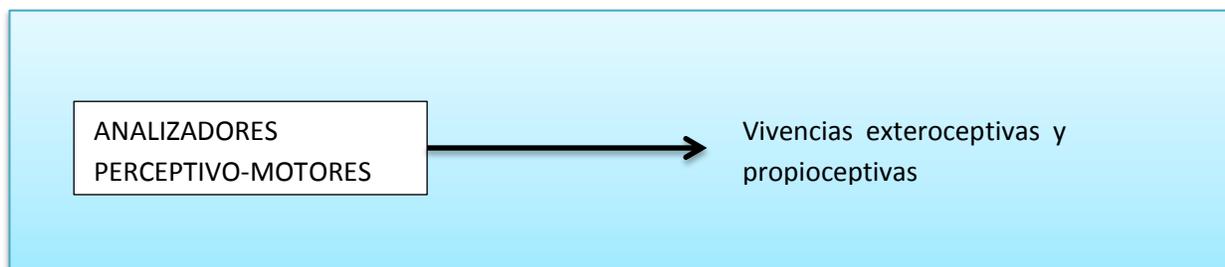


- Lanzar a un objetivo, regula el movimiento El propio niño, colocando el cuerpo para lanzar mas lejos, o mas cerca.



- Cuando el niño explora con el objeto todo lo que puede hacer, si es necesario, se le puede reforzar con el método verbal, indicándole diferentes posibilidades de acción para lograr mayores descubrimientos.

## 1.3. Analizadores perceptivo-motores



Ejemplo de tareas motrices

- Sentados, piernas extendidas, elevar las piernas
- Duras y dejarlas caer



Primero: ¿como sientes tu brazo cuando lo “estiras”?



Segundo: “estira” tu brazo atrás para lanzar mas lejos.



Poner las piernas “duras” para tocar la punta de los pies (en diferentes posiciones)



Tocar objetos suaves y duros y poner El cuerpo como se perciban estos Objetos, posteriormente se puede Realizar con los ojos vendados.



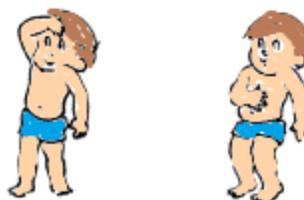
Acostarse (de frente y espalda) sobre diferentes Superficies (duras y blandas) y realizar movimientos Con el cuerpo (girarlo, hacer bolitas, balancearse, Arrastrarse)  
Caminar “duros” como si estuvieran hechos de madera



Y ahora... caminar muy "blanditos" como si fueran "merengue"

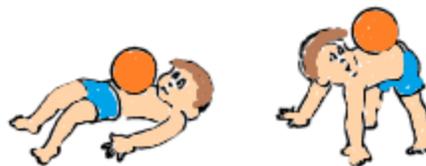


Pasos largos y cortos ¿Cómo sientes tus piernas?  
Vamos a jugar con nuestro cuerpo, y ahora mostrar una parte "blanda". Se pueden poner Duras: las piernas, la espalda, la barriga, Los pies...



La frente es dura    la barriga es blanda

Jugaremos a "goma-goma" y "piedra- piedra": yo caminaré despacio entre vosotros y cuando diga "goma-goma" se ponen blanditos para que yo pueda mover y cuando diga "Piedra-piedra" te pones duro para que no logre moverlo.  
Con la pelota de papel de papel o bolsita.  
Acostado con la bolsita colocada en la barriga (subirla y bajarla), con la bolsita en la espalda Llevarla en cuadrupedia.



La pelota en la Barriga blanda    la pelota en la espalda dura