

# “El desarrollo motriz a partir del juego”

Guía de apoyo a la educación inicial que presenta:

**López Méndez Rosaura.**

Licenciada en educación preescolar

Jardín de niños Laura Méndez de Cuenca

C.C.T. 15EJN3824D Zona Escolar J-212

Estado de México.

15 de Junio de 2020.



## INDICE

|   |     |
|---|-----|
| Introducción .....                      | 3   |
| Justificación .....                     | 5   |
| Objetivo .....                          | 7   |
| Desarrollo del tema .....               | 8   |
| Antecedentes .....                      | 8   |
| Funciones y beneficios.....             | 11  |
| Actividades propuestas .....            | 14  |
| Desarrollo de la motricidad .....       | 15  |
| ✓ Coordinación y equilibrio .....       | 15  |
| ✓ Control y precisión.....              | 18  |
| ✓ Integración de la corporeidad .....   | 21  |
| Conciencia corporal .....               | 221 |
| ✓ Creatividad en la acción motriz ..... | 26  |
| Bibliografía .....                      | 29  |



## Introducción

A lo largo de nuestra experiencia profesional y el trabajo desarrollado en la práctica en el nivel preescolar es común dejar de lado la importancia que tiene el ejercicio físico en educación preescolar y dejar de verlo como una forma de ofrecer a los niños y las niñas oportunidades de movimiento mediante actividades que promuevan un trabajo organizado a partir de la guía de un adulto y la interacción con otros que sea capaz de beneficiar tanto el desarrollo de habilidades motoras a partir del movimiento de su cuerpo, como de la interacción social mediante la colaboración y participación entre pares, sin dejar de lado que ayuda en gran medida en la constitución de las bases neurológicas del habla y los aprendizajes generales formales a los que comúnmente se da más peso sin ser conscientes de las necesidades de juego y movimiento de los más pequeños.

Como ya es sabido no se puede aislar la necesidad de movimiento y el aprendizaje en estas edades, por tanto, no debemos separar el desarrollo de aprendizajes esperados con el movimiento y la participación activa en ellos.

Uno de los aspectos de desarrollo más importante y rápido durante los primeros años de vida es el **desarrollo motor**, el desarrollo de los diferentes músculos del cuerpo. Desde el recién nacido desvalido, que no puede mover su cuerpo del lugar donde lo han colocado, ni extender la mano y coger el objeto que le ofrecen, emerge el niño en corta edad alcanzando en un periodo de pocos años una fase en la que es relativamente independiente de los demás. (Hurlock, 1998)<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Hurlock, E. (1998). Desarrollo motor. En Desarrollo psicológico del niño (pág. 824). México: Mc Graw and Hill.



El presente documento pretende ofrecer a quienes lo consulten un apoyo que sensibilice sobre la importancia del juego y el movimiento además de proveer de algunas herramientas que se puedan llevar a la práctica tanto dentro de las aulas como en casa con las familias para afianzar un mejor desarrollo motriz de cada pequeño y a la vez el de otras capacidades, cognitivas y conductuales como parte de la preparación para la vida.

El permitir al niño participar en diferentes juegos correctamente organizados y sistematizados le ayuda a desarrollar los procesos esenciales para el aprendizaje de los diferentes campos de formación académica y áreas de desarrollo, por ejemplo, la estructuración correcta del esquema corporal y la formación de los esquemas de organización espacio-temporales y de dominancia lateral y lateralidad.

los investigadores reconocen que la lectura, la escritura y el cálculo exigen la combinación de imágenes visuales y auditivas, también se sabe que cuando existe alteración del esquema corporal, esto genera distintos problemas de aprendizaje al ingresar a la escuela primaria.

El juego por ser una actividad natural en el niño, lo predispone a desarrollarse positivamente en la escuela y al convivir con su grupo a través de este permite la adaptación (socio-emocional), necesaria para el aprendizaje escolar. (Instituto de Investigaciones de Problemas de Aprendizaje IIPA)<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Instituto de Investigaciones de Problemas de Aprendizaje IIPA. (s.f.). ¿Cómo apoyar a los niños que tienen problemas escolares? (pág. 143). En R. A. Armando. México.



## Justificación

En repetidas ocasiones se ha hablado y se hace la interrogante sobre como estimular el aprendizaje, la memoria, la capacidad de atención, concentración y organización en los niños y las niñas de nivel preescolar a partir del empeño de los padres de familia o tutores de ir más allá de lo que se ofrece en las aulas de acuerdo al currículo establecido, por ejemplo, leer escribir, sumar y restar. Al ingresar al nivel primaria se exige autocontrol y el acceso a contenidos específicos que tienen que ver con los procesos antes mencionados atención, concentración y memoria y que algunos no han logrado desarrollar o estimular lo suficiente y por lo tanto se enfrenten a la discriminación o descalificación que se les da por parte del personal docente sin valorar otras habilidades, capacidades y esfuerzos que estos llevan consigo.

El juego es una de las formas en que se presupone que a través de este, se estimula y facilita el aprendizaje por el contenido emotivo que conlleva la actividad lúdica y la fuerza motivacional que impulsa al niño a vencer sus dificultades, por lo que es necesario que durante su paso por el preescolar se requiere de estimulación constante en el momento y forma adecuada ya que gran parte de los problemas académicos a que se enfrentan algunos alumnos a en ciclos posteriores provienen de un mal reconocimiento del esquema corporal y sus capacidades de movimiento, y la mala o pobre estimulación de sus habilidades básicas y trae como consecuencia el reconocimiento de la evolución del lenguaje, noción espacial, noción temporal, ritmo, coordinación procesos perceptual están importantes para los procesos académicos ya que todas las destrezas , las



posibilidades manuales, y las habilidades que se cultiva en el niño con el fin de enriquecer su preparación para adquirir habilidades en el lenguaje, la escritura y el pensamiento matemático han de planearse sin perder de vista el desarrollo artístico del niño y el mejor dominio de las funciones siguientes:

- Equilibrio postural
- Coordinación entre prensión y vista
- Inhibición grafo motora
- Noción corporal
- Discriminación visual y auditiva
- Motricidad fina y gruesa
- Control de tono muscular
- Ubicación espacio temporal
- Desarrollo verbal e intelectual

Lo anterior para lograr los organizadores curriculares del campo de formación académica de educación física:

- Desarrollo de la motricidad
- Integración de la corporeidad
- Creatividad en la acción motriz



*No hagáis que los chicos aprendan por la fuerza y la severidad, sino conducídes por medio de lo que les divierte, para que puedan descubrir mejor la inclinación de sus mentes.*

Platón “La República” VII

7

## Objetivo

Dar a conocer algunas pautas para el trabajo cotidiano dentro de las aulas y los hogares a través de propuestas y orientaciones para la práctica constante de movimientos corporales y juegos enfocados en desarrollar en los niños y las niñas capacidades físicas, cognitivas y conductuales.



## Desarrollo del tema

### Antecedentes.

El hombre nace con más neuronas de las que necesita. Se piensa que las conexiones entre ellas se forman segundo tras segundo en los primeros meses de vida. El segundo cambio importante es el proceso de mielinización, en el cual las neuronas y las dendritas se recubren con una sustancia grasosa denominada mielina. Los impulsos se desplazan más rápidamente gracias a la mielinización. Los cambios se efectúan con celeridad en los primeros años de vida, pero el proceso de mielinización prosigue hasta la adolescencia.

A lo largo del desarrollo temprano, las neuronas se tornan cada vez más selectivas y reaccionan sólo ante ciertos neurotransmisores. Este cambio permite que algunas formas más eficientes y flexibles de pensamiento surjan en los últimos años de la niñez y de la adolescencia. El tamaño de la cabeza del niño indica a los pediatras el desarrollo del cerebro. En el momento del nacimiento, el cerebro pesa cerca de 350 gramos que representan aproximadamente el 25 por ciento de su peso adulto. A los 6 meses de edad alcanza el 50 por ciento de su tamaño adulto y a los 3 años el 70 por ciento (Tanner, 2004)<sup>3</sup>. Los cambios rápidos de tamaño del cráneo y del cerebro en los 2 primeros años de vida se debe a la mielinización. Igual que en el desarrollo prenatal, la maduración del cerebro presenta una secuencia previsible. El área que controla los movimientos motores se desarrolla primero, seguida por los que regulan los sentidos superiores

---

<sup>3</sup> Tanner. (2004). Teorías contemporáneas del desarrollo y aprendizaje del niño. México.





como la visión y la audición. Según señalamos con anterioridad, la última parte que madura es el lóbulo frontal, que controla los procesos del pensamiento de orden superior. La genética influye mucho en el tiempo del desarrollo del cerebro, pero recuerde que también el ambiente desempeña un papel decisivo. Para aumentar y conservar las conexiones entre neuronas se requiere la estimulación o la información provenientes de él.

Los científicos piensan que el sistema nervioso va sintonizándose a lo largo del desarrollo. Las neuronas están programadas para recibir cierta estimulación durante el periodo en que la formación de las sinapsis alcanza su máximo nivel. Es decir, se prevé cierta estimulación ambiental. (Greenouth, Black, & Wallace, 2004).<sup>4</sup> Las neuronas que la reciben forman conexiones, de manera que las que no obtienen la información o los estímulos apropiados decaen y mueren.

La región del cerebro que controla el movimiento también muestra gran sensibilidad a la estimulación durante los dos primeros años. Si se limita el movimiento, podría inhibirse la formación de conexiones. Parece haber un periodo crítico en que se establecen los circuitos del cerebro en las regiones que controlan las habilidades motoras, el lenguaje, la visión, el oído, las habilidades lógicas y matemáticas, así como las emociones (Begley, 2004)<sup>5</sup>

El cerebro humano muestra mayor plasticidad, sobre todo en los primeros años del desarrollo. Por plasticidad entendemos su capacidad de cambiar: La ausencia

<sup>4</sup> Greenouth, Black, & Wallace. (2004). Teorías contemporáneas del desarrollo y aprendizaje del niño. México .

<sup>5</sup> Begley. (2004). En Teorías contemporáneas del desarrollo y aprendizaje del niño (pág. 195). México.



de estimulación puede retardar el desarrollo de las conexiones cerebrales y la aparición de ciertas habilidades; pero en cierta medida la experiencia de la privación temprana se compensa con estimulación posterior. Por ejemplo, un niño que pasa los primeros cuatro años de vida enyesado aprenderá con el tiempo a caminar y a correr, aunque no con la misma agilidad que otro que haya podido desplazarse durante ese mismo lapso. (Meece, 2000)<sup>6</sup>.

En síntesis, durante la maduración existen otros cambios menos notorios en los niños de edad preescolar. El cerebro crece de 75% a 90% de su tamaño adulto durante estos años. La coordinación mejora con los años conforme la lateralización (cada hemisferio cerebral desarrolla funciones e interconexiones separadas) y la mielinización se han terminado prácticamente por completo para los seis años. La habilidad con las manos está bastante bien establecida a los cuatro años de edad, aunque la muñeca contiene algo de cartílago que no se osificará hasta alrededor de los seis lo cual limita un poco sus capacidades motoras finas (Berk, 2001)<sup>7</sup>.

Como resultado, la mayoría de los niños de esta edad no pueden realizar movimientos circulares completos como los que se utilizan en la letra manuscrita; tampoco tienen la fuerza en las muñecas para impulsarse en barras horizontales. Los 20 dientes de leche ya han salido alrededor de los tres años; en otras palabras, el preescolar no es un bebé. Estos procesos de crecimiento y

<sup>6</sup> Meece, J. (2000). El desarrollo del cerebro y la experiencia. En *Desarrollo del niño y del adolescente*, compendio para educadores (pág. 394). México: SEP biblioteca para la actualización del maestro.

<sup>7</sup> Berk, L. E. (2001). En *Desarrollo del niño y del adolescente* (pág. 1011). España: Prentice May .



maduración promueven muchas nuevas habilidades en todas las áreas del desarrollo. (Secretaría de Educación Pública, 2005)<sup>8</sup>

### Funciones y beneficios

La Educación Física es una forma de intervención pedagógica que contribuye a la formación integral de niñas, niños y adolescentes al desarrollar su motricidad e integrar su corporeidad. Para lograrlo, motiva la realización de diversas acciones motrices, en un proceso dinámico y reflexivo, a partir de estrategias didácticas que se derivan del juego motor, como la expresión corporal, la iniciación deportiva y el deporte educativo, entre otras. Constituye en la escuela el espacio curricular que moviliza el cuerpo (corporeidad y motricidad) y permite fomentar el gusto por la actividad física. Al ser un área eminentemente práctica brinda aprendizajes y experiencias para reconocer, aceptar y cuidar el cuerpo; explorar y vivenciar las capacidades, habilidades y destrezas; proponer y solucionar problemas motores; emplear el potencial creativo y el pensamiento estratégico; asumir valores y actitud/es asertivas; promover el juego limpio; establecer ambientes de convivencia sanos y pacíficos; y adquirir estilos de vida activos y saludables, los cuales representan aspectos que influyen en la vida cotidiana de los estudiantes. La finalidad formativa de la Educación Física en el contexto escolar es la edificación de la competencia motriz por medio del desarrollo de la motricidad, la integración de la corporeidad, y la creatividad en la acción motriz.

<sup>8</sup> Secretaría de Educación Pública. (2005). En Curso de Formación y Actualización Profesional para el Personal Docente de Educación Preescolar II (pág. 212). México: SEP.



En todos los campos de formación y áreas de desarrollo hay posibilidades para las actividades que propician el desarrollo de las capacidades motrices en los niños; por ejemplo, en el baile, las dramatizaciones, la expresión plástica (mediante el dibujo, el modelado, la pintura, entre otros), los juegos de exploración y ubicación en el espacio, la exploración del mundo social, y la experimentación en relación con el conocimiento del mundo natural, entre otras.

En la etapa preescolar los niños exploran posibilidades de movimiento de su cuerpo. Es fundamental promover la toma de conciencia acerca de este, de cómo es y cómo se mueven algunas de sus partes (mientras que otras no), así como que reconozcan sus límites y posibilidades (lo que pueden y no pueden hacer, para qué son buenos y en qué acciones y habilidades mejoran); que identifiquen a través de la respiración y relajación las sensaciones que experimentan después de una actividad física, que adquieran confianza y seguridad en su desempeño motor y asuman hábitos corporales correctos.

Más que el conocimiento del esquema corporal como nombres de las partes del cuerpo, se trata de considerar lo físico y funcional del cuerpo; en el ámbito de la educación física se considera que la corporeidad es una construcción permanente que se manifiesta por medio de gestos, posturas, expresiones corporales y las diversas acciones motrices relacionadas con las emociones que se experimentan. La percepción y la conciencia de su cuerpo, así como las experiencias relacionadas con su desempeño son parte de la evolución y la identidad de los niños; de ahí la importancia de la atención que se debe dar a esta área en la escuela. La creatividad en la acción motriz se expresa cuando los



alumnos utilizan sus capacidades cognitivas, afectivas y sociales para resolver problemas en juegos y actividades físicas mediante diversas posibilidades de movimiento.

Con base en la exploración y evolución de sus habilidades motrices, los niños efectúan actividades físicas de manera individual y en coordinación con compañeros (Secretaría de Educación Pública, 2017)<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Secretaría de Educación Pública. (2017). Educación Física en la Educación Básica. En Aprendizajes clave para la educación integral. Educación preescolar. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. (págs. 329, 332, 333). México: SEP



## Actividades propuestas

¿Por qué?

14

¿Para qué?

¿Cómo?



## Desarrollo de la motricidad

- ✓ Coordinación y equilibrio

Es fundamental que la educadora organice experiencias dinámicas y lúdicas en las que los alumnos puedan rodar, correr, saltar, brincar, girar, trepar, reptar, marchar, alternar manos y pies derecha e izquierda, deslizarse, entre otros movimientos para que, de manera gradual, vayan adquiriendo habilidades más complejas de coordinación y equilibrio de acuerdo con sus posibilidades y características físicas. Estas actividades deberán favorecer diferentes movimientos y evitar estereotipos de género. (Secretaría de Educación Pública, 2017)<sup>10</sup>

### Juegos de coordinación

1. Colocar una ficha sobre uno y otro pie. Lanzarla hacia arriba y cazarla sin que caiga al piso.

<sup>10</sup> Secretaría de Educación Pública. (2017). Orientaciones Didácticas. En Aprendizajes clave para la educación integral. Educación preescolar. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación (pág. 337). México: SEP.



2. Intercalar aplauso normal y aplauso del leñador (mano de lado) Una variante: Propiciar diferentes patrones, dos normales y uno de leñador. Dos y dos. Tres y uno, etc.
3. Por parejas, tomados de la muñeca derecha, tratar de darse una nalgada.
4. Caminar con una clave en la palma de la mano a la altura del pecho y con el brazo extendido con ojos abiertos, ahora con ojos cerrados, después con otro instrumento con ojos abiertos y cerrados.
5. Ejecutar la secuencia, claves al frente, claves al pecho, experimentar otros esquemas simples (claves a los hombros, claves arriba, etc.) y combinarlos. como elementos de tabla gimnástica rítmica.

### Juegos de equilibrio

1 “El pesado” Material, varios bancos pequeños. Organización: parejas de jugadores.

Desarrollo: uno de cada pareja debe caminar por encima del banco, su compañero debe molestarlo, pero sin tocarlo. El compañero gesticula con movimientos bruscos que pueden molestar y hacer caer al equilibrista. ¿Quién consigue hacer caer a su pareja?

2 “Atravesar el río”

Material: varias cartulinas de 20 x 20 cm.





Organización: Trazamos dos líneas paralelas separadas de unos cinco o seis metros ¡es el río!

Desarrollo: Cada uno de los jugadores debe intentar atravesar el río lo más rápidamente posible sin pisar el "agua", utilizando para ello las tres cartulinas que va cambiando de lugar conforme va avanzando.

### 3. "La alfombra mágica"

Materiales: una colchoneta o cobija por cada tres jugadores.

Organización: Marcamos una línea de salida y una de llegada. Tras la línea de salida se sitúan equipos de tres jugadores con una colchoneta cada equipo.

Desarrollo: Se trata de ver qué equipo llega antes a la línea de meta, yendo uno de los jugadores en pie sobre la colchoneta y otros dos arrastrando de ella.

### 4. "Pelea de gallos" No se requiere material

Organización: Los jugadores por parejas, se colocan en cuclillas uno frente al otro.

Desarrollo: Manteniendo la posición en cuclillas, cada Jugador ha de intentar hacer caer a su pareja. Para ello, ambos jugadores se golpean las palmas de las manos.

### 5. "Desafío en las alturas"

Material: bancos suecos.

Organización: Encima de cada banco dos jugadores, uno frente a otro, con una mano en su espalda.



Desarrollo: con la mano que queda libre, se intenta desequilibrar al compañero hasta que uno de ellos cae del banco. (Instituto de Investigaciones de Problemas de Aprendizaje IIPA)<sup>11</sup>

- ✓ Control y precisión.

El desarrollo de la habilidad de precisión se favorece cuando los alumnos ponen en juego sus movimientos y el intelecto en actividades en las que manipulan diversos materiales, instrumentos y herramientas; necesitan tiempo y oportunidades para explorarlas y conocer cómo son, cómo se utilizan y para qué sirven, de tal manera que comprendan y decidan qué herramienta es más apropiada para lograr lo que se proponen, como utilizar un pincel delgado para hacer trazos finos, una brocha para cubrir espacios amplios, usar tijeras para recortar, destornilladores para sacar o meter un tornillo en un objeto, querer una pala para sacar tierra o una lupa para observar, etcétera.

Es conveniente que esta exploración se lleve a cabo de manera individual para que identifiquen los materiales y los efectos de su uso, ya que esto se dificulta si se trabaja por equipo. Fortalecer estas habilidades permite que los niños, efectúen tareas cotidianas de manera más eficiente y, cuando adquieren confianza en el

<sup>11</sup> Instituto de Investigaciones de Problemas de Aprendizaje IIPA. (s.f.). ¿Cómo apoyar a los niños que tienen problemas escolares? (pág. 57). En R. A. Armando. México.



uso de las distintas partes de su cuerpo, tienen más control y presión para manipular diversos objetos. (Secretaría de Educación Pública, 2017)<sup>12</sup>

Juegos de control y precisión

### 1. "Las serpientes encantadas"

Material: un aparato de música

Organización: Los niños y las niñas se distribuyen por todo el espacio

Desarrollo: los jugadores bailan al son de la música como "serpientes encantadas". Cuando para la música. Vuelven a su "cesto" y se están quietas

Observaciones: los jugadores contrastan así el movimiento y el reposo corporal.

### 2. "Las pequeñas serpientes encantadas"

Material: un reproductor de música.

Organización: los niños y las niñas se distribuyen por todo el espacio estirados en el suelo.

Desarrollo: al son de la música mueven un brazo o una pierna como si de una serpiente encantada se tratara. Cuando para la música dejan caer el brazo o la pierna que estaba bailando.

### 3. "Tensión al soltar"

Organización: los niños y las niñas por parejas.

Desarrollo: uno de cada pareja tendido en el suelo, el otro le hace mover un segmento corporal (brazo o pierna) que debe estar muy relajado, en un

<sup>12</sup> Secretaría de Educación Pública. (2017). Orientaciones Didácticas. En Aprendizajes clave para la educación integral. Educación preescolar. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. (pág. 339). México: SEP.



determinado momento, suelta el segmento que debe cargarse de tensión para que no llegue a tocar al suelo.

#### 4. "Osos dormidos"

Organización: cuatro o cinco jugadores estirados en el suelo son "los osos dormidos". El resto se distribuye por todo el espacio.

Desarrollo: los "osos" tienen los ojos cerrados. Los demás jugadores se empeñan en despertarlos, pueden hacerles cosquillas, pellizcar, llamarles, etc., ¡Atención!, los osos pueden despertar inesperadamente y agarrar alguno de los niños. Este pasa a ocupar el lugar del oso.

#### 5 "La tienda de robots"

Organización: un vendedor, un comprador y el resto de jugadores son robots que se encuentran distribuidos por toda la sala en posiciones diferentes

Desarrollo: El vendedor va enseñando al comprador como funciona cada robot, (los niños robots deben realizar movimientos discontinuos

Y bruscos). En ocasiones se olvida de parar algún robot que hace de las suyas por la tienda hasta que el vendedor lo atrapa.

#### 6."Molestar al transportista.

Materiales: diversos objetos que pueden servir de obstáculos.

Organización: grupos de tres.

Desarrollo: En cada grupo de tres, uno es el transportista y debe cruzar la sala con uno de sus compañeros que está absolutamente inmóvil y relajado (puede arrastrarlo o llevarlo a cuestas), el tercero del grupo debe molestar al transportista, poniendo objetos en su trayectoria que le obstruyan el camino.



Tal como el transportista va avanzando debe ir superando los obstáculos que le van poniendo. (Instituto de Investigaciones de Problemas de Aprendizaje IIPA)<sup>13</sup>

- ✓ Integración de la corporeidad

### Conciencia corporal

Un aspecto central es que los alumnos tomen conciencia y conozcan cómo son y cómo se mueven las distintas partes de su cuerpo, que identifiquen y describan las sensaciones que obtienen desde diferentes posturas y posiciones (parado, sentado, acostado, acurrucado y extendido) y a partir de diversos movimientos (caer, arrojarse, flexionar, girar, etc.). También que comprendan la importancia de los hábitos posturales correctos, que mantengan el equilibrio en situaciones de movimiento y reposo, que identifiquen, mediante la respiración y relajación, las sensaciones que experimentan después de una actividad física, y que adquieran confianza en la ejecución de sus movimientos.

Para promover el conocimiento de cómo es y cómo se mueve su cuerpo, organice actividades en las que, a partir de diferentes posturas y posiciones (parado, sentado o acostado; al correr, girar o brincar), los alumnos identifiquen los cambios que experimenta su cuerpo, como la presencia de calor y sudoración, el ritmo de la respiración, la frecuencia cardíaca y, en ocasiones, el cambio del tono de piel. La respiración es una función básica del ser humano, que se lleva a cabo de manera innata; sin embargo, también es susceptible de aprendizaje. Cuando se

<sup>13</sup> Instituto de Investigaciones de Problemas de Aprendizaje IIPA. (s.f.). ¿Cómo apoyar a los niños que tienen problemas escolares? (pág. 58, 59). En R. A. Armando. México.



realizan actividades físicas es necesario conocer y controlar la respiración. Para lograrlo, se sugiere que realicen lo siguiente: sonar la nariz, aspirar, soplar y tapan una fosa nasal; respirar en diferentes posturas (acostado, caminando, sentado, corriendo y brincando); escuchar la respiración de algún compañero y poner la mano sobre el pecho para percibir el movimiento; y tocar instrumentos musicales de viento. Después de una actividad física es necesario que los alumnos permanezcan en un estado de relajación para que perciban las sensaciones que experimentan. Designe un tiempo para que describan qué sienten en sus manos, en sus pies y en el tronco, de tal manera que vayan descubriendo su imagen corporal como un todo. Promueva la reflexión acerca de la importancia de cuidarse, fomentar hábitos saludables y relacionar el bienestar físico con un estado de vida saludable. (Secretaría de Educación Pública, 2017)<sup>14</sup>

Juegos generales de conciencia corporal.

Caminar, trotar, golpear, correr o saltar libremente al ritmo de palmadas.

Señalar cambios de actividades al mencionar una palabra clave: color, nombre de frutas, animales, etc.

Jugar a "robarse el pañuelo " Colocar un pañuelo en la cintura, a un costado o atrás, robar el pañuelo del compañero y evitar que le roben el suyo.

"Respiración " colocar el pañuelo extendido sobre la cara, soplarle y dejar que vuelva a caer sobre la cara.

<sup>14</sup> Secretaría de Educación Pública. (2017). Orientaciones Didácticas. En Aprendizajes clave para la educación integral. Educación preescolar. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. (págs. 340, 341). México: SEP.



"Fuerza general" sentados, entre cinco niños, empujan una llanta con los pies. Entre cinco niños se disputan una llanta, jalándola con las manos.

"Flexibilidad general " iniciar el calentamiento con estiramientos ¿cómo se estiran los gatitos al despertar? ... Dar libertad de iniciativa a los niños.

Continuar el calentamiento con una música suave, hacer ejercicios en su lugar, buscar las iniciativas de los niños con preguntas como: ¿Qué puedo hacer con ... mi cabeza, mi brazo, mis hombros, etc.

Con música de ritmo rápido: caminar, saltar, trotar o correr como: ¿cómo qué animalito podemos correr? ¿y cómo corre ese animalito? enséñanos, hagámoslo.

Combinarlo con algún juego organizado.

Cuando pare la música: en círculo, bailar al ritmo de la música. Cuando pare la música, ejecutar una consigna, ¡sentarse en cuclillas!, ¡acostarse!, ¡hacer gestos a su campanero!, etc.

Respiración (diez repeticiones).

Imaginar que tiene un globo en su estómago, sentir cómo se desinfla el inhalar y cómo se infla al exhalar.



Simular que, al soplar, empuja a su compañero, con su creatividad.

Con un popote, jalar aire, tapar el popote y sostener el aire un momento, a la señal expulsarlo lentamente.

Con el popote, soplarles a insectos.

Soplando al popote empujar bolitas de papel (carreritas).

Inhalar aire y expulsarlo con gritos, mencionando las vocales.

Tratar de silbar una tonada. Que obedezca con movimiento su propio ritmo al silbar.

Que imite con su silbido, el canto de un animalito, luego, que se mueva como ese animalito.

Por parejas, uno tapa la nariz de su compañero, provocando la inhalación por la boca, al soltar la nariz, exhalar profundamente.

Intentar la canción del "chorrito" (u otra) para que sus compañeros la escenifiquen. (Instituto de Investigaciones de Problemas de Aprendizaje IIPA)<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> Instituto de Investigaciones de Problemas de Aprendizaje IIPA. (s.f.). ¿Cómo apoyar a los niños que tienen problemas escolares? (pág. 60). En R. A. Armando. México.





## Juegos de organización del espacio y orientación espacial

1.- Seguir el trayecto de un laberinto (construido sobre la mesa o sobre el piso) empujando un carrito de juguete, un animal o cualquier otro objeto. Empujar la pelota con los pies, después arrodillarse y empujarla con las manos y luego con la cabeza. El laberinto debe ser lo más sencillo posible.

2.-Ejercicios con un aro. El niño lo atraviesa, camina alrededor, lo pasa por encima de su cabeza, alrededor de su cuerpo, etc.

3.-Dar al niño una cuerda de aproximadamente un metro veinte centímetros de largo; pedirle que trace diferentes figuras sobre el piso y después que camine sobre ellas. Darle una cuerda cada vez más larga.

4.-Repetir las actividades de saltar la cuerda, con desplazamientos en el espacio. Pedir al niño que salte la cuerda.

5.-Pedirle que se coloque de pie sosteniendo una cuerda que hará girar, otro niño deberá saltar por encima de la cuerda. Pedirle a uno de los niños que corra arrastrando la cuerda sobre el piso. Se trata de que los otros niños salten y traten de detener la cuerda.

6.-El niño se acuesta en la arena o harina y traza diferentes figuras, deslizándose, con sus brazos y sus piernas.



7.-Hacer como molino de viento con movimientos alternativos de los brazos y de las piernas, es decir, levantar hacia un lado el brazo derecho y la pierna izquierda y después el brazo izquierdo y la pierna derecha, etc. Llevar el ritmo con algún instrumento de percusión. Al principio estos movimientos se ejecutan muy lentamente y después se aceleran en forma progresiva. (Instituto de Investigaciones de Problemas de Aprendizaje IIPA)<sup>16</sup>

### Juegos de descanso

1. Formar una cadena acostados en el piso, colocar la cabeza sobre el estómago del compañero, y escuchar sus sonidos (imaginen qué se mueve por dentro).
  2. Sentado cómodamente, cante una canción breve y sencilla (la intérprete con el movimiento de sus manos).
  3. Que se acueste en la posición que él desee y comente alguna anécdota y después la dibuje.
- ✓ Creatividad en la acción motriz.

Y no podemos olvidar...

...Algunos juegos tradicionales.

Que por su manejo se pue en considerar sensoriales.

<sup>16</sup> Instituto de Investigaciones de Problemas de Aprendizaje IIPA. (s.f.). ¿Cómo apoyar a los niños que tienen problemas escolares? (pág. 121). En R. A. Armando. México.



La víbora de la mar.

Bailar con pasos muy sencillos el son "el cascabel"

El Juego de "las sillas" •

Cantar la canción "Huitzi huitzi araña"

A la carreterita " empujar algún objeto con el pie, luego con la mano. siguiendo un camino trazado en el piso.

Quemar la teja", un compañero lanza su teja y los demás tratan de "quemarla" lanzando la suya para que quede cerca, la más cercana lanza primero la siguiente vez.

Juego de "la gallinita ciega"

Escenificar la canción de "los tres cochinitos"

Jugar al "avión" pintado en el piso.

Amo a to matarili liri lon"

"Qué llueva qué llueva"

"A las estatuas de marfil"



"Yo por eso me quedo así", se lanza al muñeco al aire y el niño tendrá que tomar la posición en la que el muñeco se queda.

"Role", en dos equipos, un equipo lanza un disco, pasándolo entre compañeros los del otro equipo, tratan de interceptar el disco.

"Juan Pirulero"

"El patio de mi casa"

"Stop"

"Encantados"

"A mambrú señores" (Instituto de Investigaciones de Problemas de Aprendizaje IIPA)<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Instituto de Investigaciones de Problemas de Aprendizaje IIPA. (s.f.). ¿Cómo apoyar a los niños que tienen problemas escolares? (pág. 61). En R. A. Armando. México.



## Bibliografía

- Begley. (2004). En *Teorías contemporáneas del desarrollo y aprendizaje del niño* (pág. 195). México.
- Berk, L. E. (2001). En *Desarrollo del niño y del adolescente* (pág. 1011). España: Prentice May .
- e, b. I. (2001). *desarrollo del niño y del adolescente*. españa: prentice may.
- greenough, b. y. (2004). *teorias contemporaneas del desarrollo del niño* .
- Greenouth, Black, & Wallace. (2004). *Teorías contemporáneas del desarrollo y aprendizaje del niño*. México .
- Hurlock, E. (1998). Desarrollo motor. En *Desarrollo psicológico del niño* (pág. 824). México: Mc Graw and Hill.
- Instituto de Investigaciones de Problemas de Aprendizaje IIPA. (s.f.). ¿Cómo apoyar a los niños que tienen problemas escolares? En R. A. Armando. México.
- Meece, J. (2000). El desarrollo del cerebro y la experiencia. En *Desarrollo del niño y del adolescente, compendio para educadores* (pág. 394). México: SEP biblioteca para la actualización del maestro.
- Secretaría de Educación Pública. (2005). En *Curso de Formación y Actualización Profesional para el Personal Docente de Educación Preescolar II* (pág. 212). México: SEP.
- secretaria de educacion publica. (2017). *aprendizajes clave educacion preescolar*. mexico.
- Secretaria de Educación Pública. (2017). Educación Física en la Educación Básica. En *Aprendizajes clave para la educación integral. Educación preescolar. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación*. (págs. 329, 332, 333). México: SEP.
- Secretaria de Educación Pública. (2017). Orientaciones Didácticas. En *Aprendizajes clave para la educación integral. Educación preescolar. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación* (pág. 337). México: SEP.
- Secretaria de Educación Pública. (2017). Orientaciones Didácticas. En *Aprendizajes clave para la educación integral. Educación preescolar. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación*. (pág. 339). México: SEP.



## “El desarrollo motriz a partir del juego”

Secretaría de Educación Pública. (2017). Orientaciones Didácticas. En *Aprendizajes clave para la educación integral. Educación preescolar. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación*. (págs. 340, 341). México: SEP.

Tanner. (2004). *Teorías contemporáneas del desarrollo y aprendizaje del niño*. México. *teorias contemporaneas del desarrollo y aprendizaje del niño*. (2004).

