



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO

2021. Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense.”.



JARDIN DE NIÑOS “IGNACIO RAMIREZ”

C.C.T. 15EJN0260U

CICLO ESCOLAR 2021-2022

ENSAYO:

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN PREESCOLAR?

PROFRA. MARIA EUFEMIA CALLEJO VILLELA

JUNIO 2021

INTRODUCCION

La educación física es una forma de intervención pedagógica que contribuye a la formación integral de niñas, niños y adolescentes, a través del desarrollo su motricidad y la integración de su corporeidad y para lograrlo, se requiere realizar diversas acciones motrices, el cual se desarrollará a partir de la aplicación de estrategias didácticas que se derivan del juego motor, la expresión corporal, la iniciación deportiva y el deporte educativo, entre otras, pero no se debe perder de vista que es un proceso dinámico y reflexivo

La escuela es un espacio en el que se propicia la movilización del cuerpo (corporeidad y motricidad) y se fomenta el gusto por la actividad física., con la intención de que los niños tengan experiencias para reconocer, aceptar y cuidar su cuerpo; explorar y vivenciar sus capacidades, habilidades y destrezas, lo cual permitirá proponer y solucionar problemas motores; emplear el potencial creativo y el pensamiento estratégico, asumir valores y actitudes 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

Es importante destacar que la práctica sistemática de acciones motrices tiene que ver con la estimulación y la mejora de aptitudes motoras y físicas, lo cual repercute de manera significativa en la preservación de la salud, la afirmación de la autoestima, la solidaridad y la disciplina.

El presente ensayo es un análisis del fundamentos teóricos de esta área de formación académica en la educación preescolar, para identificar y conocer la importancia de realizar movimientos corporales.

DESARROLLO

La educación física contribuye a la formación integral del niño procurando el máximo desarrollo de sus posibilidades, para comprender y orientar al niño en su crecimiento, es importante integrar estos estudios en una visión más amplia de la vida.

Para el logro de una buena estimulación, en el área motriz, el maestro debe tener conocimiento y comprensión de los modos de crecimiento y desarrollo propios de la infancia, considerando las características de la evolución del niño y plantear actividades físicas que favorezcan un desarrollo integral de los pequeños.

Este proceso de crecimiento y desarrollo indica una serie de transformaciones fisiológicas, psicológica y socioculturales, una característica destacada que puede observarse en el desarrollo de un niño es que a la par de crecimiento emergen nuevas posibilidades de movimiento que favorecen su contacto y su aprendizaje sobre lo que le rodea. Así desde la primera infancia en adelante el niño que se ejercita espontáneamente, se impondrá tareas, se adiestrará en todos los aspectos de su desarrollo, esta conducta responde al principio de la motivación innata.

Dice Gesell que “el niño es un sistema de acción en crecimiento. Así como el cuerpo crece la conducta evoluciona.” Es decir, a través del proceso de desarrollo, puede ser moldeado a partir de las experiencias que vive de manera cotidiana.

El niño preescolar 3 a 5 años

Rasgos que lo caracterizan

De tres a cinco años el niño vive profundamente ligado en su medio familiar, su vida está centrada en su familia y el jardín de niños, por esa razón, esta institución tiene como referencia el sistema familiar y a los niños se les trata de manera afectiva, por esta razón en muchas ocasiones, la escuela al proveerlos de experiencias motrices se convierte en un medio propicio para el aprendizaje a través de la exploración de lo que hay a su alrededor y ampliando su capacidad de movimiento.

Como dice Erikson los años preescolares son una edad en la actividad física, en la que el niño puede ser excesivamente dependiente o ansioso de independencia en un momento sorprendentemente maduro y en el próximo infantil; a veces masculino y otro femenino, constructivo y simpáticamente cariñoso y luego súbitamente antisocial y destructivo.

El niño está más seguro sobre sus pies y se siente más ágil, ha dominado lo esencial de la marcha, carrera, escabullida, parar y volver, pueden rodear obstáculos, removerlos de su camino, la actividad motora en este periodo es de gran importancia, es capaz de esperar su turno, cooperar en el juego con otros

niños, es independiente y sociable, por lo que muchas veces su participación es equilibrada.

El niño de cuatro años muestra una fuerte tendencia al salir de los límites lo refleja en su humor, imaginación, dramatizaciones, actividad motriz, corre, salta, brinca, trepa cubriendo mayores extensiones, sube y baja corriendo las escaleras, maneja su triciclo a máxima velocidad, goza de actividades que requieren de equilibrio, pero nuevamente la naturaleza fija normas y limita los excesos.

El niño de cinco años es más pragmático, construye sus definiciones en función del uso de las cosas definidas, por ejemplo un caballo es para montar y una mamá es para hacer comida, va adquiriendo un progresivo dominio de sus emociones, con relación a los movimientos, posee equilibrio y control, trepa con seguridad, puede mantener una posición por períodos más largos, la función de ojo manos aparece tan completo como el de un adulto, aunque en realidad deberá desarrollar las estructuras más finas, el lenguaje se enriquece y adquiere propiedad.

Cuando se pregunta a un niño de cinco años: ¿qué es lo que más te gusta hacer? Su respuesta más probable la da una sola palabra: "jugar", la actividad motriz gruesa goza de su preferencia se trepa brinca, salta desde una altura quizá se dedicó a trepar árboles o a saltar la cuerda con mayor facilidad y el dominio de la actividad corporal general se incrementa, comienza a usar las manos, más que los brazos para atrapar una pelota pequeña.

Las percepciones adquieren una mayor gravitación, sus operaciones mentales, están ligadas: a la organización del espacio visual, con relación al concepto de tiempo diremos que a pesar del rápido desarrollo de ideas acerca del pasado, presente y futuro de los intervalos cortos y largos, aun al final del periodo preescolar, no existe un esquema General y consistente del tiempo, sino un concepto vago, pues por su desarrollo, no está apto para comprender este aspecto.

Con respecto al espacio, el niño preescolar hace mucho que ha elaborado un espacio de acción y se mueve con facilidad entre las acciones familiares y las escolares, exploran rápidamente sus posibilidades para el movimiento y pronto lo hace suyo, además comienza a orientarse asimismo en términos de espacio corporal. Su espacio de locomoción ha sido atravesado por un número de relaciones espaciales dependientes de su cuerpo y la percepción que tiene de éste, de esta manera reconoce y utiliza términos de ubicación espacial como: arriba abajo, a un lado y al otro, en sus proximidades, conoce cerca y lejos, distingue frente y detrás comienza a existir una coordinación General de regiones espaciales familiares, su pensamiento es básicamente asociativo, expresando la semejanzas temporal - espaciales.

A la edad de cinco años los niños comienzan a tener conciencia de las diferencias de personalidad relacionadas con el sexo, manifiestan intereses en actividades femeninas o masculinas, la primera forma de juego de la infancia podría ser llamada

juego del placer de los sentidos en los cuales experimentan movimientos, precisiones sobre gustos y sonidos, los cuales son medios para descubrir cómo es él mismo, su mundo y que es lo que puede hacer con el otro.

El pequeño tiene dos maneras de conocer el mundo: puede interactuar con este o puede actuarlo y por medio de la identificación de roles manifiesta que siente al estar en los papeles de otra gente y de otras cosas, para él es un modo de aprender acerca de la sociedad de la que forma parte y es capaz de iniciar una cadena de actividades a partir de consignas o juegos libres.

El pensamiento sincrético y mágico-asociativo, hace que confunda la fantasía con lo real. Para el niño preescolar el juego no es una representación, es su modo de interpretar la realidad, vive los papeles que asumen, el juego es un puente entre la realidad y la fantasía y tiene gran importancia para el desarrollo integral, con este expresa su intento de superar los obstáculos que le presentan la realidad, además descarga sus emociones en el juego y es una canalización de su agresividad, su temor o ansiedad, pero también refleja su necesidad de protección, seguridad y dominio de las reglas que aparecen gradualmente en el juego y así el niño refleja sus primeros eventos de organización en los ámbitos emocionales, mentales y sociales.

Desarrollo físico

El desarrollo físico es un proceso en el que intervienen factores como la información genética, la actividad motriz, estado de la salud, nutrición, las costumbres en la alimentación y el bienestar emocional, la influencia de estos factores se manifiestan en el crecimiento y en las variaciones en los ritmos de desarrollo individual. En el desarrollo físico de las niñas y niños están involucrados el movimiento y locomoción, la estabilidad y el equilibrio, la manipulación, la proyección y la recepción como capacidad motrices.

En los primeros años de vida se producen cambios notables en relación con las capacidades motrices. Los pequeños transitan de una situación de total dependencia a una progresiva autonomía; pasan del movimiento incontrolado y sin coordinación al autocontrol del cuerpo, a dirigir la actividad física y a enfocar la atención hacia determinadas tareas. Estos cambios tienen relaciones con los procesos madurativos del cerebro que se dan en cada individuo y con las experiencias que los niños viven en los ambientes donde se desenvuelven.

Las capacidades motrices gruesas y finas se desarrollan rápidamente cuando los niños se hacen más conscientes de su propio cuerpo y empiezan a darse cuenta de lo que pueden hacer; disfrutan desplazándose y corriendo en cualquier sitio “se atreven” a enfrentar nuevos desafíos en los que ponen a prueba sus capacidades motrices, cognitivas y afectivas.

Cuando llegan al final de la educación preescolar han alcanzado en general altos niveles de logro en las capacidades motrices: coordinan los movimientos de su cuerpo y mantienen el equilibrio, caminan, corren, trepan; manejan con cierta destreza algunos objetos e instrumentos mediante los cuales construyen juguetes u otro tipo de objetos (con piezas de distintos tamaños que ensamblan, con materiales diversos) , o representan y crean imágenes y símbolos (con lápiz, pintura, una vara que ayuda a trazar sobre la tierra, etc.)

La intervención educativa en relación con el desarrollo físico debe propiciar que los niños y las niñas amplíen sus capacidades de control y conciencia corporal (capacidad de identificar y utilizar distintas partes y comprender sus funciones), que experimenten estilos diversos de movimientos y de expresión corporal.

Es de vital importancia proponer actividades de juego que demanden centrar la atención por tiempos cada vez más prolongados, planear situaciones y tomar decisiones en equipos para realizar determinadas tareas, asumir distintos roles y responsabilidades y actuar bajo reglas acordadas, que representan retos que pueden resolver en colaboración.

Las niñas y los niños con necesidades educativas especiales o con alguna discapacidad motriz, aunque requieren atención particular, deben ser incluidos en las actividades de juegos y movimientos apoyando para que participen entre ellas dentro de sus propias posibilidades. Animarlos a participar para que superen posibles inhibiciones y temores, así como propiciar que se sientan cada vez más capaces, seguros al participar y que se den cuenta de sus logros, son actitudes positivas que la educadora debe asumir hacia ellos y fomentar en todos los niños y las niñas del grupo.

Cabe destacar que el progreso de las competencias motrices en los niños no está ligado a las actividades, cuando la educadora considera que requiere actividades para lograr una mayor coordinación fina, resulta mejor trabajar situaciones en las que ponga en juego el movimiento y el intelecto (armar y desarmar rompecabezas, construir un juego con piezas pequeñas y no tenerlos con una sola actividad suponiendo que su repetición los ayuda a coordinar mejor (repasar contornos de figuras o llenarlas con sopas, semillas o papel), pues estas actividades suelen cansar a los niños ya que les demandan mucho tiempo en su realización y les impide en el movimiento libre.

En educación preescolar, esta área se centra en las capacidades del desarrollo físico de los niños: locomoción, coordinación, equilibrio y manipulación, así como en

la consolidación de la conciencia corporal para que de manera progresiva logren un mejor control y conocimiento de sus habilidades y posibilidades de movimiento.

En el jardín de niños es la educadora con ayuda de los niños y partir de sus necesidades de aprendizaje, diseña las situaciones de aprendizaje con la intención de favorecer en sus alumnos el desarrollo las capacidades motrices.

A continuación, se mencionan algunos principios básicos para realizar las actividades motrices.

- Considerar el patio como una extensión del aula, un sitio donde los alumnos continúan su formación.
- Promover que los niños realicen sus tareas de manera consciente y reflexiva a partir de sus propias posibilidades físicas y respetando las de los demás.
- Permitir que los niños, con relación a un grupo, asuman diversas funciones en los juegos y otras acciones físicas.
- Al desarrollar un juego es importante promover acuerdos y normas que pueden trasladar a su medio social.
- Si bien la emoción es un ingrediente importante en la realización del juego, es necesario que en el desarrollo de las actividades no pierdan de vista la intención formativa, es decir, el fomento de actitudes de respeto, cooperación y solidaridad.
- Al realizar una acción corporal se debe tener presente que están involucrados aprendizajes múltiples: no solo se aprende como hacer las cosas también, cuándo y con quién actuar.
- Todo movimiento corporal debe hacerse con sentido, es decir con una intención concreta y fundamental: la formación de cualidades físicas, actitudes y valores, solo así podrá convertirse en un acto creativo.

Orientaciones metodológicas

El programa de educación preescolar plantea que para lograr los propósitos educativos de las actividades y que éstas se desarrollen con mayor éxito durante la sesión de educación física, es importante que el maestro o la maestra tome en cuenta lo siguiente:

a) Antes de iniciar cualquier actividad es necesario que el maestro (a) haya analizado la propuesta didáctica, conozca el desarrollo del juego, cuente con los materiales necesarios y provea la utilización del área.

b) Los juegos no solo vigorizar la constitución física sino que permiten el desarrollo de la movilidad consciente.

c) Es básico delimitar las áreas o espacios de trabajo para tener el control y observar la actuación de todos los niños, con la intención de promover que aprendan a manejar los materiales e implementos, así como a controlar el espacio personal para evitar choques.

d) Es conveniente iniciar las sesiones con actividades individuales en las que cada alumno cuente con su material, al hacerlo de esta forma se dedica un tiempo de la sesión al conocimiento de sí mismos.

e) El trabajo en equipo tiene como finalidad brindar la experiencia de interactuar con los compañeros del grupo, es importante que se organicen pequeños equipos, cuyos miembros se vayan rotando. Cada equipo deberá distribuir las funciones entre sus integrantes y cambiar de papeles periódicamente, con la finalidad de que todos puedan desempeñarlas.

f) Evitar la división del grupo en equipos de niños y equipos de niñas. Organizar equipos mixtos para favorecer la convivencia y respeto entre los compañeros, aprendiendo de las cualidades y limitaciones de todos.

g) El modelo básico de trabajo es el juego, principal motor a partir del cual los niños aprenden a aceptar reglas, adoptan comportamientos y asumen formas de actuación, cuidando que las reglas básicas queden claras y se cumplan.

h) Es importante que los niños participen con ropa y calzado adecuados que les permita movilidad, seguridad y comodidad en los juegos.

i) Es necesario comentar con los niños y las niñas la importancia de no portar relojes, aretes, anillos, pulseras o cualquier otro objeto con el que puedan lesionarse al realizar actividades físicas.

J) Es muy importante beber agua simple o de frutas después de las sesiones de trabajo, para recuperar la hidratación corporal.

k) Al término de la actividad y como parte de la evaluación es necesario comentar con los niños y las niñas los logros obtenidos, preguntándoles, por ejemplo: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué aprendieron? ¿Qué fue lo fácil y que lo difícil? ¿Qué variantes del juego proponen? ¿Con quién más les gustaría jugar? Todo ello contribuye a crear conciencia en los alumnos con respecto a la contribución de la educación física en su formación.

A continuación, se mencionan los tres tipos de juegos que se pueden implementar durante las sesiones de educación física

1.- JUEGOS NATURALES

El juego es una actividad que los niños realizan con un propósito esencialmente de disfrute y placer, encuentran gusto en la repetición de la actividad, descubriendo que en cada intento mejora el cumplimiento de la tarea, Por medio del juego el niño se incorpora voluntariamente a actividades que le proporcionan experiencias de aprendizaje, al tiempo que explora y mide sus posibilidades.

Los juegos naturales son actividades que los niños practican en forma cotidiana dentro y fuera de la escuela. Estos juegos cumplen una función importante para su desarrollo y constituyen un instrumento de afirmación individual.

Estas actividades contribuyen al desarrollo y estímulo de los patrones básicos de movimiento, es decir, a todas aquellas acciones que el ser humano realiza naturalmente: caminar, trotar, correr, lanzar, atrapar, esquivar etc. y constituyen el punto de partida para movimientos más complejos.

Estos juegos ofrecen a los niños elementos que posteriormente servirán de base para la realización de los juegos con reglas, es decir, aquellos en donde se da una distribución de funciones, de situaciones y de objetos.

Al realizar un juego natural es importante:

- ✚ Iniciar las sesiones con trabajo individual orientado al reconocimiento de sí mismo
- ✚ Permitir a los niños manipular libremente los materiales, para que experimenten a través de la exploración lo que puede realizar con ellos.
- ✚ Cuando se trabaje en equipos es importante que se delimite el área específica donde podrá realizar la actividad.
- ✚ Para finalizar, se sugiere trabajar con alguna canción sencilla que permita a los niños (as) restablecer el ritmo cardio-respiratorio.

2.- JUEGOS CON REGLAS

En los juegos con reglas intervienen la dirección y orientación del maestro con el fin de promover en los niños nuevos aprendizajes: formas de movilización corporal, formas de organización del grupo y de cada uno de los integrantes, formas y combinaciones para el manejo de implementos didácticos.

Estas actividades implican reglas que determinan el desarrollo del juego, las cuales se deben respetar y asumir para su correcta evolución. Es este ciclo los niños se inician en un proceso de aceptación de las reglas, éstos permitirán a la educadora a guiar a los niños hacia la comprensión de las reglas.

Estos juegos tienen dos características especiales: la incertidumbre y la oposición. Ambas buscan poner a prueba a los niños (as) al presentarles pequeños obstáculos que deben vencer.

La motivación que sienten los jugadores al participar en actividades donde nadie sabe cuál será el resultado final; con este interés el jugador se somete a situaciones y tareas con el objetivo de averiguarlo. La oposición consiste en jugar contra otros –delimitando acciones, campos o áreas de juego para cada equipo-, pero en este ciclo se ponen a prueba más actividades personales que colectivas. Al medirse con

ellos mismos, los alumnos dan cuenta de lo que son capaces de hacer, y estas acciones constituyen la base del pensamiento estratégico.

Al llevar a cabo un juego con reglas es importante:

- Organizar equipos de igual número de integrantes y preferentemente que sean mixtos.
- La participación de los niños en el trazado de las zonas de juego propicia la aceptación de los límites de actuación.
- Una vez que se han aceptado las reglas, el profesor podrá invitar a los niños a que propongan la modificación de algunas de ellas, generando así un nuevo reto a vencer.
- Estas tareas deberán realizarse procurando un juego ameno y rápido sin detener demasiado las actividades.

3.- CIRCUITOS DE ACCION MOTRIZ

Los circuitos de acción motriz tienen como intención poner a prueba las habilidades psicomotrices y socio motrices a partir de acciones que requieren de la participación comprometida y consciente de los niños.

Estos circuitos ofrecen una amplia gama de posibilidades en el diseño de ejercicios, la selección de materiales, y la fijación de objetivos y condiciones de trabajo. Esta es una forma de labor colectiva que puede organizarse en cualquier espacio, en el cual se establecen estaciones o bases cuyas características principales son la variedad en las actividades a realizar y en el uso de los materiales.

Los circuitos de acción motriz permiten diseñar tareas que contribuyen al desarrollo de habilidades a partir de patrones de movimiento, por ejemplo: lanzar, saltar, correr, esquivar, etc., y demandan de los alumnos un mayor esfuerzo físico que los juegos y actividades alternativas. En el terreno efectivo los circuitos de acción motriz permiten al niño desarrollar aptitudes muy concretas como la tenacidad, la disposición a aceptar el esfuerzo, la fuerza de voluntad, el espíritu de superación y responsabilidad.

En este primer ciclo los circuitos se caracterizan por el trabajo individual, enfocando las tareas hacia un solo patrón de movimiento, sin considerar el uso de materiales o utilizando solamente uno para reconocer con precisión lo que se puede realizar con él.

Al realizar un circuito de acción motriz es importante:

- Hacer previamente esquemas de dibujo de los circuitos con la finalidad de que los niños obtengan una visión general de las actividades
- Organizar cuatro o cinco equipos mixtos con igual número de integrantes. Cada uno de estos equipos trabajará en una estación del circuito; luego cambiará a la

estación siguiente. De esta forma los niños y las niñas pasarán por todas las estaciones.

- Al momento del cambio de la siguiente base es necesario que los alumnos caminen y realicen respiraciones profundas para su recuperación cardio-respiratoria.
- Enfatizar la importancia de que cada equipo deje el material como estaba organizado inicialmente para que el siguiente pueda utilizarlo y haya fluidez en la actividad.
- Al finalizar, conviene preguntar a los niños y niñas: ¿Qué aprendieron? ¿cómo se puede mejorar el trabajo? ¿Qué actividades proponen para los siguientes circuitos? Estas sugerencias deberán retomarse en actividades posteriores, de esta manera alumno valorará la importancia de su participación en esta parte de la sesión.

.- Si el niño es capturado antes de mencionar otro nombre, debe salir del juego por unos momentos, pero podrá integrarse nuevamente.

5.- Ensaye el juego a distintas velocidades: trotando, saltando, corriendo.

Instrucciones.

¿Qué observar?:

- ✓ La reacción y la carrera deben suceder con fluidez
- ✓ El perseguido ha de ser suspicaz para no dejarse alcanzar
- ✓ No se debe omitir ningún nombre.
- ✓ Que todos los niños y niñas sean perseguidos.

CONCLUSIONES:

- Debemos trabajar sesiones de educación física considerando las orientaciones pedagógicas, favoreciendo los aprendizajes de los alumnos nos permitirá llevarlo a cabo con eficacia.

- Que la docente permita que los alumnos experimenten con materiales variados en las diferentes actividades lúdicas tanto de manera individual, grupal y en circuitos para que tengan una mejor coordinación motriz fina y gruesa.
- Es importante observar en los alumnos el aspecto físico y salud para tener un buen desempeño y control en su crecimiento.
- No olvidar que cada uno de los estudiantes es un ser único e irrepetible por lo cual se debe respetar su proceso de desarrollo y no ser etiquetado o comparado con el resto del grupo.
- La docente debe observar los espacios y realizar cada una de las actividades en los lugares en los que no presenten peligro en los alumnos, estar al tanto de lo que hacen y hacia donde se dirigen al término de cada actividad.

BIBLIOGRAFIA

Programa de educación preescolar 2004, pág. 105-106

SEP .ficheros de actividades educación física” pág. 7 a 12.

Blandez Ángel, Julia, La utilidad del material y del espacio en educación física, propuesta y recursos didácticos, Barcelona, INDE 1995 (La educación física...reforma)

Brito soto, Luis F. educación Física y recreación, Antología de juegos y cursos prácticos para alcanzar un desarrollo físico óptimo, Para maestros de educación física y padres de familia.

Fuste Masuet, Xavier, juegos de iniciación a los deportes colectivos 2ad Barcelona, paidotribo, 1998 (pedagogía corporales).

Pastor Pradillo, José Luis “el circuito como forma de organización “en la educación físico y su didáctica, Barcelona , publicación ICCE,1994,pp.203-212 (formación de educadores).