



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



Estrategias de Educación Física en Preescolar

Autor(a): Griselda García Flores
Jardín de Niños “Francisco Figueroa” 15EJN4172A
Nicolás Romero, México
21 de febrero de 2023



RESUMEN

No te salgas del salón, no te pares, no corras, pon atención ... En ocasiones como maestros de educación preescolar dejamos de lado esa necesidad que tienen los niños de movimiento, pues le damos más importancia a que adquieran aprendizajes de los Campos de Formación Académica y nos olvidamos de planear actividades de Educación Física, como parte fundamental de su desarrollo, ya que...

“el desarrollo físico de los niños entre tres y cinco años debe considerarse a través del entorno de aprendizaje y a lo largo de todo el programa educativo. Los planes deben considerar un tiempo para actividades físicas a lo largo del día. En cualquier parte del programa, exigir que los niños permanezcan sentados mucho tiempo se opone a la forma característica de los niños de aprender mediante la realización de una actividad: a través del movimiento, de la exploración y de la actuación sobre los objetos.” (Bredenkamp Sue y Carol Copple, 2005 p.216).

Entonces, cuando hablamos de Educación Física en Preescolar, nos referimos a la adquisición de habilidades, actitudes y hábitos que favorecen al desarrollo armónico de sus cuatro áreas: cognoscitiva, afectiva, social y física mediante actividades acordes a sus necesidades e intereses.

Considero que los maestros en todos los planteles educativos llevamos a cabo nuestras prácticas de la mejor manera posible, sin embargo, existe esa problemática de no trabajar la Educación Física constantemente, ya que por un lado algunos

maestros dejamos ese trabajo al Promotor de Educación Física, si es que la escuela tiene uno, y por otro lado, no contamos con materiales, el espacio adecuado, y lo más importante, tenemos pocas estrategias para trabajar con los alumnos la Educación Física. Esas estrategias pueden ser útiles si las empleamos haciendo esa transversalidad que nuestro programa nos permite llevar a cabo con otras Áreas de Desarrollo Personal y Social y Campos de Formación Académica.

Es por esto que comparto en este pequeño texto algunas estrategias y materiales para implementar en la clase de Educación Física, que respondan a favorecer los Aprendizajes Esperados en Educación Preescolar, teniendo siempre en cuenta que existen múltiples beneficios en los niños cuando realizan algún tipo de actividad motriz fina y/o gruesa.

ESTRATEGIAS Y EVALUACION

De acuerdo al enfoque pedagógico para Preescolar en Educación Física, 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 y 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.

1. **Circuito de acción motriz.** El circuito de acción motriz es una forma de trabajo en la cual realizamos diferentes actividades de forma secuencial en estaciones de trabajo. Sirve para realizar distintas actividades en diferentes momentos dentro de una misma sesión, además que facilita el trabajo simultáneo de los integrantes del grupo.

Estos se pueden diseñar utilizando los materiales con que se cuenta en la escuela, como pueden ser conos, aros, cuerdas, colchonetas, etc. Es importante destacar la importancia de que si no se cuenta con suficiente material podemos hacer uso de otros materiales que no pongan en riesgo la integridad física de los alumnos, como sillas, pintar con gises, pedir a los alumnos que lleven pelotas, que lleven botellas con agua que sustituyan a los conos, etc.

Tabla 1

Aprendizajes Esperados para Preescolar (movimientos de locomoción)

EDUCACIÓN FÍSICA		
ORGANIZADOR CURRICULAR 1	Organizador curricular 2	Aprendizaje esperado
Competencia motriz	Desarrollo de la motricidad	Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad por medio de juegos individuales y colectivos

Nota: En esta tabla se toma solo una parte del aprendizaje esperado para evaluar la actividad: Circuito de acción motriz.

CRITERIO DE EVALUACION
<ul style="list-style-type: none"> Se desplaza de diferentes maneras (gateando, saltando, caminando sobre lotalones, caminando de puntitas, etc.) y en diferentes direcciones (atrás, adelante).

2. **ACTIVIDADES ALTERNATIVAS.** Actividades que se realizan cuando no es posible salir al patio escolar, dado que,

los niños deben tener acceso a muchos tipos de materiales y objetos que les ayuden a desarrollar y practicar las habilidades motoras finas, como serían objetos pequeños para clasificar y contar, tablas donde puedan pegar letras o figuras, cuentas para ensartar, ropa y cosas que tengan cremalleras, botones y nudos para jugar a disfrazarse, muñecas y accesorios, material para escribir y dibujar, tijeras, pintura y plastilina, así como oportunidades para practicar habilidades funcionales, por ejemplo: servir leche, poner la mesa, comer y vestirse. (Bredekamp Sue y Carol Copple, 2005 p.218).

Tabla 2

Aprendizajes Esperados para Preescolar (control y precisión en sus movimientos)

EDUCACIÓN FÍSICA		
ORGANIZADOR CURRICULAR 1	Organizador curricular 2	Aprendizaje Esperado
Competencia motriz	Desarrollo de la motricidad	Utiliza herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren control y precisión en sus movimientos.

Nota: En esta tabla se toma todo el aprendizaje esperado para evaluar actividades alternativas.

CRITERIO DE EVALUACION
<ul style="list-style-type: none"> Muestra control y precisión en sus movimientos al trabajar con distintos materiales, herramientas e instrumentos.

3. **JUEGOS COOPERATIVOS.** Pueden definirse como aquellos en los que los jugadores dan y reciben ayuda para contribuir a alcanzar objetivos comunes.

Algunas sugerencias de juegos cooperativos pueden ser:

- a) **El globo.** Se trata de que los jugadores lancen un globo al aire golpeándolo hacia arriba entre todos para evitar que se caiga.
- b) **El paracaídas.** Con el paracaídas se puede jugar a muchos juegos, uno de ellos es, por ejemplo, el juego de la canasta, en el que los niños deben agarrar el paracaídas con ambas manos alrededor de su contorno. Se coloca una pelota encima del paracaídas, hay que tener en cuenta que la pelota quepa por el agujero central de la tela. La misión de los niños será hacer canasta entre todos en el agujero moviendo el paracaídas.

Tabla 3

Aprendizajes esperados para preescolar (movimientos de manipulación)

EDUCACIÓN FÍSICA		
ORGANIZADOR CURRICULAR 1	Organizador curricular 2	Aprendizaje esperado
Competencia motriz	Desarrollo de la motricidad	Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad por medio de juegos individuales y colectivos

Nota: En esta tabla se toma solo una parte del aprendizaje esperado para evaluar los juegos:

El globo y el paracaídas

CRITERIO DE EVALUACION PARA EL JUEGO "EL GLOBO"
<ul style="list-style-type: none"> Manipula el globo golpeándolo con diferente fuerza al llevar a cabo el juego con sus compañeros.

CRITERIO DE EVALUACION PARA EL JUEGO "EL PARACAIDAS"
<ul style="list-style-type: none"> Manipula en colaboración con sus compañeros un paracaídas de tela para lograr un objetivo

- c) **El escondite inglés.** Un niño tiene que ponerse mirando a la pared, el resto estará a unos metros de él en fila, mientras que dice la frase "una, dos y tres al escondite inglés, sin moverse las manos y los pies" y los otros niños tendrán que ir avanzando hacia la pared, pero con cuidado porque cuando se vuelva el niño de la pared los demás tendrán que quedarse quietos como estatuas. A quien vea moverse, tendrá que regresarlo hasta el punto de partida. Gana el primero que llegue a tocar la pared.
- d) **Llevando el balón.** Los niños se organizan por parejas. Se selecciona un recorrido con una salida y una meta. Tendrán que llevar un balón entre cada pareja, pero sin tocarlo con las manos. Por ejemplo, espalda con espalda, o lo que se les ocurra. Si el balón se les cae, tendrán que volver a la línea de salida. La pareja que llegue antes a la meta será quien gane el juego.
- e) **El lago encantado.** Para realizar este juego se necesitan gises y aros de plástico. Se delimita un espacio en el suelo en forma de

elipse a modo de lago. Se colocan todos los aros dentro del espacio que se ha convertido en

lago encantado en el que nadie puede tocar el agua (el espacio que hay fuera de los aros). Se colocan los aros atravesando el aro. Ningún niño puede tocar el agua, ya que, si alguien cae a él, se le congela el corazón. Solo se puede pisar en el interior de los aros, que imitan piedras por las que se cruza el lago.

Si alguien cae al lago, no puede moverse hasta que venga otro jugador y lo salve, deshelando el corazón del compañero dándole un abrazo.

Tabla 4

Aprendizajes esperados para preescolar (movimientos de locomoción y estabilidad)

EDUCACIÓN FÍSICA		
ORGANIZADOR CURRICULAR 1	Organizador curricular 2	Aprendizaje esperado
Competencia motriz	Desarrollo de la motricidad	Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad por medio de juegos individuales y colectivos

Nota: En esta tabla se toma solo una parte del aprendizaje esperado para evaluar los juegos: El escondite inglés, llevando el balón y el lago encantado

CRITERIO DE EVALUACION "El escondite inglés"
--

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Se desplaza de diferentes formas y velocidades mostrando equilibrio durante el juego con sus compañeros. |
|--|

CRITERIO DE EVALUACION "Llevando el balón"
--

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Se desplaza de diferentes formas manipulando un balón a su vez para que no se caiga en colaboración con otro compañero |
|--|

CRITERIO DE EVALUACION "El lago encantado"
<ul style="list-style-type: none"> Se desplaza de diferentes formas y velocidades mostrando equilibrio durante el juego con sus compañeros.

4. **JUEGO SIMBOLICO.** El juego simbólico introduce al niño en el terreno de la simbolización, o acción del pensamiento de representar en la mente una idea atribuida a una cosa. Para acceder a la simbolización o utilización de símbolos es necesario **manipular algo**, es decir, el uso de alguna idea u objeto, no solo manejarlas físicamente, en cualquiera de estas opciones hay simbolización.

Aquí nos podemos apoyar teniendo una caja de juguetes dentro del aula.

Tabla 5

Aprendizajes esperados para preescolar (movimientos de manipulación)

EDUCACIÓN FÍSICA		
ORGANIZADOR CURRICULAR 1	Organizador curricular 2	Aprendizaje esperado
Competencia motriz	Desarrollo de la motricidad	Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad por medio de juegos individuales y colectivos

Nota: En esta tabla se toma solo una parte del aprendizaje esperado para evaluar el juego simbólico.

5. **ZUMBA.** Esta actividad es muy sencilla de llevar a cabo y a los niños les gusta mucho, ya que se utilizan canciones que motiven al niño a mover su cuerpo, y paulatinamente se van atreviendo a llevar a cabo secuencias de movimientos que para muchos es muy difícil ya que en un principio les da pena bailar, cuando en el fondo

se favorece en cada uno la coordinación, el equilibrio, fortalecimiento de huesos y músculos, el equilibrio emocional, entre otras cosas.

Tabla 6

Aprendizajes esperados para preescolar (posibilidades expresivas y motrices)

EDUCACIÓN FÍSICA		
ORGANIZADOR CURRICULAR 1	Organizador curricular 2	Aprendizaje esperado
Competencia motriz	Integración de la corporeidad	Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.

Nota: En esta tabla se toma todo el aprendizaje esperado para evaluar la actividad: Zumba

CRITERIO DE EVALUACION
<ul style="list-style-type: none"> Muestra coordinación y equilibrio al realizar diferentes secuencias de movimientos

6. **CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.** Es importante dar continuidad al trabajo que realiza el promotor de educación física, teniendo en cuenta lo que el promotor pretende que desarrollen los alumnos en sus actividades, por lo que la docente debe de conocer la planeación del promotor, para poder dar seguimiento a las actividades y así ella pueda obtener en el niño un desarrollo completo.

Se recomienda que el promotor deje a la docente su plan de trabajo para que ella lo implemente por lo menos otro día de la semana cuando éste no asista.

Para la clase de educación física deben de existir tres fases:

FASE INICIAL O DE APERTURA: Tiene el propósito de conseguir la preparación morfo funcional (calentamiento), en esta fase es donde entra la motivación apropiada con la meta de que los niños tengan una mejor participación y aprovechamiento de la clase.

FASE CENTRAL O MEDULAR: Es donde se realizan las actividades principales de la planeación, tanto por el profesor como por los alumnos, en esta etapa es donde se destina mayor tiempo e intensidad pues uno de los objetivos es conseguir que el alumno obtenga, destrezas motoras, así como mayor rendimiento físico y psicomotor.

FASE FINAL O CIERRE DE CLASE: Hay una notable disminución del trabajo y esfuerzo por medio de tareas sencillas y tranquilizadoras, teniendo como objetivo que el niño vuelva a su estado basal que tenía antes de dicha actividad, es decir, relajado.

Es importante destacar que en algunas clases no se utilizaran materiales y en otras se utilizaran algunos como globos, aros, cuerdas, paliacates, bastones, discos de cartón, pelotas de unisel, pelotas de vinil, pelotas de esponja, etc.

CONCLUSIONES

Definitivamente las maestras y maestros a través del trabajo diario en la escuela debemos trabajar simultáneamente diversas actividades de educación física, tomando en consideración que estas pueden ser o ir encaminadas a favorecer en los alumnos y alumnas aspectos importantes para su desarrollo y por ende no debemos dejar en segundo término, aun cuando las circunstancias no se presten para llevarlas a cabo pues no debemos olvidar que existen muchas estrategias que se pueden implementar con los alumnos y alumnas, así como adaptarlas a sus intereses y necesidades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bredenkamp, Sue y Carol Coople (2005) “Un bosquejo en desarrollo físico en niños de tres, cuatro y cinco años de edad” Recuperado de <https://studylib.es/doc/7189780/un-bosquejo-del-desarrollo-f%C3%ADsico-en-ni%C3%B1os-de-tres--cuatro>.

Vicente Pascual, Virginia “Juegos cooperativos para trabajar con niños” guía infantil.com Recuperado de <https://www.guiainfantil.com/jugar-y-aprender/adivinanzas/juegos-y-juguetes/9-divertidos-juegos-cooperativos-con-ninos-para-trabajar-en-equipo/>

“Educación física en los niños y su importancia” recuperado de <https://santillana.com.pr/educacion-fisica-en-los-ninos-y-su-importancia/>

Secretaria de Educación Pública (2017). Aprendizajes Clave Para la educación Integral. Educación Preescolar. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación.