

## Manual para cursos de formación local

### Contenido

<b>Manual para cursos de formación local.....</b>	<b>1</b>
Introducción: Historia del origen de este manual e instrucciones de uso.	2
<b>Importancia de las experiencias motrices para el Desarrollo de los/as niños/as.....</b>	<b>3</b>
<b>Básicos de la kinemática en niños.....</b>	<b>9</b>
<b>Grupo de edad entre 1 y 2 años .....</b>	<b>11</b>
Ejercicios para el desarrollo cognitivo y motor	11
Ejercicios para imaginación motora y emocional	18
Ejercicios para fortalecer la coordinación	28
Ejercicios para fortalecer la movilidad	32
Ejercicios para los fundamentos de la kinemática en niños	36
<b>Grupo de edad de 3-5 años.....</b>	<b>38</b>
Ejercicios para el desarrollo motor y cognitivo	38
Ejercicios para la imaginación motora y emocional	48
Ejercicios para fortalecer la coordinación	58
Ejercicios para fortalecer la movilidad	67
Ejercicios para los básicos de la kinemática en niños	71
<b>Grupo de edad 6-7 años.....</b>	<b>72</b>
Ejercicios para el desarrollo cognitivo y motor	72
Ejercicios para la imaginación motora y emocional	78
Ejercicios para fortalecer la coordinación	95
Ejercicios para fortalecer la movilidad	95
Ejercicios de kinemáticas básicas en niños	99
<b>Materiales suplementarios y lectura adicional.....</b>	<b>101</b>

## Introducción: Historia del origen de este manual e instrucciones de uso.

El deporte cuenta con un gran número de beneficios para niños y los países europeos valoran el desarrollo físico y el ejercicio como esencial en la educación temprana. El deporte proporciona a los/as niños/as más que solamente bienestar físico, también les proporciona rasgos de personalidad y valores para toda la vida, por lo que es importante asegurarse de que una forma de vida activa y sana se instaure en las vidas de los/as niños/as pequeños.

La colaboración intercultural y el intercambio de mejores hábitos permitirá el entendimiento de la importancia de una vida saludable y activa para el periodo más temprano del desarrollo de la infancia, y crea una base para el movimiento y actividades con un rango de beneficios físicos, emocionales e interpersonales, desarrollados por los expertos en el movimiento de la infancia temprana.

El proyecto “European Early Childhood Movement Experts” (622642-EPP-1-2020-1-DE-SPO-SCP) entra dentro del marco de actuación de los objetivos específicos del Erasmus +A3: Erasmus Mundus, apoyo para colaboraciones en el ámbito del deporte.

Los expertos del proyecto del Movimiento de Temprana edad integran a los/as niños/as en actividades físicas significativas desarrolladas por expertos de desarrollo temprano para ayudar a los/as niños/as a establecer la base de una vida activa y saludable a lo largo del proyecto, que les acompañará durante el resto de sus vidas.

Todas las organizaciones que participan han contribuido mediante sus expertos a la creación de este manual, y haciéndolo, han respondido a las necesidades de los grupos a los que va destinado o máximo posible.

En primer lugar, la importancia de una experiencia motriz suficiente para el desarrollo de los/as niños/as se explica de una manera entendible. Las bases de la teoría del movimiento para niños son después enseñadas.

Los ejercicios prácticos componen la mayoría de este manual. Los capítulos se dividen en primer lugar según grupos de edad, y posteriormente según el tipo de movimiento que se entrena en el ejercicio.

## Importancia de las experiencias motrices para el Desarrollo de los/as niños/as

### Sobre la importancia de los movimientos motrices para el desarrollo de los/as niños/as

Dónde hay niños, siempre hay algo ocurriendo, ¡siempre! Se retuercen y luchan, se retuercen y corren, gatean, juegan, gritan, pintan, escalan, se acurrucan y mucho más. Los adultos que viven o trabajan con niños saben todo lo que hacen, como se mueven- por lo general de manera ruidosa, pero a veces en silencio. Sin embargo, lo que los adultos encuentran más cansado normalmente en el día a día es así por varias razones.

### Correr es prevención de la salud

¿Quién no lo sabe? Los/as niños/as deben ser constantemente recordados que no pueden correr en el pasillo. Porque es mucho más peligroso: la gente que pasa con cosas importantes, la comida va y viene, y si dos personas corren muy deprisa hacía una esquina, es normal que se produzcan choques. Pero todo intento de amonestación es inútil. Los/as niños/as corren- además de en los pasillos en todas partes, donde sólo hay el espacio suficiente para acelerar su masa corporal.

Si buscamos razones para este comportamiento, la tesis principal de la que se habla fue y continúa siendo que los/as niños/as buscan límites. Intentan provocar las reglas establecidas por los adultos que buscan reducir el daño para conocer como de serias son. Si tomamos como ejemplo la ciencia de los deportes y a la pedagogía del deporte, podemos darnos cuenta de otra razón por este ‘comportamiento del pasillo’.

Correr es una actividad física que emplea tanta energía en los músculos que el cuerpo debe proporcionar una cantidad de oxígeno necesaria incrementando el sistema cardiovascular para que pueda seguir funcionando. Y así lo hace: respiramos más rápido y nuestros corazones se aceleran dentro del pecho. Los pulmones trabajan de manera intensiva, la presión arterial aumenta los latidos del corazón, y el pulso se incrementa de manera significativa. Después de la carrera, el sistema cardiovascular se calma de nuevo, la presión arterial disminuye- inicialmente incluso por debajo de su valor inicial- y otros procesos funcionales vuelven a descansar de nuevo. Si el sistema cardiovascular se calma de manera más lenta o rápida depende de la frecuencia con la que corramos. Si no solemos correr, nos encontramos cansados durante un periodo de tiempo más largo después. Si corremos normalmente, solo necesitamos un pequeños Descanso y luego podemos continuar. Lo que puede sonar paradójico es en realidad la base del desarrollo humano en general. La adaptabilidad humana. Cuánto más hagas algo, mejor sabe nuestro mecanismo lo que hacer en el futuro. Y esto aplica no sólo a correr, pero a todo tipo de actividades. Es como en un supermercado: la demanda determina la oferta. El cuerpo recuerda cuánta energía debe tener disponible y luego expande su cuota en el almacén con el objetivo de ser capaz de retrasar el agotamiento total. Por supuesto, en la realidad, es un poco más complicado y lleva más tiempo adaptarse (lo denominamos ‘entrenamiento’ si así lo dirigimos). Pero debemos recordar; correr de manera frecuente produce resistencia. El sistema cardiovascular se fortalece de una manera en la que el desempeño básico incrementa, las pulsaciones descienden y aumenta la capacidad expansiva de los pulmones.

En el futuro, el cuerpo será capaz de absorber más oxígeno con menos energía consumida, tanto bajo estrés como en reposo- una capacidad más que ingeniosa de la naturaleza. Las consecuencias no deberían ser subestimadas: las sensaciones de estrés a nivel físico y psicológico son reducidas, la concentración se puede mantener durante más tiempo, y puedes perseguir tus objetivos mejor. Si tienes buena estamina, has creado uno de los pre-requisitos más importantes para el éxito en todas las formas de deporte, en el trabajo, y en el día a día. Además, una buena resistencia básica protege de ataques al corazón prematuros y otras enfermedades coronarias y otras enfermedades. Lo que es cierto para la resistencia, también lo es para otras capacidades de desarrollo motriz: fuerza, flexibilidad, velocidad y coordinación.

Mientras que los adultos deben trabajar duramente para aprender sobre la importancia de las capacidades físicas y de coordinación- como el ejemplo de la resistencia- para ser capaces de motivarse para hacer ejercicio, los/as niños/as tienen una necesidad muy natural para ejercitarse. Mientras que nos encontramos constantemente esperando a la siguiente taza de café, los/as niños/as entrenan sus capacidades motrices básicas en cualquier oportunidad brindada, mayormente a través de mucha aclamación y mucho despotricar- y de esa manera practican la prevención sanitaria. Corren detrás de sus amigos como si fuesen unicornios o policías, escalan de manera rápida los columpios, saltan porque la lluvia ha creado charcos y corren por el pasillo, aunque esto esté prohibido y por razones de peso.

### **Jugar de manera significativa-Sensomotorik como la base del desarrollo de las habilidades personales.**

Sin embargo, la importancia de la actividad física en el desarrollo infantil va más allá del área de las habilidades motrices básicas. Los/as niños/as son seres sensoriales- observan todo atentamente, se meten cosas en la boca constantemente, oyen ruidos que deben ser imitados. Si te lo propones, un paseo de 500 metros con un niño de dos años puede llevar a una hora o incluso más- no hay mucho que descubrir.

Nuestros sentidos son sistemas endógenos de adquisición de información. A través de ellos sentimos, tocamos, vemos, olemos, sabemos, tocamos y sentimos el mundo, y nos proporcionan todo ese conocimiento que necesitamos para encontrar nuestro camino en la vida. Para poder usar estos sentidos de manera significativa, se necesita el cuerpo entero- pero también al revés. EL cuerpo también necesita a los sentidos. Por qué sólo recibimos información sobre nosotros mismos a través de los sentidos y en contacto con el mundo. A través de la percepción física y el procesamiento de los estímulos sensoriales en el cerebro, el niño desarrolla una gran variedad de imágenes mentales. Sobre el medioambiente espacial y material del que se rodean, sobre sí mismo y su cuerpo y sobre el resto de seres humanos. En esta interacción desde fuera hacía dentro, los/as niños/as eventualmente desarrollan todas las habilidades personales a través de experiencias motrices (los cuáles, con una visión del desarrollo económico de las anteriores décadas, son habilidades futuras. Lo que suena tan críptico aquí es bastante simple en realidad: el niño experiencia de manera activa contacto físico en juegos de movimiento (...). Hay toques que se sienten bien y esos que te dan presentimientos extraños. Si te empujan muy fuerte jugando al pilla pilla, e que corre se cae. Lo que era muy divertido jugando ayer, hoy es demasiado salvaje y causa moretones.

Hablando de moretones: ocurren frecuentemente debido al movimiento. Mientras que muchos adultos intentan diseñar escenarios de juego in movimiento de tal manera en el que no se produzcan daños, un cambio de perspectiva se puede establecer en cuanto a esto. No hace falta establecer que los accidentes y las lesiones no deben ser causadas deliberadamente y generan una obligación de supervisión, la seguridad y la prevención son elementos que deben ser observados. Al mismo tiempo, situaciones de conflicto y accidentes ofrecen oportunidades de aprendizaje vitales en el mejor sentido de la palabra. Por mucho que las historias de ardillas y otros animales luchando sean lindas- reconocer qué tal le va a cada uno, cómo de herido está otro, si necesita un pañuelo, hielo, una tirita o la ayuda de un adulto, los/as niños/as no aprenden de los libros. Sólo aprenden empatía y cómo lidiar con las crisis cuando hay oportunidades a través de las cuáles se pueden experimentar y procesar estos sentimientos y emociones.

Cuando se entra en contacto con lo que hay en el mundo, los/as niños/as obtienen las más importantes perspectivas de las leyes de la naturaleza. Por ejemplo, aprenden que las plumas caen más lentamente que las piedras o que se balancea un poco en una cuerda, pero que la rama de un árbol es más estable. Cuando lidian con materiales, pueden descubrir que pasan cosas cuando manipulas los objetos y experimentan la interacción que surge de la acción que ellos inician. Si lanzas una pelota contra los conos de tráfico instalados y la golpeas, habrá un gran caos y mucho ruido.

Para resumir: los/as niños/as sólo aprenden sobre el mundo experimentándolo. A través de la actividad del movimiento obtienen de primera mano el conocimiento de cómo funciona. Experimentan ellos mismos como diseñadores activos del mundo, y al mismo tiempo aprenden a moverse en él y a tratar con él de manera apropiada.

### **Historias que significan todo- movimiento y lenguaje**

Cuando el caos de las estrellas ha surgido en la galaxia o el milagroso túnel del topo se convierte en un gusano asesino, todos los/as niños/as comienzan a gritar y sudar, huyendo y de repente proyectiles comienzan a surgir- es aquí cuando se consigue el máximo desarrollo del lenguaje.

A los/as niños/as les encantan las historias fantásticas no sólo cuando se leen en alto en el sofá. También, y especialmente cuando están en el gimnasio, en la habitación del recreo o en el patio, las historias son la ocasión para el aprendizaje y el desarrollo. Practicar lanzar y coger un Frisbee es el doble de divertido y atrae incluso al menos dispuesto a moverse cuándo los frisbees dejan de ser platos de frisbees y se convierten en fragmentos sueltos de estrella que los valientes astronautas valientes deben mantener en su trayectoria.

Un túnel por el que te puedes arrastrar ofrece a los/as niños/as transformados en ornotorricos un buen refugio- sólo si es un túnel de topes inhabitado. Si el verdadero yo del túnel se revela, te enfrentarás entonces a un gusano asesino gigante con un apetito desenfrenado, cuya abre sólo se puede satisfacer lanzando tantas cuentas en forma de bolas de tenis doradas como sea posible por su garganta desde una distancia segura. Es increíble, pero además las historias más tranquilas ofrecen juegos interesantes y motivadores y oportunidades de moverse. De la misma manera, estimulan la imaginación tanto que no serás capaz de hablar o de leer. ¿Quién no sabe eso?

De manera frecuente, con el objetivo de ser capaz de contar una historia al final, tienes que prevenir a los/as niños/as de no contar la suya propia. En el contexto del movimiento, no necesitamos esto. Aquí simplemente empleamos la energía tensa del niño, damos al cuerpo espacio para que imite movimientos y – si se va de las manos- cerramos el libro, lo retiramos y dejamos que la historia se vaya desarrollando en el juego- a través de todas las ideas maravillosas que los/as niños/as tienen.

En resumen, podemos establecer: la unión entre el juego en movimiento y la historia como motivación para generar nuevos movimientos a la vez es un proceso holístico e inimitable de aprendizaje del lenguaje. Pero ¿por qué? ¿Qué tiene que ver el aprendizaje del lenguaje con el movimiento?

En general, los documentos de los especialistas nos muestran que la experiencia del movimiento y el aprendizaje del lenguaje tienen una conexión inseparable. Por un lado, las ya mencionadas teorías de las funciones sensomotoras se aplican también aquí: sólo aquellos que sostienen lo que hay en el mundo con sus propias manos pueden en realidad apreciarlas y después reproducirlas en forma de lenguaje. De esta manera, los/as niños/as desarrollan el potencial de su lenguaje a través de los contextos de acción en los que tocan y juegan con su entorno físico y lo experimentan con su cuerpo y todos sus sentidos. Sólo de esta manera puede el cuerpo enviar señales al cerebro a través del sistema neural, en el que las imágenes y los valores empíricos se producen y se guardan. Un ejemplo: piensa por un momento en el olor típico de una estación de tren... o un gimnasio. Imagina como se siente la superficie de una bola de fútbol es diferente a la de una de baloncesto. Y ahora piensa en el sabor de la carne del cocodrilo.

Puede ser que hayas arrugado tu nariz al pensar en el olor de la estación. Para muchos, el término gimnasio es una experiencia memorable de mezclas de olor a cáñamo, madera y caucho. Cualquier persona que haya sostenido una pelota de baloncesto en sus manos sabe muy bien que, en contraste con una pelota cosida de fútbol, su superficie es mucho más rugosa. Por otro lado, la carne de cocodrilo es recordada por pocos lectores por que se consume raramente en todo el mundo. Nuestro cerebro solo puede recordar imágenes con que hemos experimentado. No podemos nombrar lo que no hemos experimentado todavía.

Más allá de la fascinación de las funciones censo-motrices, hay otras conexiones importantes entre el lenguaje y el movimiento. Para saber esto, vamos a referirnos a la anatomía de nuestro aparato del lenguaje: más de 100 músculos son empleados cuando hablamos. Además del sistema subglótico (pulmones, bronquios, tráquea), el laringal (laringe, cuerdas vocales) y el supra laringal (faringe, cavidad bucal, cavidad nasal), necesitamos la parte superior del tronco con el diafragma, los pulmones y el intercostal, el pecho y los músculos de la cadera. Y de esta manera volvemos a lo mismo: porque para ser capaces de emplear estos músculos de forma óptima, los cuales son esenciales para una buena respiración y por ellos la base de un entrenamiento del lenguaje bueno, una relación equilibrada entre fuerza y movilidad en los músculos esqueléticos es necesaria. El desarrollo de una condición óptima, basada en la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad, y la expansión de las habilidades de coordinación no solo es de central importancia en los deportes competitivos, pero lo que es más importante, también los es en el desarrollo del lenguaje. Haz la prueba: levántate. Aprieta tus músculos de la parte superior del tronco de manera tan fuerte que no puedas mover tu caja torácica o estómago cuando respires, y ahora intenta hablar clara y distintivamente. ¿Lo que estas intentando conseguir no suena más como un gruñido?



Entonces has hecho el ejercicio de manera correcta. Ahora intenta lo contrario: relaja tu tronco superior entero de tal manera que empieces a sentirte un poco triste y desolado- es decir deprimirte a ti mismo. Ahora habla en esta postura como si fueses a dar una presentación importante ¿No funciona? ¡Maravilloso! Has hecho todo bien aquí también.

Si nuestros músculos en nuestro tronco superior están muy apretados o sueltos, esto ya tiene un impacto enorme en nuestras expresiones verbales (y también en nuestra experiencia emocional, pero eso es otro tema) incluso en una situación simulada artificialmente como la que acabamos de hacer. La falta de variedad del movimiento siempre resulta en desequilibrios musculares. Esto significa que dentro de los músculos posturales y esqueléticos, hay un acortamiento, endurecimiento y tensión de una mano y debilidad muscular en la otra. Si los bebés, o los/as niños/as sufren de una falta de ejercicio, los efectos en el desarrollo del lenguaje pueden ser enormes.

### **Movimiento, Equilibrio y Aprendizaje**

Los resultados en estudios neurocientíficos muestran que el estrés tiene un fuerte efecto en nuestras habilidades motoras. Después de todo, todos sabemos esto: cuando nos encontramos bajo una tensión relacionada con el estrés, la tonificación muscular aumenta, la respiración es superficial y las pulsaciones del corazón aumentan. No es poco común para nosotros llegar a un estado emocional desconocido, ponernos inquietos, torpes, agresivos e irritables. Esto también aplica a los/as niños/as que sufren de lo que se llama una carga mental. En este caso también, nos beneficiamos de la interacción de nuestra biología: tal y como el estrés mental puede afectar nuestras habilidades motoras, podemos contraatacar ese estrés a través de movimiento motor, es decir, a través de actividad física. EL ejercicio y el deporte en combinación con una dieta saludable son las mejores maneras de prevenir y contraatacar el estrés. Las actividades físicas que promueven la resistencia te ayudan a volver a un equilibrio, por ejemplo todo lo que tiene que ver con correr y golpear y activar el sistema cardiovascular, como nadar o montar en bicicleta. Pero también aquellas actividades físicas que contienen muchos elementos de coordinación y fortalecen el cuerpo son particularmente adecuados.

¿Trabajas en un área con niños y te sientes estresado? Eso es maravilloso. Nada mejor podría pasarte. Planea tu siguiente oferta pedagógica como un ambiente físico en el que simplemente puedas participar. Juegos de correr y pillar son tan aptos como juegos de retorcer, luchar y pelear. Jugar y hacer ejercicio de manera regular con los/as niños/as reduce el nivel de estrés para jóvenes y mayores. Y te salva de ir al gimnasio por la tarde.

### **Resumen**

No importa desde que perspectiva introduzcamos el desarrollo infantil, psicomotora, neurológica o de la ciencia del deporte: resulta que el movimiento no puede ser más adecuado para el desarrollo del aprendizaje en todas las áreas. ¿Tiene un niño dificultades con el desarrollo del lenguaje? Ve al parque o al bosque y haz una búsqueda del tesoro. ¿Un niño es impulsivo y demasiado exagerado? Juega algunos juegos físicos que tengan un inicio y parar. ¿Un niño no puede cortar bien con las tijeras? No hay problema: al gimnasio. Lanzar la pelota, saltar dando vueltas y balancear cuerdas desarrolla los músculos de las manos y son divertidos. Uno incluso puede llegar a decir: el movimiento es la base de todo el desarrollo. Una vida sana y equilibrada sólo puede desarrollarse cuando hay movimiento.

### **Lo mejor para el final**

Para apoyarnos en promocionar el desarrollo infantil y facilitárnoslo, la naturaleza ha creado algo maravilloso: la necesidad natural de los/as niños/as de moverse. Si no les molestamos, entonces se mueven y se desarrollan. Porque desde el inicio, tienen una motivación intrínseca que les hace querer descubrir todo lo nuevo y conquistar el mundo. Por supuesto, eso no significa que tengas que ‘dejar’ a los/as niños/as o que todos los/as niños/as deberían correr de manera salvaje por todos los pasillos del mundo sin tener en cuenta las cosas negativas. Requiere acompañamiento adulto bueno, amistoso y benevolente. Sin embargo, los nuevos descubrimientos pueden motivar a estos adultos a expandir los ya existentes programas de apoyo para incluir el aspecto del juego físico, a revisar las normativas de los centros de cuidado y los colegios, donde, si es posible, se proporcione un espacio más grande para moverse- incluyendo para correr. A lo mejor hay algunos valientes entre vosotros que están renunciando a escalar árboles otra vez o que ahora se sienten motivados a crear una historia sin sentido de nuevo o (para aquellos completamente locos) que se atreven a usar las mesas y las sillas para construir maravillosos paisajes para disfrutar.

Espero que hayas disfrutado ojeando este folleto e intentando los ejercicios.



## Básicos de la kinemática en niños

### Movimiento humano en la adolescencia

Durante años, numerosos estudios científicos han confirmado que estilos de vida activos mejoran la calidad de vida psico-física y social y que, consecuentemente, la realización de actividad física tiene efectos positivos en nuestro cuerpo, nuestro humor y cerebro. En general, para el ser humano, el movimiento, además de permitir la interacción con el entorno que nos rodea, se configura como una gran función orgánica que facilita el crecimiento humano y promueve el mantenimiento de un buen estado de salud.

Esta función facilita el desarrollo de las habilidades intelectuales, mejora y mantiene las funciones del cuerpo activas, apoya el desarrollo de la comunicación, y las habilidades de interacción con otros, y finalmente mejora las habilidades motoras y capacidades.

La edad de desarrollo es un periodo en la vida de un ser humano que es difícil de establecer en una ventana de tiempo particular, ya que varía dependiendo de la persona y está condicionada por muchos factores. La ciencia afirma que la edad del desarrollo corresponde a una fase en la vida del individuo que va desde el nacimiento hasta el periodo adulto, en el que tres procesos fundamentales se producen: crecimiento, maduración y desarrollo.

Según Malina, estos procesos se llevan a cabo de manera paralela e interactúan consigo mismos, son comunes para toda la especie humana incluso se evolucionan posteriormente de manera subjetiva, que es por lo que llevan a un entrenamiento personal diferenciado haciendo a la especie humana extremadamente heterogénea en el periodo de la adultez.

El término crecimiento se refiere al aumento del tamaño del cuerpo completo y sus partes individuales. La maduración corresponde a aquel proceso que acompaña cada tejido, cada órgano y cada sistema del cuerpo desde un estado de inmadurez y eficiencia temporal a un estado biológicamente maduro. Finalmente, el concepto de desarrollo es entendido como ese proceso de adquisición/aprendizaje de las habilidades de comportamiento que son útiles para la resolución de problemas que una persona puede encontrar en su entorno.

Los procesos de crecimiento y maduración dependen principalmente en factores genéticos, y en menos medida al entorno en el que una persona crece. Al contrario, el proceso de desarrollo de la persona, además de verse afectado por los dos procesos mencionados anteriormente (crecimiento y maduración), está influenciado en gran medida por el entorno en el que uno nace. El entorno socioafectivo y sociocultural en el que una persona nace tiene la habilidad de afectar de manera significativa su desarrollo (motor, cognitivo, etc.); y por lo tanto, también la clase social a la que pertenece.

Las oportunidades educacionales que la familia es capaz de hacer disponibles, el tipo de escuela y el contexto sociocultural, además de las organizaciones/asociaciones deportivas que serán capaces de ofrecer en la edad de desarrollo. La evolución del movimiento en los diferentes rangos de edad se denomina ontogénesis de las habilidades motoras (o de movimiento) y corresponde al camino que realiza una persona para llegar a sus habilidades motoras adultas.

La ontogénesis del movimiento es por lo tanto dividida en fases cronológicas o fases de desarrollo (diferentes en cada sujeto) que permiten al niño desarrollar su potencial y adquirir niveles más altos de habilidades motoras.

El desarrollo de las habilidades motoras en la edad de desarrollo no puede ser interpretada de tal manera que se desasocie del desarrollo, psicológico, social y afectivo, porque el sujeto en esta fase de su vida encuentra en la corporeidad los medios de comunicación y relación con el mundo exterior y con el otro.

El movimiento, además de ser una función indispensable para la relación entre la persona y el entorno, desarrolla y moldea la personalidad del sujeto influenciando todos sus componentes: la moral psicomotora intelectual, social y emocional.

Para que se dé el desarrollo y el proceso de formación de la personalidad, es necesario que, en el transcurso de las fases ontogenéticas relevantes, las condiciones estructurales funcionales y orgánicas intelectuales, en los que las capacidades pueden desarrollarse y aprender, deben madurar.

Por ello, el crecimiento motor es favorecido cuando el sujeto en una edad en desarrollo se encuentra a sí mismo en condiciones de:

- enfrentarse a todas las fases ontogenéticas en un entorno favorable al descubrimiento y la consolidación de habilidades de translocación en el espacio, de sujeción y manipulación de objetos;
- desarrollar conductas motoras básicas tanto desde un punto de vista cuantitativo como cualitativo, especialmente en periodos favorables de aprendizaje;
- Mejorar las habilidades motoras condicionales coordinables;
- Enfrentarse a un acercamiento a un deporte educativo y a un acercamiento deportivo de multi función y tipo de deporte

## Grupo de edad entre 1 y 2 años

### Ejercicios para el desarrollo cognitivo y motor

#### **Nombre: saltemos juntos como un conejo**

Edad: 1-2 años

Material: No se necesita material

Categoría de movimiento: desarrollo cognitivo y motor

Duración: 5-10 minutos

Descripción del juego- La persona educadora en el área de juego hace que los/as niños/as se pongan de pie, con una distancia suficiente entre unos y otros. El o la educadora se pone delante de los/as niños/as, poniendo la posición de un salto de conejo (arrodillándose con sus manos entrelazadas, las palmas estiradas y con dos dedos imitando las orejas del conejo). Cuando se diga a los/as niños/as de saltar, estos imitan al conejo saltando.

Objetivos pedagógicos: seguir visualmente a una persona, imitación de acciones, comunicación receptiva y desarrollo de habilidades sociales-participar en juego con un adulto y compañeros.

#### **Nombre: meter la pelota en la caja**

Edad: 1-2 años

Material: Caja de cartón; tijeras, pelotas en diferentes colores

Duración: 20 minutos

Categoría motriz: Desarrollo motor y cognitivo

Descripción del ejercicio:

Coge una caja de cartón. Emplea las tijeras para hacer agujeros en la parte de arriba de la caja y luego dibuja los bordes y coloréalos con rotuladores de diferentes colores. Pon las pelotas en las cajas y deja que los/as niños/as las ordenen según el color de la pelota con el color del agujero en la caja.

Objetivo pedagógico: alcanzar y agarrar objetos, aprender los colores, ordenar objetos, pasare un objeto de un lado a otro, soltar los objetos en cajas, movimiento direccional.

**Nombre: paseo sensorial**

Edad: 1-2 años

Material: Hierba, piedras (2 tipos), arena, espuma, piña (del pino), judías, agua.

Duración: 10 minutos

Categoría motriz: Desarrollo cognitivo y motor.

Descripción del ejercicio:

Haz marcos cuadrados o toma cajas de plástico todas de la misma forma. Pon los materiales de manera aleatoria en las cajas. Deja que los/as niños/as caminen en diferentes superficies y texturas para sentirlos. Es un ejercicio que mejorará su coordinación, habilidades motoras y autoconfianza.

Objetivos pedagógicos: moverse en diferentes superficies, los/as niños/as exploran el sentido del tacto usando sus pies, muestran consciencia de su cuerpo, siguen la ayuda de los adultos en cuanto a seguridad, aprenden a como poner sus pies para mantener el equilibrio, y aprenden control de sus emociones lo que puede ayudar a los/as niños/as pequeños a autorregularse.



**Nombre: súbete a la forma**

Edad: 1-2 años

Material: Tizas de diferentes colores

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: desarrollo motor y cognitivo.

Descripción del ejercicio:

Si se hace fuera, dibuja las formas que te parezcan fueran. Nombra una forma y el niño debe encontrarla y saltar o caminar en ella. Si juegas dentro, puedes cortar las formas en papel y ponerlas en el suelo.

Objetivos pedagógicos: reconocer las formas, aprender a seguir las instrucciones, jugar fuera, y mantenerse activo físicamente mientras que se emplea la orientación y el pensamiento lógico.

**Nombre: conductores de camión**

Edad: 2 años

Duración: 15-20 minutos

Categoría motriz: desarrollo cognitivo y motor.

Materiales: coches/camiones, pequeños cubos de madera.

Preparación: en el final de un pasillo/habitación/espacio de fuera la persona educadora va a organizar los cubos.

Los camiones/coches están alineados en una distancia de entre 8 y 10 metros.

Descripción del juego: la persona educadora invita a los/as niños/as a ponerse al lado de uno de los camiones/coches. Después de esto les dice: los/as niños/as con los coches pueden tomar los cubos al sitio de la construcción. Los/as niños/as imitan el movimiento de los coches-camiones de distintas maneras, van al sitio de la construcción, cargan los cubos y los traen. Harán esto hasta que traigan el último cubo.

Después de esto, reordenan los camiones en la línea donde empezaron, se sientan en frente del sitio de construcción y juntos con la persona educadora construyen la casa con los cubos.



Objetivos pedagógicos. Los/as niños/as pequeños aprenden conceptos básicos del movimiento desde empujar y empujar otras cosas, la coordinación mano-ojo, acercan y agarran objetos, ganan confianza navegando en el espacio, se fortalecen las habilidades motoras tanto finas como gruesas, inician y mantienen interacciones con otros niños.

### **Nombre; sigue la línea**

Edad: 1-2 años

Material: bicicleta de equilibrio

Duración: 20-30 minutos (depende de los/as niños/as que haya en el grupo y el número de bicicletas de equilibrio que se emplearán: la actividad lleva de entre 2 a tres minutos por cada niño)

Categoría motriz: desarrollo motor y cognitivo

Descripción del ejercicio:

Coge unas bicicletas de equilibrio. Previamente, crea un camino (una línea) que deben seguir. Deberían ir del punto A al punto B. Es una manera de incorporar actividades físicas cognitivas en la rutina de los/as niños/as y es una forma fantástica de promover el juego en el exterior.

Objetivos pedagógicos: esta actividad ayuda a los/as niños/as a descubrir su equilibrio, a enseñar a un niño a equilibrarse mientras que están sentados y en movimiento, los/as niños/as son más conscientes de la importancia de la navegación, estabilidad y equilibrio mientras que se desarrollan las habilidades motoras finas y fuertes, y los/as niños/as aprenden a distribuir su peso. Cuando los/as niños/as hacen estas actividades, los ojos cambian constantemente entre todas estas habilidades: la estabilización de la mirada cuando te centras en un objetivo mientras que navegas, se genera una búsqueda más suave cuando sigues a un objetivo que se mueve, hacen sacadas cuando miran en distintos puntos para fijarse en su alrededor y los posibles obstáculos, la cercanía y la lejanía entre los objetos, a planear el camino con anterioridad, identificar donde estás en el momento, y la visión periférica estarán constantemente en uso y ajustándose en combinación con cada una de las otras cuatro habilidades, con el objetivo de reaccionar rápidamente a cualquier cambio en el ambiente.



**Nombre: rodar la pelota**

Edad: 1-2 años

**Materiales:** pelota apta para niños; pelotas de diferentes tamaños; una que salte, otra de plástico, y una pelota blanda

**Duración:** 20-30 minutos

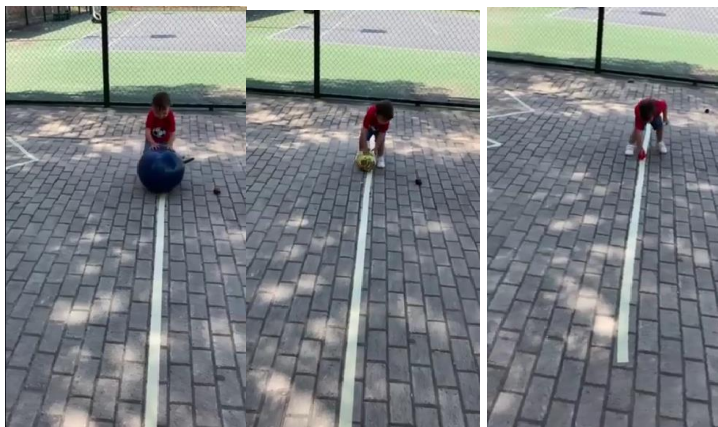
**Categoría motriz:** desarrollo motor y cognitivo

**Preparación:** la persona educadora habla sobre las pelotas. Él o ella las rueda de una en una hacia los/as niños/as, y los anima a sentir su textura y tamaño.

Organiza a los/as niños/as en un gran círculo y pasa la pelota a otros niños en el círculo. La persona educadora dice el nombre del niño, y el niño que tiene la pelota se la debe rodar a ese niño. Hay que asegurarse de que todos los/as niños/as hayan tenido la oportunidad de atrapar y rodar la pelota antes de pasar a la siguiente actividad.

Después de la primera actividad (para niños de 2 años), la persona educadora rueda las pelotas de una a una a lo largo de una línea (la pelota debería tocar esa línea). La persona educadora dice el nombre de un niño, y ese niño que tiene la pelota debe rodarla desde el punto A al punto B, y la pelota debe tocar la línea.

**Objetivos pedagógicos:** uso de acciones simples (rodar); coordinación ojos-mano, conseguir objetos y aprender de su tamaño, velocidad, tiempo y distancia (cognitivo); iniciar y mantener interacciones con un adulto y con los compañeros; sentirse en control al elegir si quieren devolver la pelota al educador/a o a un compañero (emocional); construir vocabulario, ya que los/as niños/as asocian palabras con acciones (lenguaje), girarse y mirar hacia la persona que está hablando y responder a su propio nombre cuando llaman (comunicación receptiva).



**Nombre: canasta de frutas**

Edad: 1-2 años

Duración: 10 minutos

Categoría motriz: desarrollo motor y cognitivo



**Materiales:** canasta de frutas, frutas (manzanas plátanos, etc.)

**Lugar:** Dentro /fuera

**Preparación:** al final de un pasillo/habitación la persona educadora coloca la fruta.

Los/as niños/as se encuentran en el lado opuesto a unos 4-6 metros.

**Descripción:** la persona educadora explica que es la fruta, como se recolecta en la cesta. Invita a los/as niños/as a recolectar la fruta en la canasta. Después de esto, el o la educadora les dice: los/as niños/as con la canasta de frutas venid al lugar donde las frutas están colocadas, pon la fruta en la canasta y devuélvela.

**Objetivos pedagógicos:** los/as niños/as aprenden sobre diferentes tipos de fruta, y experimentan los diferentes pesos de los objetos.



**Nombre: Conductor del camión de la fruta**

**Edad:** 2 años

**Duración:** 10 minutos

**Categoría motriz:** desarrollo cognitivo y motor

**Materiales:** camiones, cubos, fruta (manzanas) y una pelota

**Lugar:** dentro/fuera

**Preparación:** al final de un pasillo / habitación, la persona educadora coloca los cubos, la fruta y la pelota. Los camiones/coches están alineados a una distancia de los otros de entre 8-10 metros.

**Descripción del juego:** la persona educadora explica que es la fruta, que es la pelota, y por qué la usamos y también para el cubo. Invita a los/as niños/as a sentarse al lado del camión. Después de esto les dice: los/as niños/as con el camión imitando el movimiento del camión deben ir al lugar donde los objetos están colocados, cargar la fruta, y traerla de vuelta.

**Objetivos pedagógicos:** los/as niños/as aprenden sobre diferentes objetos- su forma, tamaño, uso; entienden y siguen directrices; habilidades físicas, imitar acciones; imitar sonidos y palabras; acercarse a y agarrar objetos; capacidad de decidir.



## Ejercicios para imaginación motora y emocional

### **Nombre: el caracol y Mickey Mouse**

Edad: 1-2 años

Material: ninguno

Duración: 5-10 minutos

Categoría motriz: movimientos motores bruscos, control tónico/postural

Velocidad

Descripción del ejercicio:

El/la profesor/a canta la siguiente canción:

*Despacio, despacio, despacio va, despacio va el caracol,*

*Despacio, despacio, despacio va, despacio va la babosa.*

*Deprisa, deprisa, deprisa va, deprisa corre y corre el ratón,*

*Deprisa, deprisa, deprisa va, deprisa corre y corre el ratón,*

Mientras que canta, el/la profesor/a elige como colocarse en el espacio, mostrándoselo a los/as niños/as e invitándoles a participar por imitación. La canción determina la velocidad del movimiento. Cuando la canción va sobre el caracol, el/la profesor/a se moverá lentamente; en cambio cuando se mencione al ratón, el movimiento será más rápido.

Los tipos de movimientos requeridos se pueden elegir libremente; lo que es más importante, debemos dejar que el niño lo intente sin forzarle si se equivoca.

**IMPORTANTE- JUEGO INFANTIL ENTRE 18 A 24/36 MESES**

Dibujos / Ilustraciones:

Objetivos pedagógicos: capacidad de controlar el comportamiento según el contexto.

### **Nombre: escalar**

Edad: 1-2 años

Material: un pequeño trecho de escaleras que tenga una barandilla apta para niños. Pon un jarrón de flores o una fotografía en el suelo en la parte de arriba de las escaleras.

Duración: 5-10 minutos

Categoría del movimiento: Movimientos motores bruscos, equilibrio, orientación en el espacio y el tiempo, ritmo

Descripción del ejercicio:

El/la profesor/a les dice a los/as niños/as que hoy, con su ayuda, deberán escalar una montaña para encontrar las flores más bonitas del mundo.

En este punto el/la profesor/a, enseñándoles como subir las escaleras y mostrándoles cómo poner correctamente las manos en la barandilla, comienza a subir. Una vez que llega a la cima, con exclamaciones de asombro, generará curiosidad y motivación en los/as niños/as describiéndoles la belleza de lo que ve desde su posición. Después baja de nuevo, y, de uno en uno, hace que los/as niños/as escalen la “montaña”.

**IMPORTANTE – JUEGO INFANTIL DE ENTRE 20 Y 36 MESES**

Objetivos pedagógicos: habilidad de controlar emociones, superar situaciones simples de ansiedad y miedo

Dibujos/Ilustraciones:

**Nombre: animales salvajes**

Edad: 1-2 años

Material: ninguno

Duración: 5-10 minutos

Categoría motriz; movimientos motores bruscos, sistemas motores básicos.

Descripción del ejercicio:

Divide el espacio de juego en dos con una cinta adhesiva o usando una línea anteriormente dibujada en el suelo. Un grupo de niños en un lado de la línea imitan a los animales terrestres, con sus características correspondientes. En el otro lado, el resto de niños imitan animales que vuelan. Cuando el/la profesor/a dé la señal, cada niño comienza a moverse en su mitad del espacio de juego; cuando se dé la segunda señal, un niño o más cambian territorios y por tanto sus roles.

**IMPORTANTE – JUEGO INFANTIL ENTRE 18 Y 24/36 MESES**

Objetivos pedagógicos: experimentar diferentes maneras de expresar las emociones de uno mismo.

Dibujos/ Ilustraciones:

**Nombre: vaya desastre**

Edad: 1-2 años

Material: lo que haya disponible en el entorno

Duración: 5-10 minutos

Categoría motriz: pautas motoras básicas, imagen corporal y consciencia dimensional

Descripción del ejercicio:

El/la profesor/a, con la ayuda de los/as niños/as, construye un circuito de obstáculos en el espacio disponible (incluyendo la clase) (se mueven sillas, pupitres y todo en la clase sin usar ningún material del gimnasio). Cuando el/la profesor/a de la señal, y desde un punto de inicio establecido, todo el mundo intenta correr por ese camino sin tocar ningún obstáculo.

VARIANTE: en el gimnasio, colchones, cajas, bancos, etc. se pueden apilar. Propón un camino fuera de los objetos, o con su ayuda, dentro del camino.

**IMPORTANTE- JUEGO INFANTIL DE ENTRE 18 A 24/36 MESES**

Objetivos pedagógicos: habilidad de hacer la función que se pide sin distraerse por los objetos de su alrededor.

Dibujos/Ilustraciones:

**Nombre: leñador**

Edad: 1-2 años

Material: ninguno

Duración: 5-10 minutos

Categoría motriz: conocimiento del cuerpo, caerse.

Descripción del ejercicio:

Los/as niños/as se yerguen como pequeños árboles (puedes preguntarles que muevan sus brazos (amas) dependiendo del viento, el sol, etc.). El leñador (el/la profesor/a) se acerca a ellos e – imitando el movimiento de un hacha- los corta, para que se caigan al suelo a su manera (considera usar una colchoneta o una alfombra blanda como protección). Luego los árboles crecen de nuevo y el juego comienza otra vez, con un niño jugando al leñador esta vez.

**IMPORTANTE - JUEGO INFANTIL DE ENTRE 12 A 24/36 MESES**

Objetivos pedagógicos: experimentar con la habilidad de cada uno de esperar

Imágenes/ Ilustraciones:

**Nombre: colocar las cosas**

Edad: 1-2 años

Material: todos los juegos disponibles, un sistema estéreo para poner música.

Duración 5-10 minutos

Categoría motriz: movimientos bruscos, orientación espacial, coordinación mano-ojos

Descripción del ejercicio:

Después de jugar de manera libre durante un rato, el/la profesor/a o profesora, de manera más empática de lo normal pone de manifiesto que todos los juegos deben ser retirados y pregunta: ¿Recordáis donde estaban? Así cuando la música comienza, los/as niños/as comienzan a colocar los juegos.

La persona educadora pone la música, y junto con los/as niños/as, comienza a ordenar la clase.

Al final, comprueba con los/as niños/as si todos los juegos y materiales están en su sitio correcto de nuevo; con la ayuda de los/as niños/as, recoloca cualquier juego que no esté bien colocado.

**IMPORTANTE- JUEGO INFANTIL DE 18 A 24 MESES**

Objetivos pedagógicos: respetar el orden, conocimiento del entorno en el que vive uno

Dibujos/Ilustraciones:

**Nombre: floristas**

Edad: 1-2 años

Material: rollos de cinta de papel de diferentes colores, hojas de papel en forma de maceta

Duración: 10-15 minutos.

Categoría motriz: habilidades motrices finas, coordinación, mano-ojos, habilidades motoras gruesas

Descripción del ejercicio:

El/la profesor/a les dice a los/as niños/as que hoy es el día de “pintar flores”. Paseando por la clase, se da pequeñas piezas de cinta de papel de colores, pidiéndoles que las peguen en el suelo. Cuando las “flores” hayan sido plantadas, “coséchalas” y pégalas en folios con forma de jarrón.

Objetivos pedagógicos: experimentar con esperar el turno de uno mismo.

Imágenes/Ilustraciones:

**Nombre: la bufanda**

Edad: 1-2 años

Material: una bufanda por cada niño

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: movilidad de las articulaciones

Descripción del ejercicio: lanza y coge la bufanda con una o dos manos; lanza y coge la bufanda con una o dos manos mientras andas o corres.

Desde los 18 años

Objetivos pedagógicos: habilidad de manipular un material asignado a uno mismo sin coger los materiales asignados a otros.

Imágenes/Ilustraciones:

**Nombre: posters**

Edad: 1-2 años

Material: poster o hoja para colorear con los dedos con pintura o temperas, etc.

Duración: 10-15 minutos

Categoría: habilidades motoras finas, coordinación mano-ojos, orientación espacial.

Descripción del ejercicio:

El/la profesor/a pone posters en la pared con la base rozando el suelo. Luego pone los dedos con pintura lejos de los posters, y muestra a los/as niños/as que para colorear, deben ensuciarse los dedos y pasarlos por el poster. Así los/as niños/as tendrán el impulso de moverse de una parte de la habitación a la otra para continuar con su pintura.

**IMPORTANTE – JUEGO INFANTIL DE 18 A 24 MESES**

Objetivos pedagógicos: compartir un espacio común

Dibujos /ilustraciones:

**Nombre: túnel**

Edad: 1-2 años

Material: cajas grandes para crear túneles



Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: caminar a cuatro patas

Descripción del ejercicio:

El/la profesor/a pone cajas abiertas en dos de sus lados, sin ningún orden particular, repartidas por toda el área. Invita a los/as niños/as a gatear pasando por las cajas, con la cabeza primero o con los pies primero.

Objetivos pedagógicos: experimentar con esperar a que llegue tu turno.

Imágenes/Ilustraciones:

### **Nombre: motoristas**

Edad: 1-2 años

Material: un cojín grande para cada niño

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: caminar a cuatro patas, coordinación mano-ojos, orientación espacio-tiempo

Descripción del ejercicio:

Cada niño tiene un cojín grande que usa como un coche. Los/as niños/as deben moverse, evitando chocarse con otros. Cuando el/la profesor/a diga que le coche está roto, los/as niños/as deben intenta lanza el cojín lejos o llevárselo al profesor/a para repararlo.

Objetivos pedagógicos: gestionar tu propio espacio sin invadir el de otros

Imágenes/Ilustraciones:

### **Nombre: Bola de nieve**

Edad 1-2 años

Material; papel de aluminio, pelota de tenis o de pimpón.

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: habilidades motoras finas, coordinación mano- ojos, orientación del espacio tiempo

Descripción del ejercicio:

El/la profesor/a le da a cada niño una hoja de papel de aluminio (también está bien si es una hoja, cuanto más fina mejor). Lugo le da al primer niño una pelota (una que sea del tamaño de una pelota

de tenis o pimpón pero hecha de gomaespuma). El niño enrolla la pelota con el papel y se la pasa al siguiente niño, que hará lo mismo y así hasta el último, que acabará con una “pelota gigante” envuelta en el papel de todos.

Objetivos pedagógicos: aprender a colaborar

Imágenes/Ilustraciones:

**Nombre: hojas**

Edad: 1-2 años

Material: hojas secas que caen de los árboles en otoño

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: habilidades motoras básicas

Descripción el ejercicio:

El/la profesor/a les da a los/as niños/as una o más hojas y les pide crear una montaña de hojas en el centro de la habitación. Después El/la profesor/a les dice a los/as niños/as que por turnos salten en ellas, caminen, las pateen, etc. Y después todos juntos las ponen de nuevo en el medio, permitiendo que otro niño pueda jugar con ellas.

Objetivos pedagógicos: aprender a colaborar, esperar el turno de uno mismo

Dibujos/ Ilustraciones:

**Nombre: las pelotas malvadas**

Edad: 1-2 años

Materiales: cubo, pelotas de gomaespuma, música estéreo

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: movimientos motores gruesos, coordinación mano-ojos

Descripción del ejercicio:

La persona educadora sujeta un cubo lleno de pelotas. Y caminando deprisa alrededor de la habitación la persona educadora pregunta a los/as niños/as:

*¿Quién quiere ver las pelotas malvadas?*

*¿Sabéis por qué son malvadas?*

*Y lanzándolas todas al aire se exclama:*

*¡Porque rebotan por todas partes! ¡Ayudadme a conseguir las de vuelta!*



Lo niños deben recoger las pelotas e intentar ponerlas de nuevo en la cesta, lo cual es siempre supervisado por la persona educadora. Para hacer parecer que la pelota es malvada, justo después de que los/as niños/as pongan una en el cristal, la persona educadora/ la agita para que explote, exclamando:

*¿Lo habéis visto? Se extienden por todas partes*

Después de que esto continúe durante un tiempo, la persona educadora se asegura que las pelotas recogidas no puedan “escapar” más.

Objetivos pedagógicos: compartir el material, permitir experimentar entre compañeros de clase

Imágenes/ Ilustraciones:

### **Nombre: la Pelota**

Edad: 1-2 años

Material: una pelota por niño

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: capacidad de orientación espacial, capacidad del ritmo, coordinación mano-ojos y pie-ojos

Descripción del ejercicio:

La persona educadora le da a cada niño una pelota. Les pregunta si sienten la consistencia, peso y forma de la pelota apretándola, levantándola, etc. Luego muestra cómo se puede usar la pelota en sus manos o pies y pregunta a los/as niños/as que intenten hacer lo mismo.

- Lanzarla y cogerla
- Lanzarla y perseguirla
- Rodarla
- Golpearla y perseguirla
- Guiarla con los pies.

Objetivos pedagógicos: aprender a respetar la tarea que se ha dado, ser capaz de respetar el tiempo de juego y el tiempo de descansos.

Imágenes /Ilustraciones:



**Nombre: rolo**

Edad: 1-2 años

Material: esterilla de gimnasia artística/rítmica, goma

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: rotación alrededor del propio eje longitudinal

Descripción del ejercicio:

La persona educadora demuestra el patrón motor de girar, primero ayudando al niño a girar empujándole y después invitándole a él o ella a que ruede por sí mismo/a. Mientras uno lleva a cabo el juego, los otros miran y al final, aplauden y animan al que lo hace.

Objetivos pedagógicos: animar a compañeros, esperar al turno de uno mismo

Imágenes/Ilustraciones:

**Nombre: la Banda**

Edad 1-2 años

Material una banda psicomotora de goma de 1 cm de ancho

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: equilibrio

Descripción del ejercicio:

La persona educadora hace una banda y enseña a los/as niños/as a como caminar sobre ella con dos patas o con cuatro patas. Luego, uno por uno, se anima a los/as niños/as a intentar el nuevo juego.

Objetivos pedagógicos: animar a los compañeros, esperar el turno de uno mismo

Imágenes/Ilustraciones:

**Nombre: escalar**

Edad: 1-2 años

Material: barras y colchoneta para caerse

Duración 10-15 minutos

Categoría motriz: equilibrio, habilidades mano-ojos, agarrarse

Descripción del ejercicio:

Se invita al niño a escalar la pared y bajarse de ella saltando a la colchoneta o bajándose escalando. La atención de la persona educadora debe estar puesta en las acciones del niño/a mientras que se dispone a bajar o saltar del equipamiento.

**ATENCIÓN- JUEGO INFANTIL PARA NIÑOS A PARTIR DE 12 MESES SEGÚN EL NIVEL DE ACTIVIDAD DEL NIÑO/A**

Objetivos pedagógicos: respeto de las reglas, saber cómo esperar el turno de uno mismo

Imágenes /Ilustraciones:

**Nombre: mega pelota**

Edad: 1-2 años

Material: pelota de pilates

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: desvinculación de las extremidades superiores e inferiores

Descripción del ejercicio:

La persona educadora enseña a los/as niños/as la pelota de pilates o Fitball, que es una bola gigante para ellos. Y luego les muestra cómo hacer que se mueva constantemente mientras caminan. Los/as niños/as se toman turnos intentando el juego.

**VARIACIÓN.** Una línea marcada con papel de celo puede seguirse o se requiere un pequeño slalom entre tres puntos o palos marcados distanciados igualmente.

Objetivos pedagógicos: contener la emoción, esperar el turno de uno mismo.

Imágenes/Ilustraciones:

## Ejercicios para fortalecer la coordinación

### **Nombre: pequeño hombre de hielo**

Edad: 1-2 años

Material: ninguno

Duración: 10 minutos

Categoría motriz: coordinación

Objetivos:

- ✓ Estimulación de las habilidades motoras finas
- ✓ Conciencia del tiempo y ritmo
- ✓ Control de la respuesta a los impulsos.

Descripción:

- los/as niños/as corren libremente en un espacio;
- A la señal “pequeño hombre de hielo” caminan lenta y rígidamente;
- A la señal “pequeño hombre de hielo derretido” se caerán al suelo como si fuese hielo derretido.

### **Nombre: Bailando Bailando**

Edad: 2 años

Material: música

Duración: 20 minutos

Categoría: coordinación

Objetivos:

- ✓ mejorar la coordinación
- ✓ control de los gestos impulsivos motores

Descripción:

- los/as niños/as bailan libremente;

- tan pronto como la música pare, los/as niños/as se cierran como pelotas y se concentran en su respiración;
- cuando la música comienza de nuevo, se empieza otra vez.



**Nombre: platillo volador/pequeño plato**

Edad: 2 años

Material: plato de papel pequeño

Duración: 15 minutos

Categoría: coordinación

Objetivos:

- ✓ internalización de las indicaciones estructurales únicas
- ✓ mejora del agarre
- ✓ mejora de la coordinación entre manos y ojos

Descripción:



- los/as niños/as tienen platos de cartón a su disposición y todos se estacionan ante la línea de salida;
- una vez que comience intentaran tirar el platillo lo más lejos posible.

**Nombre: Zoo**

Edad: 2 años

Material: círculos y animales pequeños

Duración: 15 minutos

Categoría: coordinación

Objetivos:

- ✓ perfeccionamiento de la coordinación en general
- ✓ consolidación de la coordinación por agarre
- ✓ perfeccionamiento de las habilidades de atención binaria: saltar y recoger.

Descripción:

- Se distribuyen círculos a lo largo del suelo con animales esparcidos dentro
- Los/as niños/as saltan de un círculo a otro, cogiendo un animal cada vez que pasan a un círculo

**Nombre: Yo dejo mi marca**

Edad: 2 años

Material: rollo de papel, tempera, cubo, agua y toalla

Duración: 1 hora

Categoría motriz: coordinación de la movilidad

Descripción de la experiencia:

Me quito los calcetines y pantalones

Camino en la gran hoja de papel en la que la tempera ha sido distribuida

Intento equilibrarme, caminar, correr, rodar, gatear

El único límite dado es no salirme de la hoja

Espero a mi turno para limpiarme

Intento secarme y ponerme los calcetines y pantalones de nuevo



Objetivo:

Coordinación ojo-manos

Ajuste controlado del equilibrio

Ajuste controlado de la postura

Ilustraciones:

### **Nombre: el florista**

Edad: 2 años

Material: botella, regadera o un bote de spray

Duración: media hora

Categoría motriz: movilidad, coordinación y coordinación ojo- manos

Descripción de la experiencia:

Mirando a mi alrededor encuentro una manera de llegar al lavabo de adultos

Escalo en lo que he encontrado (silla, escaleras, taburete, etc.... lo que el niño/a identifique)

Llego al grifo

En equilibrio, solo/a, intento encender el grifo y llenar mi recipiente

Me bajo de la silla e intento no derramar nada. Riego las plantas.

Objetivo:

Coordinación mano-ojos

Coordinación general dinámica

Ilustraciones



## Ejercicios para fortalecer la movilidad

### Nombre: estiramientos

Edad: 1-2 años

Material: ninguno

Duración: 30 minutos

Categoría motriz: fortalecimiento de la movilidad.

Descripción del ejercicio:

Esta actividad es muy útil para promover la movilidad y la flexibilidad de los/as niños/as/as. Podemos incluir muchas variaciones en el circuito de flexibilidad para estirar el cuerpo entero. Desde estiramientos simples en los que ayudamos al niño, a estiramientos más complejos, basados en la imitación entre los cuales podemos incluir: levantar las piernas mientras andamos, saltar abriendo y cerrando las piernas, moviendo las manos en círculos, entre muchas otras.

Objetivos pedagógicos:

El objetivo de esta actividad es potenciar la movilidad de los/as niños/as mientras que aumentamos su flexibilidad. Como podemos trabajar todo el cuerpo en este ejercicio podemos decidir si nos queremos centra en incrementar la movilidad de solo una parte del cuerpo o incluir una rutina completa.

Imágenes/Ilustraciones:



**Nombre: doblar y levantar**

Edad: 1-2 años

Material: pelotas pequeñas, pinturas, juguetes blandos.

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: fortalecimiento de la movilidad

Descripción del ejercicio:

Esta actividad es muy sencilla. Los diferentes objetos se dejan en el suelo de una habitación, parque o cualquier otro espacio abierto, y le niño/a debe caminar y agacharse para recoger los objetos y continuar andando para recoger el resto.

Objetivos pedagógicos:

Este ejercicio fortalece el tronco superior e inferior y mejora la estabilidad al andar, debido a que deben agacharse y levantar objetos mientras llevan otros en las manos.

Imágenes/Ilustraciones:

**Nombre: carrera de obstáculos**

Edad: 1-2 años

Material: cojines, sillas, botellas, pelotas, etc.

Duración: 15-30 minutos

## Categoría motriz: fortalecer la movilidad

### Descripción del ejercicio:

Esta actividad puede realizarse incluyendo numerosas variaciones en el mismo juego. La idea básica es crear una carrera de obstáculos por la que le niño/a va a tener que correr. Dependiendo de la movilidad del niño/a, podemos incluir escalar cosas de pequeña altura (un sofá), gatear debajo de las sillas, saltar sobre obstáculos pequeños, evitar obstáculos. Además, otras variaciones se pueden introducir, como una sección de correr, un circuito más simple donde el niño/a deba correr hacia atrás, partes donde tengan que saltar sobre un pie u otras alternativas en las que podamos pensar.

### Objetivos pedagógicos:

Uno de los objetivos de esta actividad es desarrollar la movilidad del niño/a, porque deben superar obstáculos de diferentes maneras. Añadiendo variantes podemos decidir si nos centramos en una parte del cuerpo u otra, o en la movilidad en general. Además trabajamos la estabilidad, la fuerza y la coordinación.

### Imágenes/Ilustraciones:

Nombre: gimnasia

Edad: 1-2 años

Material: esterillas, barras de equilibrio y trampolines

Duración: 30 minutos

Categoría motriz: fortalecimiento de la movilidad.

### Descripción del ejercicio:

Este circuito se basa más en la gimnasia, por lo que los materiales que usaremos serán más deportivos. Este será un circuito cerrado centrado en la movilidad. La primera actividad será engancharse a la barra de equilibrio. Allí ellos tendrán que equilibrarse para empujar un con sus pies juntados. Después de hacer esto, pasaran a la siguiente base que es con las esterillas. Una apoyada en la pared y la otra en el suelo. Así, los/as niños/as tendrán que poner sus pies en la que se encuentra en la pared y sus manos en la del suelo. Luego rodaran por encima de su cabeza para hacer una voltereta hacia delante simple en la esterilla y luego pasaran a la última base, el trampolín. Allí deberán saltar varias veces y finalizar saltando con sus pies juntos.

### Objetivos pedagógicos:

El objetivo de esta actividad es incrementar la movilidad de los/as niños/as al mismo tiempo que desarrollan su flexibilidad, coordinación y fuerza, Así como fomentamos el uso del cuerpo, sus huesos también se fortalecen y aprenden a moverse y a emplear diferentes partes de su cuerpo.

Imágenes/Ilustraciones:



## Ejercicios para los fundamentos de la kinemática en niños

**Nombre:** superar un obstáculo.

**Edad:** 1-2 años

**Material:** piedras, obstáculos, habitación grande

**Duración:** 15 minutos

**Categoría motriz:** fundamentos de la kinemática en niños

**Descripción del ejercicio:**

- Encuentra una habitación grande y experimental.
- Consigue dos piedras u obstáculos (5 and 7 cm, 5-cm ancho y 1.5-m largo).
- Pon un obstáculo en el medio del camino.
- Pon el otro justo al final del camino.
- Inicialmente dale al niño/a la mano.
- Pide al niño/a que camine recto evitando el obstáculo, agarrando tu mano.
- Luego intenta soltar la mano del niño/a al acercarte al primer obstáculo
- Camina hasta el final del pasillo y anima a que le niño/a camine.
- Pídele al niño/a que se acerque al segundo obstáculo sin caerse encima y sin agarrar su mano.

**Objetivos:** ayudar a los/as niños/as a reconocer las formas, aprender como seguir instrucciones y estar activos físicamente mientras que también usa su orientación y pensamiento lógico.

**Nombre:** Subir escaleras arriba y escaleras abajo.

**Edad:** 1-2 años

**Material:** escaleras

**Duración:** 15 minutos

**Categoría motriz:** fundamentos de la kinemática en niños

**Descripción del ejercicio:**

- Encuentra una esclarea formada por tres escalones de madera, con plataformas de aterrizaje horizontales de inicio y finalización construidas a la medida de los bebés (altura 5 cm (~0.16L), profundidad 15 cm (~0.5L), y ancho del escalón 50 cm).

**EECEME**



- Camina junto al niño/a para prevenir caídas.
- Pide al niño que se suba a la escalera.
- Si el niño/a no puede subir sin ayuda, agárrale de la mano y pídele a él/ella que intente subirse de nuevo.
- Después camina a su lado para prevenir caídas
- Pídele al niño/a que se baje de la escalera.
- Si el niño/a no puede bajar sin ayuda, agárrale de la mano y pídele que intente bajarla de nuevo.

Objetivos: ayudar a los/as niños/as a reconocer las formas, aprender a seguir instrucciones, evitar obstáculos, y mantenerse activo físicamente mientras que también usa su orientación y pensamiento lógico.

## Grupo de edad de 3-5 años

### Ejercicios para el desarrollo motor y cognitivo

**Nombre: forma el sonido**

Edad: 3-4 años

Material: sonidos animales (portátil, altavoz)

Duración: minutos

Categoría del movimiento: desarrollo motor y cognitivo

Descripción del ejercicio:

Prepara diferentes sonidos animales que sean familiares para los/as niños/as. Una vez que reproduzcas el sonido, los/as niños/as, deben imitar los movimientos del sonido del animal del altavoz. De esta manera, los/as niños/as aprenden más sobre los animales, cómo suenan, y son capaces de conectar los sonidos con el movimiento y el aspecto de los animales.

Objetivos pedagógicos: seguir visualmente a un objeto u persona, seguir lo que una persona señala, imitar acciones, imitar sonidos y palabras, emplear movimientos simples, fortalecer las habilidades motoras gruesas y finas.

**Nombre: coge el pompón**

Edad: 3-4 años

Material: pompones o pelotas hechas de diferentes papeles de colores, pinzas de la ropa de diferentes colores, taza/vaso.

Duración: 30 minutos.

Categoría motriz: desarrollo motor y cognitivo

Descripción del ejercicio:

Pon en una mesa los pompones o las pelotas hechas de papel junto con las pinzas de diferentes colores y las tazas/vasos vacíos. Instruye a los/as niños/as que cojan el pompón con la pinza y los pongan en la taza. El pompón o la pelota deben ser recogidos con la pinza del mismo color.

Ejemplo: pide a los/as niños/as que cojan el pompón azul, o una pelota, y la pongan en la taza. El niño debería coger/elegir la pinza azul para recoger la pelota y ponerla en la taza.

Objetivos: pedagógicos: actividad de desarrollo que ayudará a los/as niños/as a mejorar sus habilidades motoras finas (empleando los pequeños músculos de las manos y los dedos); los/as niños/as aprenden vocabulario, a contar, a reconocer colores y a entender el fenómeno causa-efecto y la resolución de problemas.

**Nombre: saltar en una pelota:**

Edad: 3-5 años

Material: saltador o pelota de goma con agarraderas.

Duración: 15 minutos

Categoría motriz: desarrollo motor y cognitivo

Descripción del ejercicio:

El/la profesor/a dibuja dos líneas- una recta (de 6 a 8 metros) y otra en zigzag (con una distancia entre las dos líneas de 2 metros). Los/as niños/as saltan con la pelota siguiendo la línea.

Objetivos pedagógicos: proporciona una gran aportación propioceptiva y vestibular y ayuda a los/as niños/as a mejorar la integración sensorial, la coordinación, el equilibrio, la concentración, la planificación motora y las habilidades bilaterales.



**Nombre: abejas**

Edad: 3-5 años

Duración: 10-15 minutos

Materiales: se necesita un lazo de color por cada niño (los lazos deben ser del mismo color que las banderas) y cuatro banderas de diferentes colores.

Descripción:

El espacio de la actividad se marca con las banderas colocadas en la forma de un cuadrado a una distancia de 12-14 metros. Los/as niños/as se colocan en la zona de juego con las banderas en una posición de rodillas con las cabezas agachadas. Sujetan un lazo de colores en sus manos. A la señal del/la profesor/a, que grita el color de una de las banderas, aquellas abejas que tengan un lazo de ese color, imitando el vuelo de las abejas buscan su bandera y se colocan detrás haciendo

una línea. El juego continúa marcando las banderas con diferentes colores, hasta que todas las abejas hayan sido llamadas.

El ganador es el grupo que haya encontrado su bandera mejor.

Objetivos pedagógicos: prestar atención; imitar acciones, fortalecer las habilidades motoras; comunicación receptiva.

### **Nombre: vamos a transferir la carga**

Edad: 3-5 años

Duración: 15-20 minutos

Materiales: bolsas que pesen 1 kg o cajas que pesen alrededor de 1 kg

Preparación:

En el área de juego en una distancia de 8 metros entre uno y otro, la persona educadora establece dos líneas rectas paralelas. Coloca las bolsas/cajas en una de las líneas a una distancia de alrededor de medio metro entre unas y otras.

Descripción: la persona educadora divide a los/as niños/as en pares. Algunos de ellos se arrodillan en cuatro patas junto a las bolsas/cajas, mientras que los otros se mantienen de pie detrás de las bolsas/cajas. A la llamada del/a profesor/a los/as niños/as detrás de las bolsas/cajas las cogen, las ponen en la espalda del niño/a arrodillado y estos gateando deprisa (la bolsa/caja la sujeta el otro niño) cruza a la otra línea, cambiando su rol deprisa y volviendo a la posición de inicio de la misma manera.

Objetivos pedagógicos: aprender conceptos básicos del movimiento desde arrodillarse y llevar cosas; la coordinación-manos-ojos; experimentar el peso de los objetos; ganar confianza navegando alrededor del espacio de juego; fortalecer las habilidades motoras gruesas y finas; iniciar y mantener interacciones con otro niño.

### **Nombre: mi sitio**

Edad: 3-6 años

Actividad interior/ exterior

Duración: 10-15 minutos

Materiales: música (radio, móvil) y sillas

La persona educadora hace un grupo de 10 niños (dependiendo del número de niños y el espacio existente). Se ponen 8 sillas en un círculo, una junto a la otra. La persona educadora pone música y los/as niños/as bailan al son de la música (twist, macarena, estilo libre). En un momento determinado, la persona educadora apaga la música y los/as niños/as deben inmediatamente sentarse en la silla. No va a haber silla para que se sienten dos niños. El juego continua hasta que sólo queden las últimas dos sillas.

Objetivos pedagógicos: escuchar música, bailar y prestar atención; habilidades motoras; capacidad de decisión; aprender a controlar sus emociones y cambiar los sentimientos negativos de una manera positiva en el caso en el que pierda.



**Nombre: cesta de fruta**

Edad: 3-5 años

Duración: 10 minutos

Materiales: dos cestas, 10 frutas (2 piezas de 5 tipos de fruta diferentes)

Preparación: en la zona de juego libre (pasillo, habitación jardín) se marcan dos líneas en una distancia entre 8 y 10 metros entre ellas. La cesta de fruta se coloca en un lado de las líneas.



**Descripción:** la persona educadora divide a los/as niños/as/as en grupos con el mismo número de niños. Los grupos se ordenan en dos lados. Los primeros dos niños, a la señal de la persona educadora que dice el nombre de la fruta, van al lado contrario donde cogen la fruta y vuelven, poniendo la fruta en la cesta. La persona educadora continúa nombrando un nombre de la fruta y otro niño en la fila tiene que ir al lado contrario donde la coge. El ganador del juego es el equipo que acabe el juego primero.

**Objetivos pedagógicos:** comunicación receptiva; jugar con otras como compañeros de juego; aprendizaje sobre la competición; los/as niños/as/as aprenden a lidiar con la presión; desarrollo de las capacidades motoras.



**Nombre: Quién será el primero en cruzar el río**

Edad: 3-5 años

Duración: 10-15 minutos

Materiales: 12 cubos de madera (dimensiones 20x10x5cm)

Interior/exterior

Preparación\_ en el área de juego la persona educadora marca un riachuelo donde coloca los cubos de madera en dos líneas paralelas- en una distancia de 30-50 cm entre los cubos

Descripción del juego- la persona educadora divide a los/as niños/as/as en dos grupos iguales. A la señal de la persona educadora, los/as niños/as uno por uno, de cada grupo cruzan las filas de cubos.

El ganador es el grupo que cruce el arroyo primero.

Objetivos pedagógicos: comunicación receptiva; Jugar con otros como compañeros de juego; los/as niños/as aprenden sobre competición; aprender a lidiar con la presión; desarrollo de las habilidades motoras, equilibrio.





**Nombre: jóvenes soldados**

Edad: 3-5 años

Duración: 10 minutos

Materiales: suelo blando

Interior/exterior

Descripción: en la zona de juego, la persona educadora marca dos líneas paralelas en una distancia de 6 metros entre las dos. Los/as niños/as se alinean unos al lado de otros tumbados boca abajo. Tras la señal del/la profesor/a, los/as niños/as comienzan a arrastrarse e intentan llegar a la otra línea. Objetivos pedagógicos: comunicación receptiva; jugar independientemente; autodisciplina; confianza en uno mismo; los/as niños/as aprenden sobre la competición; aprenden a lidiar con la presión;



**Nombre: ¿Quién será el primero en construir la torre?**

Edad: 3-5 años

Duración: 10-15 minutos

Interior/exterior

Materiales: 6 cajas de cartón de diferentes tamaños, 2 grandes, 2 medianas y dos pequeñas, dos mesas.

Preparación: al final del pasillo/espacio, dos mesas se colocan a una distancia de 1.5 metros de cada uno. A una distancia de 8-10 metros desde las mesas, dos círculos se marcan donde las cajas se van a colocar.



**Descripción:** la persona educadora divide a los/as niños/as en dos grupos. Cada grupo tiene un número igual de niños. Los grupos se colocan detrás de las cajas. A la señal de la persona educadora, los/as niños/as mueven las cajas de manera organizada al mismo tiempo, construyen una torre colocando las cajas una encima de otra, por orden de tamaño, y después vuelven a su sitio.

**Objetivos pedagógicos:** comunicación receptiva; jugar con otros como compañeros de juego; capacidad de tomar decisiones; capacidad de resolver problemas; los/as niños/as aprenden sobre competición; aprenden a lidiar con la presión;



**Nombre:** arriba, abajo, izquierda, derecha

Edad: 3- 5 años

Material: hula-Hoop (se puede hacer también sin material)

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: desarrollo motor y cognitivo

**Descripción del ejercicio:** pon un Hula Hoop en el suelo para cada niño/a. La persona educadora establece la posición – delante, detrás izquierda o derecha y los/as niños/as saltan fuera del Hula Hoop siguiendo las instrucciones de la persona educadora.

**Objetivos pedagógicos:** comunicación receptiva; seguir instrucciones; orientación espacial; habilidades motoras;



**Nombre: dentro y fuera del Hula Hoop**

Edad: 3-5 años

Material: Hula-Hoop

Duración: 30-40 minutos

Categoría motriz: desarrollo motor y cognitivo

Descripción del ejercicio:

Pon a los/as niños/as en un círculo. Puedes realizar esta actividad dentro y fuera. Todos los/as niños/as deberían agarrarse de las manos y no dejar que se suelten. Cada niño debe encontrar una forma de pasar por el Hula-Hoop y pasárselo a su amigo/amiga a su lado mientras que continúan agarrándose de las manos. Cuando el último niño pase el Hula Hoop la actividad termina.

Objetivos pedagógicos: comunicación responsiva; trabajo en equipo; habilidades de resolución de problemas; creatividad (los/as niños/as empleando tanto el cerebro como el cuerpo para pasar por el Hula Hoop y pasarlo)



**Nombre: carrera de sacos**

Edad: 3-5 años

Material: saco de patatas (el saco debe estar hecho de un buen material- algodón, etc.)

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: desarrollo motor y cognitivo

Descripción del ejercicio: la carrera de sacos o la carrera de sacos de patata es un juego competitivo donde los participantes ponen ambas piernas dentro del saco (o una funda de almohada) que llegue hasta su cintura o cuello y saltan hacia delante desde un punto de inicio hasta la meta.

Objetivos pedagógicos: ejercicio del sentido del equilibrio para niño; se mejoran el estiramiento y la actividad muscular de los/as niños/as; se entrena la coordinación manos-ojos de los/as niños/as; se desarrollan las habilidades motoras finas eficazmente; juego independiente; autodisciplina\_ confianza en uno mismo; los/as niños/as aprenden sobre competición; los/as niños/as aprenden a lidiar con presión;

Estimuló su creatividad e imaginación ya que explorar un entorno nuevo y diferente es fantástico para su creatividad y curiosidad. Les ayudó a ganar confianza y a aprender a llevarse bien con otros y compartir. Mejoró su capacidad de autosuficiencia ya que aprendieron a lidiar con dificultades usando su imaginación y voluntad. Los/as niños/as participaron efusivamente y disfrutaron la actividad.

## Ejercicios para la imaginación motora y emocional

### **Nombre: las hermosas estatuillas**

Edad: 3-5 años

Material: sistema estéreo

Duración: 5-10 minutos

Categoría motriz: movilidad de las articulaciones, patrones motores básicos, coordinación por segmentos.

Descripción del ejercicio:

Las reglas son muy simples: nos movemos cuando la música está puesta, nos quedamos quietos cuando no. Al inicio, el/la profesor/a puede permitir que los/as niños/as se muevan libremente. Según va progresando el juego, el/la profesor/a puede introducir un movimiento particular; correr, caminar hacia delante y hacia atrás, gatear, etc.

Objetivos pedagógicos: cumplimiento de las reglas e instrucciones

Imágenes/Ilustraciones:

### **Nombre: el granjero y las gallinas**

Edad: 3-5 años

Material: valla dibujada en el suelo con cinta adhesiva

Duración: 5-10 minutos

Categoría del movimiento: movimientos motores bruscos, orientación en el espacio y el tiempo, ritmo.

Descripción del ejercicio:

Los/as niños/as juegan a las gallinas en el gallinero. El/la profesor/a juega al granjero. Cuando el granjero se mueva de la valla, las gallinas corren por todos lados y el granjero intenta recogerlas. Si una gallina es atrapada (el granjero le da una palmadita), se debe arrodillar en el suelo. La última o dos últimas gallinas que queden ganan y juegan a ser el granjero en la siguiente ronda.

Objetivos pedagógicos: aceptar la derrota.

Imágenes/Ilustraciones:

**Nombre: 123 equilibrio de la estrella**

Edad: 3-5 años

Material: una pared

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: equilibrio, coordinación por segmentos

Descripción del ejercicio:

El juego funciona como el clásico 1-2-3 estrella pero cuando el niño que cuenta grite “estrella” y se gire, los otros niños deben pararse sobre una sola pierna.

Objetivos pedagógicos: aceptar la derrota, experimentar con la honestidad

**Nombre: el gusano de un kilómetro**

Edad: 3-5 años

Material: ninguno

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: arrastrarse, girar, caminar, correr, saltar

Descripción del ejercicio:

Todos los/as niños/as se tumban en el suelo excepto uno que será la cabeza del gusano. Se pone las manos en la cabeza, y en esta posición, camina sobre todo el área de juego teniendo cuidado de no pisar a sus compañeros. Cuando la cabeza pare al lado de un niño, tumbado, debe levantarse, posicionarse detrás de él/ella con las manos en su cabeza y seguirle en sus movimientos manteniendo su posición. La cabeza del gusano continúa así hasta que uno de los/as niños/as permanezca en el suelo. Este será la cola de dragón: se levantará y seguirá a los otros, pero en vez de ponerse las manos en la cabeza, las pondrá en el bolsillo o detrás de su espalda.

VARIANTE- los/as niños/as pueden ser divididos en equipos, con dos cabezas, que tendrán que “coleccionar” más partes del cuerpo y una cola final; el gusano más largo gana el juego.

Objetivos pedagógicos: aceptar y respetar el papel de uno mismo.

Imágenes/Ilustraciones:

**Nombre: la semana**

Edad: 3-5 años

Material: ninguno

Duración: 5-10 minutos

Categoría motriz: sistemas básicos motores

Descripción del ejercicio:

El/la profesor/a da a cada niño el nombre de un día de la semana. El domingo es para todo el equipo. Después de eso, el/la profesor/a proporciona instrucciones específicas: lunes (de pie), martes (saltando), miércoles (agachado), jueves (levantando los brazos), viernes (gritando), sábado (cantando)

Objetivos pedagógicos; aceptación y respeto del papel y las instrucciones dadas

Imágenes/Ilustraciones:

### **Nombre: La guerra de los subrayadores**

Edad: 3-5 años

Material: Subrayadores de posters

Duración: 5-10 minutos

Categoría motriz: coordinación manos-ojos

Descripción del ejercicio:

Coloca la pizarra gigante en la pared, pon a los/as niños/as en pares y dale un subrayador o rotulador a cada uno. Un par se acerca a la pizarra y ambos niños deben poner la punta del marcador en él. La persona educadora determina quién tiene que correr y quién tiene que atrapar, y cuando diga “ya”, aquel que corre empieza a moverse sobre todo el espacio disponible en la pizarra sin levantar el rotulador. Su compañero debe perseguirle y atraparlo intentando tocar el subrayador de su compañero, siempre sin levantar el suyo propio. Deja experimentar a todos con ambos roles y finalmente admira el dibujo final al final del juego.

Objetivos pedagógicos: respeto y aceptación del papel dado, aceptar la derrota.

Imágenes/Ilustraciones:

### **Nombre: basura**

Edad\_ 3-5 años

Material: cesta y papel

Duración: 10-15 minutos



Categoría motriz: coordinación manos-ojos

Descripción del ejercicio:

Lanza el cacho de papel en una cesta de las siguientes maneras:

Desde diferentes lugares

De diferentes distancias

Con la mano no- dominante

Hacia atrás

Objetivos pedagógicos: respeto por el otro y limpieza del entorno

Imágenes/Ilustraciones:

### **Nombre: el robo sin parar de la cola**

Edad: 3-5 años

Material: cinta adhesiva para marcar

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: coordinación pies-ojos

Descripción del ejercicio:

Cada niño/a tiene una cola de alrededor de 100 cm hecha con cinta adhesiva (blanca-roja) y se pone un poco dentro del zapato. Al inicio, todos intentan robar la cola pisando en la de otros pero sin perder la suya propia. Si la cola se quita, el niño se la puede poner de nuevo y volver a jugar. Quién pierda su cola menos gana el juego.

Objetivos pedagógicos: saber cómo aceptar la derrota

Imágenes/ Ilustraciones:

### **Nombre: transferencias**

Edad: 3-5 años

Material: vasos de papel, arena o harina, palos recogidos para tirar

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: coordinación manos-ojos

Descripción del ejercicio:

El juego de transferencias consiste en vaciar los contenedores de harina amarilla o arena sin tocarla directamente, empleando una serie de bowls, gafas y otros recipientes para la transferencia.

Objetivos pedagógicos: retarse a uno mismo.

Imágenes/Ilustraciones:

**Nombre: el globo de aire**

Edad: 3-5 años

Material: bolsa de plástico muy grande

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: caminar a cuatro patas

Descripción del ejercicio:

Dividir a los/as niños/as en grupos de 5 o 6 personas; los/as niños/as agarran el plástico y lo sacuden hacia arriba y hacia abajo, para llenarlo con aire como si fuese un globo de aire caliente. Después, se mueven juntos llevándolo como un paracaídas, arrojándolo mientras se agarra con un lado y haciéndolo mover; ellos pueden también experimentar el sentimiento de subirse a un globo de aire caliente, moviéndose con la bolsa por encima de su cabeza.

VARIANTE- el paracaídas psicomotor puede emplearse con la misma lógica, realiza las mismas funciones pero es específico para la actividad motora. Coloca una bola en el paracaídas o una lámina para que los/as niños/as se deslicen- o salten desde un niño a otro, manteniendo la pelota dentro del paracaídas todo el rato.

Objetivos pedagógicos: colaborar activamente con otros.

Imágenes/Ilustraciones:

**Nombre: EL PEQUEÑO CUADRADO**

Edad: 3-5 años

Material: tamborín, tiza, o cinta adhesiva

Duración: 10-15- minutos

Categoría motriz: capacidad de orientación del espacio y tiempo

Descripción del ejercicio:

Divide a los/as niños/as en 4 grupos. Coloca a cada grupo en un lado del cuadrado (marcado con cinta adhesiva o con tiza, con alrededor de 4/5 metros de lado). Los/as niños/as del grupo se sujetan de las manos. Con el sonido del primer tamborín, todos entran en el cuadrado (dentro); con un sonido diferente de tamborín, todos salen del cuadrado.



Objetivos pedagógicos: experimental con los conceptos topográficos de dentro y fuera

Imágenes/Ilustraciones:

**Nombre: MEZCLA DE COLORES**

Edad: 3-5 años

Material: cartas en 4 colores

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: orientación espacio-tiempo

Descripción del ejercicio:

Los/as niños/as se sientan en el dentro del gimnasio. El/la profesor/a les proporciona tarjetas de colores. Los profesores les proporcionan instrucciones: las tarjetas rojas deben ponerse en la esquina, las tarjetas verdes van al centro. Antes de comenzar, El/la profesor/a indica que macha se debe usar para tirar las tarjetas de colores

Objetivos pedagógicos: experimental con conceptos topográficos

Imágenes/Ilustraciones:

**Nombre: BUSCAR EL SITIO**

Edad: 3-5 años

Material: aros de colores, música

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: orientación espacial, ritmo, anticipación motora, reaccional, patrones motores básicos.

Descripción del ejercicio: Esparce los aros alrededor de la superficie del gimnasio (uno menos del número de niños). Pon la música para comenzar el juego. Cuando la música pare cada niño tendrá que ir y sentarse o ponerse dentro de un aro. Aquellos que permanezcan fuera serán eliminados temporalmente.

VARIANTE—los jugadores eliminados sugieren la marcha que los/as niños/as deben tener durante el movimiento. Importante: el tipo de música determina como de rápido- o despacio- los/as niños/as pueden moverse.

Objetivos pedagógicos: aceptar perder, animar a los compañeros.

Imágenes/Ilustraciones:

**Nombre: corre, salta, lanza**

Edad. 3-5 años

Material: cintas para marcar u obstáculos para saltar, pelota, cesta

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz; diagramas motores básicos, capacidad motora de diferenciación

Descripción del ejercicio:

Por turnos, los/as niños/as deben seguir un camino de 10 a 20 metros mezclando correr, saltar sobre objetos bajos, y lanzar una pelota lo más lejos posible a una cesta

Objetivos pedagógicos: retarse a uno mismo, esperar por el turno de uno

Imágenes/Ilustraciones:

**Nombre: EL TÚNEL**

Edad: 3-5 años

Material: una pelota por niño

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: capacidad de orientación espacial, capacidad del ritmo, coordinación pies-ojos y manos-ojos

Descripción del ejercicio: todos los/as niños/as se ponen en fila, muy cerca unos de otros y con las piernas separadas. El primer niño en la fila lleva una pelota en sus manos; cuando el/la profesor/a lo diga, dobla el torso hacia delante y lanza la pelota hacia atrás a través del túnel formado por las piernas de sus compañeros

VARIACIÓN – puedes organizar una competición de dos equipos de esta manera; el último jugador del túnel, una vez recibida la pelota, espera a que sus compañeros se posicionen en frente de él, creando un nuevo túnel, para que así continúe avanzando. El equipo que llegue al final del pasillo primero gana.

Objetivos pedagógicos: esperar el turno y aceptar el rol que ha sido dado.

Imágenes/Ilustraciones:

**Nombre: BARRAS Y TRANSPORTE**

Edad: 3-5 años

Material: pelotas, palos (palos de madera de 1 metro)

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: coordinación manos-ojo, diferenciación motora

Descripción del ejercicio:

Junta a los/as niños/as en pares y poles a sujetar dos palos cada uno. Cada par coloca un globo en lo alto del palo. El objetivo es ser capaz de llevar la pelota alrededor del gimnasio, con o sin un terreno con baches

Variantes - puedes añadir más globos, preferiblemente de diferentes tamaños y formas

Objetivos pedagógicos: cooperar para un propósito común

Imágenes/ilustraciones

### **Nombre: ¡ATAQUE DE ARTE!**

Edad: 3-5 años

Material: todo el material disponible en el gimnasio

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: habilidades motoras básicas y coordinación general

Descripción del ejercicio:

Divide a los/as niños/as en grupos de 3 o 4 personas. Como una carrera de relevos, el primero en la fila sale para coger- al final del gimnasio y siguiendo un camino definido- uno de los objetos. Mientras que vuelve a la base, el segundo equipo sale y así sucesivamente. El conjunto de objetos permitirá a los/as niños/as a construir una forma bidimensional o tridimensional, siendo un objeto con un tema libre o uno establecido por el/la profesor/a (por ejemplo, en Navidades te pedirán construir un árbol; cuando aprendas de animales, a construir un animal que les haya impresionado; letras del abecedario, números, estrellas, etc.)

VARIANTES – las variantes se pueden establecer cambiando el camino incluso haciendo que todos los/as niños/as salgan al mismo tiempo y cojan el mismo objeto (por eso la necesidad de tener un conjunto de objetos)

Objetivos pedagógicos: Conceptos topográficos verticales y horizontales, colaborar para un objetivo común, aceptar perder.

Imágenes/Ilustraciones:

**Nombre: el cono de helado**

Edad: 3-5 años

Material: un cono de marca y una pelota por cada niño

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: coordinación manos-ojos, lanzar, distinción motora

Descripción del ejercicio:

Cada niño lleva un cono en una mano y una pelota en la otra. Los/as niños/as deben lanzar la pelota en el aire con un movimiento hacia arriba y dejar que entre en el cono. Después de unos cuantos test, pregunta a los/as niños/as a que cambien las manos, por ejemplo cambiar las manos de agarrar y lanzar.

**VARIACIONES**

Lanza la pelota con un movimiento hacia arriba contra la pared y atrápala tras un solo rebote en el suelo

Lanza la pelota con un movimiento hacia arriba contra la pared y atrápala antes de que toque el suelo.

Lanza la pelota con un movimiento hacia arriba hacia un compañero que intenta meter la pelota en el cono

Objetivos pedagógicos: centrarse en el trabajo propio

Imágenes/Ilustraciones:

**Nombre: COWBOYS EN LA CANTINA**

Edad: 3-5 años

Material: globos y pelotas de varios pesos, tamaños, colores, cono o pines.

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: lanzar y agarrar, distinción motora, orientación espacial

Descripción del ejercicio:

Los/as niños/as se ponen en línea detrás de una línea en el gimnasio. Colocan pines en frente suyo en un banco o en el suelo. Al comienzo, los/as niños/as deben seguir su propia pelota para derribar los pines.

VARIACIONES- todo los/as niños/as lanzan pelotas idénticas, o lanzan diferentes que han intercambiado cuando lanzan. El estilo de lanzar puede ser elegido por el niño o por el/la profesor/a



## European Early Childhood Education Movement Experts

(la pelota detrás del cuello o lanzamiento con una mano u dos, la pelota en frente del pecho con los brazos flexionados, lanzamiento de béisbol, rugby, bolos, petanca).

Objetivos pedagógicos: retarse a uno mismo, respetar tu papel

Imágenes/Ilustraciones:



## Ejercicios para fortalecer la coordinación

### Nombre: el árbol profesor

Edad: 3/5 años

Material: no hay material

Duración: 15 minutos

Categoría: coordinación

Objetivos:

Mejorar las habilidades de resolución de problemas

Mejorar las habilidades motrices: escalar y agarrar Mejorar las habilidades emocionales: confianza en uno mismo

Descripción

- Los profesores se colocan con las piernas y brazos estirados, como árboles
- Los/as niños/as deben intentar escalar



### Nombre: el mecánico

Edad: 3/5 años

Material: sin material

Duración: 10 minutos

Categoría: coordinación

Objetivos:

-mejorar el equilibrio estático y dinámico

- mejorar los tiempos de escucha
- mejorar la consciencia del ritmo, tiempo y espacio

Descripción:

- Los/as niños/as deben colocarse libremente por la habitación
- El mecánico dice “comprueba los muelles” y los/as niños/as saltan de una posición cerrada a una abierta con sus manos hacia arriba como muelles
- El mecánico dice “Ahora cogeré el martillo”
- Los/as niños/as saltan en el mismo sitio como un martillo golpeando.
- El mecánico dice “ahora atornilla los tornillos” y los/as niños/as se convierten en un tornillo siendo atornillado.



**Nombre: al bosque**

Edad: 1-5 años

Material: el entorno

Duración: 1 hora y media

Categoría motriz: coordinación del movimiento

Descripción de la experiencia:





Me visto y me preparo

Me pongo en fila y respeto la distancia entre yo y mi compañero de enfrente

Mantengo el ritmo de la caminata durante el trayecto

Al llegar, el medio ambiente que nos rodea se emplea (árboles, hojas caídas, hierba verde, piedras...) para delinear caminos de movimiento.

Objetivo:

Ajuste controlado al ritmo y la música y percepción de la información exterior relacionada a la coordinación del espacio tiempo

Ilustraciones:

### **Nombre: jugar con la música**

Edad: 3-5 años

Material: música

Duración: 30-45 minutos

Categoría motriz: coordinación del movimiento.

Descripción de la experiencia:

Cuando la música comienza, los/as niños/as se mueven libremente por la habitación intentando seguir el tiempo. Cuando la música para, los/as niños/as tienen que parar intentando ocupar el espacio completo de la habitación. Puedes añadir indicaciones que a la parada deben tomar la posición de un flamenco, elefante, piedra, oso, etc...

Objetivo: control tónico

Coordinación general dinámica

Coordinación espacio- tiempo

Ilustraciones:

### **Nombre: robar las hojas**

Edad. 3-5 años

Material: 1 cuerda, una pelota, hojas

Duración: 10 minutos

Categoría: coordinación y capacidad de resolver problemas



Objetivos:

- Mejorar la coordinación general
- Internalización espacial
- Consolidación de las habilidades de atención binaria.

Descripción:

- El/la profesor/a, estacionado en el centro, gira una cuerda con una pelota blanda atada al final.
- El niño intenta no ser tocado por la pelota, intenta agacharse para robar las hojas colocadas a los pies del/a profesor/a.



**Nombre: pescadores**

Edad: 3/5 años

Material: cubos pequeños, pelotas y cuerdas

Duración: 20 minutos

Categoría: coordinación

Objetivos:

- mejora las habilidades de coordinación manos ojos
- mejora de las habilidades motoras

Descripción:

- los/as niños/as tienen un cubo colgando de una cuerda y están subidos a las mesas;

- deben intentar atrapar las pelotas usando los cubos;
- como si fuese para pescar de verdad; necesitas mantenerte calmado y ser paciente.



**Nombre: el circo**

Edad: 3-5 años

Material: pelota de “maternidad”

Categoría: coordinación y equilibrio

Objetivos:

- Mejorar el equilibrio estático y dinámico, y la percepción del eje del cuerpo

Descripción:

- Una pelota encajada entre los pies del/a profesor/a y el compañero
- Un niño se levanta sobre la pelota y salta, primero sujetado por el adulto, después intentando desprender las manos encontrando el equilibrio con la ayuda de sus compañeros.



**Nombre: yo construyo mi camino**

Edad: 3-4 años

Material: materiales en el colegio

Duración: 1 hora

Categoría motriz: coordinación del movimiento.

Descripción de la experiencia:

Me muevo libremente alrededor de la escuela y elijo un objeto que me guste

Cuando sea mi turno coloco el objeto creando un camino

Cada niño intentara seguir ese camino

Cada turno cada niño podrá decidir si mueve un objeto e intenta volver a redibujar el camino

Todos los objetos se vuelven a colocar

Objetivo:

coordinación general dinámica

Percepción del cuerpo propio en la estructura del cuerpo

Ilustraciones:

**Nombre: me pinto a mí mismo con crema**

Edad: 3 años

Material: crema, pincel, alfombra blanda, música

Duración: media hora

Categoría motriz: coordinación del movimiento

Descripción de la experiencia:

Cada niño se quita lo calcetines y los pantalones.

Todos los/as niños/as eligen un pincel y lo sumerge en la jarra de crema

Cada niño extiende la crema donde prefiera

Luego continúa extendiendo la crema con las manos

La experiencia puede continuar poniéndose crema unos a los otro. Hay que pedir permiso, y hacerlo solo si se quiere.

Organiza y vístete.

Objetivo: coordinación manos-ojos, coordinación de dedos antes de pasar a escribir.

Ilustraciones:

**Nombre: toque mágico**

Edad: 3/5 años

Material: tiza

Duración: 15 minutos

Categoría: activación motora asociada con la dimensión emocional

Objetivos:

- ✓ Mejorar la coordinación
- ✓ Aumentar la sensación de autoeficacia (autoconfianza)

Descripción

- El/la profesor/a ensucia la mano de un niño con tiza
- El niño debe correr por todos lados intentando tocar tantos niños como sea posible y soltar el toque mágico mientras que los otros intentan escapar.

**Nombre: guardianes y ladrones**

Edad: 3/5 años

Material: pelotas pequeñas de gomaespuma

Duración: 15 minutos

Categoría: activación motora asociada a una dimensión emocional

Objetivos:

Estimulación del sentido de la colaboración

Estimulación de la coordinación motora

Estimulación de la coordinación motora fina

Descripción:

Los/as niños/as se dividen en dos grupos: guardianes y ladrones

Los primeros, deben intentar defender la posesión de las pelotas, los otros intentaran robarlas;

Posteriormente, los papeles se revertirán.



**Nombre: yo toco la pelota**

Edad: 5 años

Material: pelota

Duración: 30-45 minutos

Categoría motriz: coordinación del movimiento

Descripción de la experiencia:





Una pelota para cada niño

La pelota sólo puede tocarse y moverse en el sitio con la parte del cuerpo que se indique (cabeza, hombros, dedos, rodillas, etc....)

Al finalizar la experiencia, en círculo, renombramos las partes del cuerpo que han funcionado (conocimiento y percepción de las diferentes partes del cuerpo)

Objetivo:

Coordinación general dinámica  
Coordinación de diferentes partes del cuerpo  
Coordinación del eje corporal

Imágenes/Ilustraciones:

**Nombre: piscina**

Edad: 3-5 años

Material: pelota, colchón hinchable, tubos, anillos, gafas

Duración: 45 minutos

Categoría motriz: coordinación del movimiento

Descripción de la experiencia:

El instructor debe crear una buena relación. Acercamiento gradual al agua (jugando con el equipo mencionado anteriormente, el niño comienza a familiarizarse con el agua y hace los primeros movimientos coordinados que le llevarán a practicar nadar). El/la profesor/a siempre está manteniéndolos con ellos. Hay pocas reglas pero son precisas.

Espacio para sus propias bolsas

Respeto del tiempo del niño que tarda en quitarse y ponerse la ropa el sólo

Objetivos:

Coordinación de los distintos segmentos motores  
Mejora y enriquecimiento de práctica de la actividad a través de actividades de coordinación dinámica general

Ilustraciones:





## Ejercicios para fortalecer la movilidad

### Nombre: Pato, pato oca

Edad: 3-5 años

Material: sin material

Duración: 15 minutos

Categoría motriz: fortalecer la movilidad

Descripción del ejercicio:

Pato, pato, oca requiere al menos 5 jugadores.

Todos los jugadores, excepto la primera persona que es *ESO*, se sientan en un círculo. Eso camina alrededor del círculo, dando una palmadita a cada jugador en la cabeza, diciendo “pato” cada vez hasta que decida dar a alguien y decir “oca”.

Esa persona se convierte en la oca y corre detrás de *eso*, intentarlo alcanzarle antes de que este le quite el asiento. Si eso consigue llegar al sitio de la oca sin ser tocado, la oca se convierte el nuevo eso. Si la oca consigue pillarle, entonces la oca se queda su espacio en el círculo y es debe continuar siendo *eso* durante otro turno o sentarse en el medio del círculo hasta que otro *eso* se elija.

Objetivos pedagógicos:

Moverse y participar en tanto el juego activo y estructurado (dirigido por adultos) como la actividad física.

Participar en competencias motoras cada vez más complejas y patrones del movimiento.

Demostrar conocimiento espacial y orientarse moviéndose alrededor y a través de sus entornos de manera segura y con confianza.

Fortalecer los huesos

Divertirse

Imágenes/ Ilustraciones:



Fuente : [www.startribune.com](http://www.startribune.com)

**Nombre : carrera de obstáculos**

Edad: 3-5 años

Material: material de uso común (sillas, cajas... materiales centrados en una temática específica: agua, fiesta de cumpleaños, entrenamiento espía, etc.)

Duración: 15- 30 minutos

Categoría motriz: fortalecer la movilidad.

Descripción del ejercicio:

Puede ser una actividad de interior o de exterior.

Consiste en colocar diferentes obstáculos que los/as niños/as deben superar con una ruta delimitada.

Los obstáculos pueden variar en función de la temática elegida, el espacio donde la actividad, ocurre también e incluso el nivel de dificultad.

El camino puede ser más largo u corto dependiendo del contexto y la edad de los/as niños/as.

Objetivos pedagógicos:

Movimiento físico

Aumentar la fuerza

Alentar pensar y la resolución de problemas

Imágenes/Ilustraciones:



Fuente: The International Youth Conditioning Association

**Nombre: jugar con pelotas**

Edad: 3-5 años

Material: pelotas blandas

Duración: 15-30 minutos

Categoría motriz: fortalecer la movilidad

Descripción del ejercicio:

Enseña a los/as niños/as a atrapar usando una pelota blanda grande. Comienza juntos y lentamente aumenta la distancia entre tú y el niño mientras que sus habilidades van mejorando. Anima al niño y recuérdale como de cerca estabais cuando comenzasteis a practicar.

Juega con pelotas blandas (o una pelota de calcetines dentro) con niños. Túrnate para lanzarlas en un cubo o una cesta de la ropa. Puedes mover el cubo o cesta más cerca cuando sea el turno del niño. Lleva una pelota al sitio de juegos. Practica golpearla con cada uno o con un objetivo. Elige un objetivo fácil para que los/as niños/as puedan cumplirlo y se sientan realizados.

Lleva una pelota fuera y bótala juntos. Los/as niños/as pueden practicar driblar como si fuesen jugadores de baloncesto, o puedes botarla hacia atrás y delante con cada uno.

Objetivos pedagógicos:

- Trabajar los músculos de los brazos y las piernas
- Mejorar la coordinación manos-ojos
- Aumentar las aptitudes físicas
- Incrementar la seguridad en uno mismo y la confianza
- Actividad física divertida

Imágenes/Ilustraciones:



Fuente: iStock

## Ejercicios para los básicos de la kinemática en niños

**Nombre:** equilibrar la pelota de playa

**Edad:** 3-5 años

**Material:** pelota de playa

**Duración:** 20 minutos

**Categoría motriz:** básicos de la kinemática en niños

### Descripción del ejercicio:

- Dale una pelota de playa a dos o más niños
- pídeles que la sujeten entre ellos- ¡sin emplear las manos!
- Pídeles que no empleen los hombros, cabezas, espaldas, y estómagos para sujetar la pelota

**Objetivos:** para ayudar a los/as niños/as a reconocer las formas, aprende como seguir instrucciones, ser creativo, imaginativos, sincronizar los movimientos y ser activo físicamente mientras se emplea la orientación y el pensamiento lógico.

**Nombre:** Zoo

**Edad:** 3-5 años

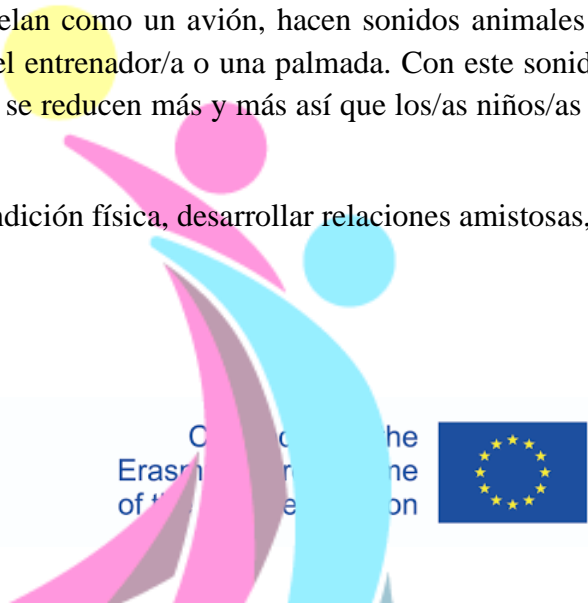
**Material:** ramo o cuerda de saltar a la comba

**Duración:** 25 minutos

**Categoría del movimiento:** ejercicios para fortalecer la movilidad

**Descripción del ejercicio:** cada niño toma una cuerda y la coloca en el suelo. Luego todos ellos corren a la habitación, haciendo algo diferente cada vez. Siguiendo las instrucciones de su instructor. Por ejemplo, vuelan como un avión, hacen sonidos animales o caminan como ellos, hasta que suene el pitido del entrenador/a o una palmada. Con este sonido todos corren hacia su cuerda. Al final las cuerdas se reducen más y más así que los/as niños/as deben intentar entrar en una cuerda.

**Objetivos:** fortalecer la condición física, desarrollar relaciones amistosas, trabajo en equipo





## Edad 6-7 años

### Ejercicios para el desarrollo cognitivo y motor

**Nombre: congelar**

Edad: 6-7 años

Duración: 10 minutos

Materiales: sin material

Grupos de cuatro niños o más. Elige a un niño para que sea “eso” y persiga a los otros. Cuando “eso” toca a un jugador, deben congelarse (permanecer quietos), hasta que otro jugador los descongele tocándoles. Cuando “eso” congele a todos los jugadores, el juego comienza de nuevo con otro niño haciendo el papel de “eso”

Objetivos pedagógicos: ayuda a los/as niños/as a desarrollar habilidades físicas como coordinación, habilidades motoras gruesas, y equilibrio; fortalece la resiliencia emocional, las habilidades de resolución de problemas y las habilidades sociales.



**Nombre: campo de minas**

Edad: 6-7 años

Material: cinta

Duración: 20-30 minutos

Categoría motriz: desarrollo motor y cognitivo

Descripción del ejercicio:

El objetivo de este ejercicio es que los/as niños/as consigan crear una línea y crucen el cuadrado adecuadamente. Crea una red en el suelo de cuadrados 8x8 (8 verticales y 8 horizontales) con cinta. Crea un mapa o camino en un papel que sujetaras como narrador. Pon a los/as niños/as en un lado de la red. Explica las reglas. Cada niño va de uno en uno. Si pisan el cuadrado correcto permanecen en él y el otro niño debe pisar en el mismo cuadrado y luego elegir otro de la misma fila. Las líneas continúan formándose hasta que lleguen a la meta de acabar en el último cuadrado y crucen todos juntos, pisando en los cuadrados adecuados.

Nota: si pisan en el cuadrado correcto se quedan, si no deben volver e intentarlo de nuevo.

Objetivos pedagógicos: trabajo en equipo, fortalecimiento de las habilidades motoras, habilidades de resolución de problemas, habilidades sociales, comunicación receptiva y expresiva.

**Nombre: Twister**

Edad: 6-7 años

Material: Twister (el juego)

Duración: 20 minutos

Categoría motriz: desarrollo motor y cognitivo

Descripción del ejercicio:

El árbitro gira la rueda, y luego nombra la parte del cuerpo y el color a los que la flecha apunta. Por ejemplo, “mano derecha, rojo”. Todos los/as niños/as, al mismo tiempo deben intentar seguir las instrucciones como se explica abajo.

Cada jugador debe intenta pone la parte del cuerpo que se llama en un círculo libre de ese color. Por ejemplo el/la profesor/a dice “mano derecha, rojo” cada niño debe intentar colocar la mano derecha en el círculo rojo que este vacío.

Si la mano o pie que se ha dicho ya está en un círculo de ese color , deben intentar moverlo a otro círculo del mismo color.

No puede haber más de una mano o pie o cualquier otro círculo. Si dos o más niños alcanzan el mismo círculo, el árbitro debe decidir quién llegó primero. Los otros niños deben encontrar un círculo vacío del mismo color.

Nunca quites tu mano o pie de un círculo a menos que te lo diga el/la profesor/a después de girar la rueda.

Si los 6 círculos de un color ya están cubiertos, el/la profesor/a debe girar la rueda de nuevo hasta que un color distinto salga.

Objetivos pedagógicos: planificación motora, reconocimiento de colores, seguir las instrucciones, coordinación del movimiento del cuerpo, equilibrio, habilidades sociales, cooperación, creatividad y competición.

Esta actividad genera destreza manual, mejora el equilibrio y la fuerza, mejora la coordinación manos-ojos del niño, ayuda a los/as niños/as a coordinar el cuerpo con el cerebro y experimentar con como las dos entidades colaboran.

**Nombre: Corre la distancia**

Edad: 6-7 años

Material: 4 cajas de colores diferentes; diferentes objetos elegidos (ej. Plátano, manzana, coche, animales, pelotas pequeñas...)

Duración: 20-30 minutos

Categoría motriz: desarrollo motor y cognitivo

Descripción del ejercicio:

Pon todos los objetos en una pila o en otra cesta/caja. Pon las diferentes cajas en una fila, a unos metros de distancia de la pila de objetos. La distancia depende de cuanto de lejos quieres que los/as niños/as corras. Primero, cuenta hasta tres, y luego di el nombre del objeto y el color de la caja. El niño debe correr a la pila, coger le objeto y ponerlo en la caja correspondiente con el color apropiado.

Objetivos pedagógicos: actividad motora, desarrollar las capacidades de percepción y atención; control del movimiento; prestar atención; alcanzar y agarrar objetos, clasificar objetos.



**Nombre: saltar a la comba**

Edad: 6-7 años

Material: comba

Duración: minutos

Categoría motriz: desarrollo motor y cognitivo

Descripción del ejercicio:

Saltar es una habilidad compleja que a muchos niños les cuesta, pero es muy buena para la coordinación. 2 niños deben sujetar y girar la cuerda, mientras que otra salta. Si la comba toca el pie del niño y para, el niño cambia con uno de los/as niños/as que gira la comba. Asegúrate de que les enseñes antes de que empiecen de que las instrucciones son entendibles. Los/as niños/as deben aprender primero como jugar el juego saltando a la comba con ambas piernas y después intentar alternar las piernas para hacerlo más interesante.

Objetivos: con este ejercicio, los/as niños/as deben coordinar ambos lados de su cuerpo y alternar las piernas, pero también necesitan mover la comba mientras que se aseguran de ver si el niño salta la comba.

Objetivos pedagógicos: coordinación, habilidades motoras, equilibrio, centrarse.

Con este ejercicio los/as niños/as pueden coordinar ambos lados de su cuerpo y alternar las piernas, pero también necesitan mover la comba asegurándose de ver si el niño salta la comba. Saltar a la comba es también una excelente actividad constructora de habilidades motoras. Ya que los/as niños/as tienen que asegurarse de levantar sus pies simultáneamente mientras saltan, genera coordinación motora bilateral. Saltar la comba para principiantes, también toma mucha concentración, lo que ayuda a los/as niños/as a perfeccionar su habilidad de concentrarse.

**Nombre: tira y afloja**

Edad: 6-7 años

Exterior/Interior

Duración: 5-10 minutos

Materiales: 6-10 metros de cuerda, cinta de carroceros

Descripción: - coloca a cada equipo en el final de la cuerda. Encuentra un punto en el suelo como pinto medio. Grita “ya” y todo el mundo comienza a tirar...hasta que un equipo pase la línea. El objetivo del juego es que cada equipo tire de la cuerda a la vez que sus compañeros del equipo contrario para tirarles hacia su lado. Tan pronto como la segunda línea marcada en el centro de la cuerda pase la línea central del suelo, el equipo que haya tirado la cuerda hacia su área gana el juego.



Objetivos pedagógicos: trabajo en equipo; ética grupal; resolución de problemas; técnicas de tirar; desarrollar las habilidades motoras gruesas (músculos grandes) trabajando cambiar el peso de un lado a otro y la fuerza muscular; aumentar la estabilidad proximal (fuerza del torso); aumentar los instintos de competitividad sin confrontación.

**Nombre: Hormigas rápidas**

Edad: 6-7 años

Duración del juego: 15-20 minutos

Está organizado para jugarse dentro

Equipamiento- dos bancos suecos

Descripción – En el área de juego, se marcan dos líneas paralelas entre 8 y 10 metros de diferencia. Los bancos suecos se colocan entre ellos a una distancia de 4 metros. Los/as niños/as se alinean detrás de una línea enfila.

A la señal de la persona educadora, los/as niños/as comienzan al mismo tiempo y caminando libremente llegan a los bancos, los escalan, se arrodillan y caminan a cuatro patas como hormigas. Se bajan de los bancos y corren de vuelta al inicio. El ganador es el equipo que vuelva a la posición inicial lo antes posible y que pase mejor los bancos.

Objetivos pedagógicos: trabajo en equipo; prestar atención; aprender a jugar bien y empatizar con otros, habilidades motoras gruesas;

**Nombre: juntando las piezas**

Edad: 6-7 años

Materiales: objetos divididos en pocas piezas, temporizador

Age: 6-7

Interior/Exterior

Preparación: en un lado de la habitación, o si es fuera, pon las piezas/elementos del objeto. En el otro lado (a 6-8 metros de distancia) pon la parte principal del objeto y sigue las instrucciones de construcción paso a paso

Descripción: a la señal deEl/la profesor/a el niño comienza a correr, tomando las piezas del objeto una por una, llevando las piezas al otro lado, y después de que todas las piezas del objeto hayan sido movidas el niño debe empezar a construir el objeto. El ganador de este juego es aquel que componga el objeto en el menor tiempo.





## European Early Childhood Education Movement Experts

Objetivos pedagógicos: resolución de problemas; tomar decisiones; desarrollar habilidades motoras finas y gruesas; coordinación manos-ojos; tiempo; capacidades de razonamiento y deducción ya que los/as niños/as tienen que descubrir como juntar las piezas; confianza (ser capaz de completar el objeto, sube la moral del niño, especialmente si lo hacen solos)



## Ejercicios para la imaginación motora y emocional

### **Nombre: el mago**

Edad: 6-7 años

Material: ninguno

Duración: 10—15 minutos

Categoría motriz: habilidades motoras básicas y capacidades de coordinación generales

Descripción del ejercicio:

Por turnos, cada niño juega el papel de un mago. Mientras que agitan la varita y mencionan una fórmula mágica, los/as niños/as establecen como van a transformar a otros niños (en camellos, ranas, árboles, piedra, coches, naves espaciales, jugadores de fútbol famosos, etc. )

Los/as niños/as “transformados” deben moverse como el mago lo indique.

El/la profesor/a siempre motivará la imaginación de cada mago y la habilidad interpretativa de otros.

Imágenes/Ilustraciones:

Objetivos pedagógicos

Crecimiento, maduración y desarrollo motor y deportivo

Crecimiento, maduración y desarrollo emocional, personal e identitario.

### **Nombre: Gacelas y leones**

Edad: 6- 7 años

Material: ninguno

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: habilidades motoras básicas y habilidades generales y especiales de coordinación

Descripción del ejercicio:

Los/as niños/as identifican entre ellos mismos dos o tres leones que dan una palmadita a los/as niños/as que quedan, que pretenderán ser gacelas. Cuando una gacela ha sido atrapada debe parar de moverse, pero puede liberarse por otra gacela con la que irá por lo tanto de la mano (creando así grupos de niños de entre 4 y 5 personas)

Variaciones: las gacelas ganan cuando consiguen rodear al león y atraparlo dentro del círculo

Imágenes/Ilustraciones:

Objetivos pedagógicos:

Crecimiento, maduración y desarrollo motor y deportivo

Crecimiento, maduración y desarrollo cognitivo e intelectual

**Nombre: comida para bebés y “Flab”**

Edad: 6-7 años

Material: ninguno

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: orientación espacial, desarrollo de las habilidades del sentido de la percepción (excepto la vista)

Descripción del ejercicio:

Dos niños se colocan en pares, uno de ellos con una venda o se pide que cierre los ojos. El resto de niños se extienden en el área de juego y permanecen de pie o se sientan quietos. Al inicio el niño que no tiene los ojos cubiertos en cada par ayuda al otro a navegar mientras que evita a los obstáculos “humanos”. Esto debe hacerse con comandas por voz, no se permite el contacto. Después de q minuto, los/as niños/as cambian los roles.

Variaciones: todos los/as niños/as se colocan en pareja, uno por par se tapa los ojos o se pide que cierre los ojos. La profesora da a los/as niños/as que no tienen los ojos tapados folios con un sonido que reproduzcan (sonido animal, sirena, etc.) Los/as niños/as que no están tapados se extienden en el área de juego. Al inicio, los/as niños/as tapados, con cuidado, deben encontrar a su compañero, sólo escuchando la voz que repite los sonidos requeridos.

Imágenes/Ilustraciones:

Objetivos pedagógicos

Crecimiento, maduración y desarrollo motor y deportivo

Crecimiento, maduración y desarrollo intelectual y cognitivo

Crecimiento, maduración y desarrollo social y comunicativo

Crecimiento, maduración y desarrollo moral, emociona e identitario

**Nombre: el monstruo**

Edad: 6-7 años

Material: ninguno

Duración: 20 minutos

Categoría motriz: cooperación y coordinación motora. Destreza.

**Descripción del ejercicio:**

Los/as niños/as se ponen en parejas y se les pide que se pongan espalda contra espalda contra la pared final del gimnasio. Ellos entrelazan las manos para formar una figura con dos cabezas, cuatro brazos y piernas. Al inicio, debe ~~in~~ moverse, sin despegarse o chocarse con otros pares.

Variaciones: cambia posturas aunque siempre te asegures de que los/as niños/as permanezcan “unidos” unos a otros (simplemente unidos de la mano). Puede añadirse posiblemente que recojan objetos y los traigan al punto inicial, con la victoria siendo dada al par que llegue al final del gimnasio con el mayor número de objetos recogido.

**Imágenes/Ilustraciones:**

**Objetivos pedagógicos:**

Crecimiento, maduración y desarrollo motor y deportivo

Crecimiento, maduración, y desarrollo social y comunicativo

**Nombre: letras y cuerpo**

Edad: 6-7 años

Material: ninguno

Duración. 10 minutos

Categoría motriz: coordinación general motora. Destreza.

**Descripción del ejercicio:**

A cada niño se le asigna, después de contar, una letra del alfabeto. Los/as niños/as deben “escribir” la letra a la que han sido asignados con su propio cuerpo.

El ganador será el único que interprete mejor la letra asignada.

Variaciones: el/la profesor/a asigna palabras cortas -ej. 4 letras- y los/as niños/as deben trabajar en grupos para construir una oración; cada niño impresionando una letra. Otros niños deben “leer” la palabra descrita.

**Imágenes/Ilustraciones**

**Objetivos pedagógicos:**

Crecimiento, maduración y desarrollo motor y deportivo

Crecimiento, maduración y desarrollo moral emocional e identitario

**Nombre: a cámara lenta**

Edad: 6-7 años

Material: ninguno

Duración: 10 minutos

Categoría motriz; coordinación motora general. Destreza. Orientación en el espacio y el tiempo

Descripción del ejercicio:

Los/as niños/as se colocan de pie, sentados o tumbados dependiendo del ritmo. El/la profesor/a nombra una parte del cuerpo (ej. ¡ brazo, pierna, mano, etc.), que todo el mundo debe levantar lo más lento posible.

Variaciones: lo mismo se pide de un movimiento, por ejemplo caminar al final del gimnasio, el último en llegar gana el juego

La actividad también se puede llevar a cabo con el uso de la música. El/la profesor/a acelera o ralentiza la música y los/as niños/as deben mover la parte del cuerpo nombrada - o moverse- siguiendo el tiempo.

Imágenes/Ilustraciones:

Objetivos pedagógicos:

Crecimiento, maduración y desarrollo motor y deportivo  
Crecimiento, maduración y desarrollo intelectual y cognitivo

**Nombre: la alfombra mágica**

Edad: 6-7 años

Material: una hoja para 4 niños, pelotas o globos

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: diferenciación motora y orientación espacial.

Descripción del ejercicio:

El/la profesor/a forma grupo con 4 o 6 niños, que deben sujetar una hoja de papel abierta en las manos. Los/as niños/as deben ir al final del gimnasio sujetando la hoja estirada en sus manos, recoger una pelota, colocarla en el folio, y traerla a la base; luego sin dejar caer la pelota, deben caminar de vuelta y recoger una segunda pelota, y así continuamente.

Cuando se acabe el tiempo, aquellos que hayan transportado más pelotas sin soltarlas ganan.



Imágenes/Ilustraciones:

Objetivos pedagógicos:

Crecimiento, maduración y desarrollo motor y deportivo  
Crecimiento, maduración y desarrollo social y comunicativo.

**Nombre: los Caballeros de la mesa redonda**

Edad: 6-7 años

Material: aros, cinta de colores o elástica, colchones

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: destreza, coordinación gruesa y fina, correr, rodar.

Descripción del ejercicio:

Los aros se cuelgan de los soportes del techo, la canasta de baloncesto, etc. (cualquier estructura aceptable). El/la profesor/a los hace balancearse, como un carrusel medieval y los/as niños/as, individualmente o en grupos, deben correr por el camino, evitándolos.

Coloca colchones debajo de los aros, en el camino, para crear una carretera con baches- también útil para rodar cuando se eviten los aros.

Variaciones: los/as niños/as mueven se mueven mano a mano evitando los aros.

Imágenes/Ilustraciones:

Objetivos pedagógicos:

Crecimiento, maduración y desarrollo motor y deportivo  
Crecimiento, maduración y desarrollo intelectual y cognitivo

**Nombre: cajas mágicas**

Edad: 6-7 años

Material: cajas y cajas de cartón, tarjetas, material de carrera de obstáculos (conos, porcelana, círculos, colchones, etc.), esponja o bolas de papel

Duración: 15 minutos

Categoría motriz: correr, redar, gatear, lanzar

Descripción del ejercicio:

Los/as niños/as se dividen en filas de hasta 3 niños, cada uno sujetando una esponja o pelota de papel. Se mueven alrededor de un área donde varias cajas de diferentes tamaños han sido colocadas, abiertas y con algunas tarjetas dentro. Cada tarjeta da una instrucción como “corre al inicio”, “rueda durante dos vueltas”, “salta todos los obstáculos”, “escala la pared”, etc. – dependiendo de las estructuras disponibles, que el primero debe completar, luego el segundo, etc. Los profesores dirán si el juego debe jugarse compitiendo entre equipos o individualmente dependiendo del nivel de destreza de los/as niños/as.

Imágenes/Ilustraciones:

Objetivos pedagógicos:

Crecimiento, maduración y desarrollo motor y deportivo  
Crecimiento, maduración y desarrollo intelectual y cognitivo.  
Crecimiento, maduración y desarrollo moral, emocional e identitario

**Nombre: El minotauro**

Edad: 6-7 años

Material: conos, estacas, cinta de color o elástica

Duración: 15 minutos

Categoría motriz: correr, reaccionar.

Descripción del ejercicio:

Construye un camino de estilo “laberinto” en el que los/as niños/as deben entrar y salir, sin ser atrapados por el Minotauro (que será un niño cada vez)

Los/as niños/as- y el Minotauro- solo se pueden mover por el camino, consistiendo varios pasillos.

Variaciones: el Minotauro tiene los ojos cubiertos y es guiado en el camino por otro niño, que no puede atrapar a los otros, sólo puede decirle al Minotauro como moverse.

Imágenes/Ilustraciones:

Objetivos pedagógicos:

Crecimiento, maduración y desarrollo motor y deportivo  
Crecimiento, maduración y desarrollo intelectual y cognitivo.

**Nombre: expresa tus sentimientos**

Edad: 6-7 años

Material: una caja, una silla, tarjetas y bolígrafos

Duración: 10 minutos

Categoría motriz: equilibrio, expresión corporal

Descripción del ejercicio:

Cada niño escribe en una nota un sentimiento que hayan experimentado o se imaginen (miedo, enfado, risa, cansancio, mareo, etc.). Todas las tarjetas se ponen en una caja. Por turnos, un niño se sube a una silla y escoge una tarjeta. Los otros subidos en frente de ella o sentados, deben interpretar su imitación de lo que pone en la carta. Ellos pueden también imitarla por turnos.

El niño que mejor interprete lo que está escrito gana.

Variaciones: mientras que el niño elegido interpreta el sentimiento elegido, otros deben imitar sus movimientos de manera exacta.

Imágenes/Ilustraciones:

Objetivos pedagógicos:

Crecimiento, maduración y desarrollo motor y deportivo

Crecimiento, maduración y desarrollo intelectual y cognitivo.

Crecimiento, maduración y desarrollo moral, emocional e identitario

Crecimiento, maduración y desarrollo social y comunicativo

### **Nombre: el faraón TUTTAKARTON**

Edad: 6-7 años

Material: rollos de papel, cinta adhesiva

Duración: 15 minutos

Categoría motriz: equilibrio, destreza, coordinación fina.

Descripción del ejercicio:

Los/as niños/as son divididos en grupos. A cada grupo se asignan 2 rollos de papel higiénico y cinta adhesiva. Un niño por cada grupo es elegido como el faraón. Se levanta y permanece quieto mientras que otros le enrollan con papel higiénico, pegándolo con cinta adhesiva. Los “que envuelven” solo deben dejar la nariz fuera para respirar. Una vez que el tiempo ha terminado, quien consiga la momia más realista gana.

Variaciones: para evitar gastar papel higiénico, puedes emplear papel reciclado, las sobras de recortes de una fiesta de Halloween o de disfraces, pañuelos sueltos, etc.

Una vez que las momias están completamente enrolladas, puedes hacer una carrera de velocidad entre ellas, con sus compañeros a su lado, y si rasgar el papel.

Imágenes/Ilustraciones:

Objetivos pedagógicos:

Crecimiento, maduración y desarrollo motor y deportivo  
Crecimiento, maduración y desarrollo social y comunicativo

**Nombre: la tela de araña**

Edad: 6-7 años

Material: 6/8 gomas elásticas (como de ropa interior, de 1 o dos centímetros de ancho, suaves, de 10/15 metros cada una)

Duración 15 minutos

Categoría motriz: equilibrio, saltar, gatear, destreza, coordinación fina

Descripción del ejercicio: junta las cintas elásticas entre las diferentes piezas de equipaje en el gimnasio (entre el respaldo y el asiento, o entre la silla y la espaldera sueca; en cualquier caso, intenta crear una red con espacios de distintos tamaños). Los/as niños/as se mueven por el gimnasio, escalando sobre las bandas elásticas, saltándolas o pasando por debajo de ellas. Desarrolla una especie de camino motor, de estilo libre o guiado.

Variaciones: organiza una carrera de relevos, en la que cada jugador debe caminar junto al camino, con instrucciones precisas (dos saltos, uno por encima y otro por debajo caminando a cuatro patas) o libre (y todo el mundo busca la manera más sencilla de alcanzar el final).

Imágenes/Ilustraciones:

Objetivos pedagógicos:

Crecimiento, maduración y desarrollo motor y deportivo  
Crecimiento, maduración y desarrollo intelectual y cognitivo.

**Nombre: soplar el globo**

Edad: 6-7 años

Material: globos inflables, aros

Duración: 15 minutos

Categoría motriz: equilibrio, agacharse, destreza, coordinación fina.

Descripción del ejercicio:

Coloca globos inflados en un aro puesto a unos 10 metros de distancia de la fila de niños divididos en equipos. Al comienzo, el primer niño en cada fila debe correr hacia el aro y soplar el globo, después volver y dar una palmada en la mano al segundo en la fila, que comienza de nuevo. El equipo que vacíe el círculo primero gana.

Variación: mientras se corre hacia el aro, se colocan conos en el camino lo que creará una desaceleración adecuada para desarrollar la destreza del niño.

Imágenes/Ilustraciones:

Objetivos pedagógicos:

Crecimiento, maduración y desarrollo motor y deportivo.

Crecimiento, maduración y desarrollo moral, emocional e identitario

**Nombre: Puzzle**

Edad: 6-7 años

Material: dibujos de colores, tijeras, equipo de deporte para construir un camino

Duración: 15 minutos

Categoría motriz: equilibrio, gatear, destreza, coordinación fina, reacción

Descripción del ejercicio:

Divide a los/as niños/as en equipos y colócalos en filas en orden. AL inicio, el primer jugador en cada fila corre por el recorrido y cuando llega al final, recoge una pieza de la imagen que se enseña en el dibujo (que ha sido cortada anteriormente en 15/20 piezas y mezclada). Cuando el primer jugador vuelve a la base, el segundo jugador en la fila sale mientras que el resto coloca la imagen en el suelo para intentar unirla. El equipo que junte la imagen original -ej. El puzzle- gana el juego.

Variaciones: las imágenes de cada equipo se pueden mezclar en una sola caja. Cada equipo tiene asignado el dibujo completo y cada niño, cuando llega al final del recorrido debe traer de vuelta una pieza de su dibujo; si no, deben volver y ponerlo en la caja de nuevo.

Imágenes/Ilustraciones:

Objetivos pedagógicos:

Crecimiento, maduración y desarrollo motor y deportivo

Crecimiento, maduración y desarrollo intelectual y cognitivo.

Crecimiento, maduración y desarrollo social y comunicativo

**Nombre: carrera de tapas**

Edad: 6-7 años

Material: tapas de botellas de plástico, chapas, u otro material adecuado para construir un “circuito”

Duración: 15 minutos

Categoría motriz: equilibrio, gatear, destreza, coordinación fina:

Descripción del ejercicio:

Cada niño tiene una tapa, quizás coloreada o personalizada en el taller. AL inicio, los/as niños/as deben dar tobas en las tapas, hasta la meta. Quién llegue a la línea de meta primero gana. Puedes hacer un lanzamiento por turno que dejar que se muevan independientemente, siempre y cuando no se salgan del circuito.

Variaciones: en vez de tapas, puedes usar aros, haciéndoles rodar, sin que se caigan

Imágenes/Ilustraciones:

Objetivos pedagógicos:

Crecimiento, maduración y desarrollo motor y deportivo

Crecimiento, maduración y desarrollo moral, emocional e identitario

### **Nombre: carrera naval**

Edad: 6-7 años

Material: globos y pelotas de varios tamaños y formas. Bolos o conos.

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: coordinación manos ojos, orientación del espacio y tiempo.

Descripción del ejercicio:

Los/as niños/as son divididos en dos equipos y ordenados, empleando una línea (puedes también emplear cinta de colores hasta la altura de un metro desde el suelo) en cada lado de la línea o cinta)

En el espacio de cada equipo los bolos/conos elegidos por los/as niños/as los/as niños/as están esparcidos. EN el inicio, todo el mundo lanza su propia pelota para tirar a los conos opuestos, Estos pueden estar protegidos por los jugadores agarrando la pelota. Ten cuidado de no tirarlos con tus propios pies. El equipo que derrumbe más bolos gana.

Variación: ambos equipos se dividen por una línea en frente suyo: cada uno tiene su “barco” y, cuando comienza el juego, deben lanzar las pelotas para derrumbar al oponente sin derrumbar el suyo propio.

Imágenes/Ilustraciones:

Objetivos pedagógicos:

Crecimiento, maduración y desarrollo motor y deportivo  
Crecimiento, maduración y desarrollo intelectual y cognitivo.  
Crecimiento, maduración y desarrollo social y comunicativo

**Nombre: piratas**

Edad: 6-7 años

Material: bandanas de colores, bolos, globos

Duración: 20 minutos

Categoría motriz: lanzar/agarrar, correr, diferenciación sensorial, equilibrio, destreza motora.

Descripción del ejercicio:

Esparce los bolos en el espacio disponible. Al comienzo, los/as niños/as que llevan una pelota deben derribar tantos bolos como puedan.

Variación: el juego se puede jugar por equipos, cada uno con una fila de bolos propios detrás de su fila (de barcos). Puedes jugar a lanzar – sin sobrepasar la línea del medio- o en un tipo de juego de balonmano (con una única pelota) derribar los barcos del oponente con ráfaga de cañón.

Los/as niños/as deben llevar una bandana en sus cabezas, como lo hacen los piratas.

Imágenes /Ilustraciones:

Objetivos pedagógicos:

Crecimiento, maduración y desarrollo motor y deportivo  
Crecimiento, maduración y desarrollo social y comunicativo

**Nombre: el reto triple**

Edad: 6-7 años

Material: 9 aros, marcadores de colores (4 por grupo), conos, y varios obstáculos.

Duración: 15 minutos

Descripción del ejercicio:

Dos equipos (con grupos más grandes, pueden organizar grupos alrededor de la “mesa” con aros). 9 aros colocados en filas y columnas de 3 aros cada uno. Al inicio, los dos primeros niños corren por el circuito y colocan su marcador de colores en un aro vacío, después le dan la mano al siguiente, relevando el turno. El equipo que primero complete el camino ya sea horizontalmente, diagonalmente, o verticalmente, gana el juego.



Variación: puedes añadir pelotas que se muevan por el camino como en baloncesto (rodando, botando, etc.) o como en fútbol (pateando, etc.)

Imágenes/Ilustraciones

Objetivos pedagógicos:

Crecimiento, maduración y desarrollo motor y deportivo  
Crecimiento, maduración y desarrollo intelectual y cognitivo.  
Crecimiento, maduración y desarrollo moral, emocional e identitario  
Crecimiento, maduración y desarrollo social y comunicativo

### **Nombre coches de juguete**

Edad: 6-7 años

Material: pelotas, conos, obstáculos y aros

Duración 15: minutos

Categoría motriz: correr, diferenciación, equilibrio, destreza, adaptación y transformación.

Descripción del ejercicio:

Esparce todos los objetos disponibles por toda el área: lo niños pueden moverse de manera libre o sujetando una pelota, que pueden manejar con sus manos (como una pelota de baloncesto, en sus manos, detrás de su espalda, sobre su cabeza, rodando, etc. ) o con sus pies (como en fútbol, golpeándola, etc.)

Los/as niños/as pretenden ser conductores de coches (la pelota) en un espacio que representa la ciudad (con rotondas, obstáculos fijos y movibles, etc.)

El/la profesor/a pedirá el respeto por otros conductores, quedándose en la ciudad, usando las marchas (cambio de marchas) y direcciones (hacia delante, atrás, aparcamiento, etc. )

Estímulos al parar la pelota, con varias superficies del cuerpo (manos, codos, orejas, trasero, talón, pecho, espalda, etc.)

Variación: puedes generar competición dando puntos (los/as niños/as comienzan con 20 puntos, se guardan una por cada recibimiento y pierden uno cuando rompan las reglas), o establecen un contexto de tráfico por cada variación (luces de tráfico= el/la profesor/a sujeta los conos de colores, y cada color corresponde al movimiento, con o sin pelota, compartir coche= cambiar de pelota, marcha atrás, aparcamiento = un niño debe tocar la pelota de otras y tratar de lanzarla fuera de la “ciudad”, conductor disciplinado= el que corre por la carretera sin cometer infracciones, etc.)

Imágenes/Ilustraciones:

Objetivos pedagógicos:

Crecimiento, maduración y desarrollo motor y deportivo  
Crecimiento, maduración y desarrollo moral, emocional e identitario

**Nombre: Pelota y Palabras**

Edad: 6-7 años

Material: una pelota

Duración: 15 minutos

Categoría motriz: correr, diferenciación, equilibrio, destreza, adaptación y transformación estimación de la trayectoria.

Descripción del ejercicio:

Los/as niños/as se mueven por el espacio. Uno de ellos lleva una pelota que debe pasarle a otro jugador. Cuando pase la pelota, el jugador debe decir una palabra. El que la recibe debe hacerlo igual con otro niño, nombrando una palabra relacionada con la primera palabra. Puedes usar, conjuntos de cosas, animales, vegetales, etc. sobre un tema específico (por ejemplo en el contexto escolar: el primer niño dice sacapuntas, el segundo, goma, etc. Y así con todos los materiales escolares). De manera alternativa puedes desarrollar una oración (por ejemplo: el primer niño dice “el”, el segundo “Martes”, el tercero “estaba”, etc.)

Cualquiera que, reciba la pelota, y falle al decir una palabra en 5 segundos será eliminado. El último niño que queda gana el juego.

Variación: puedes añadir más pelotas, si es posible de diferentes colores. La pelota roja se une a la categoría de animales, la amarilla a equipos de fútbol, etc.

Imágenes/Ilustraciones:

Objetivos pedagógicos:

Crecimiento, maduración y desarrollo motor y deportivo  
Crecimiento, maduración y desarrollo social y comunicativo

**Nombre: cabezazos a nivel del suelo**

Edad: 6-7 años

Material: una pelota por cada niños o grupo de niños

Duración: 15 minutos

Categoría motriz: correr, caminar a cuatro patas, diferenciación, equilibrio, destreza, adaptación y transformación

### Descripción del ejercicio

A cada niño se le asigna un punto de inicio y de final en el gimnasio. El compañero se pone en el final. Al principio, cada niño debe llevar la pelota a su compañero, con pequeños toques con la cabeza, sin levantar la pelota del suelo y moviéndose a cuatro patas.

Variación: al final del camino, el compañero debe llevar la pelota de vuelta usando la misma técnica. El par que vuelva el primero gana el juego. Durante el camino, puedes crear una ruta con obstáculos simples para evitar usar bolos conos, sillas, etc.

De manera alternativa, ordena a los/as niños/as alrededor de un círculo. El niño empuja la pelota con su cabeza, y el niño que recibe la pelota debe no ser golpeado en sus rodillas pero lanzarlo de nuevo con cabezazos.

Imágenes/Ilustraciones:

Objetivos pedagógicos:

Crecimiento, maduración y desarrollo motor y deportivo

Crecimiento, maduración y desarrollo moral, emocional e identitario

### **Nombre: carrera de relevos de los mineros**

Edad: 6-7 años

Material: globos y cajas

Duración: 20 minutos

Categoría motriz: correr, diferenciación, equilibrio, destreza, adaptación y transformación, control motor.

Descripción del ejercicio:

Divide a los/as niños/as en equipos de 3 o 4 mineros cada uno. Al inicio, el primer niño de cada equipo lleva la pelota (carbón) a través del gimnasio y la deja en una caja (mina). Sólo hay una regla: no toques la pelota nunca con tus manos. Debes mover la pelota alrededor del gimnasio (dándole patadas, por ejemplo), o dejarlo dentro de la caja.

Variación: lleva varias pelotas al mismo tiempo, aun así sin usar tus manos. Emplea pelotas (carbón) de diferentes tamaños y formas (pelotas de tenis, pelotas de papel, pelotas de rugby, pelotas de playa, etc.)

Imágenes/Ilustraciones:

Objetivos pedagógicos:

Crecimiento, maduración y desarrollo motor y deportivo

Crecimiento, maduración y desarrollo moral, emocional e identitario

Crecimiento, maduración y desarrollo social y comunicativo

**Nombre: pelota envenenada por dragones**

Edad: 6-7 años

Material: una pelota

Duración: 15 minutos

Categoría motriz: correr, agarrar, destreza, adaptación y transformación, control del movimiento.

Descripción del ejercicio:

Divide a los/as niños/as en grupos de 3 o 4 personas dependiendo del nivel de habilidad. Los/as niños/as deben ponerse en fila, relativamente cerca, poniendo sus manos en los lados del compañero que esta delante suyo.

Al inicio, el/la profesor/a lanza la pelota y determina quién es el dragón (fila de niños que cogen la pelota). Debe golpear a la cola de otros dragones siendo este el último niño de la fila. Nadie puede romper la regla de separarse de su grupo.

Variación: si encuentras los grupos de 3 o 4 personas muy difícil de manejar, haz grupos de dos o dragones pequeños, una opción mas manejable.

Imágenes/Ilustraciones:

Objetivos pedagógicos:

Crecimiento, maduración y desarrollo motor y deportivo

Crecimiento, maduración y desarrollo intelectual y cognitivo.

Crecimiento, maduración y desarrollo social y comunicativo

**Nombre: carrusel medieval (pasillo en llamas)**

Edad: 6-7 años

Material: esponja o pelotas ligeras, conos.

Duración: 15 minutos

Categoría motriz: correr, evitar, lanzar y agarrar, destreza, adaptación y transformación, control del movimiento.

Descripción del ejercicio:

Divide a los/as niños/as en dos equipos. Uno se pone en el principio de un pasillo imaginario (establecido entre dos líneas establecidas, o con conos, separados entre 5/10 metros). El otro equipo se pondrá en los lados del pasillo, de frente los unos de los otros en pares. Cada pareja de

niños del segundo equipo tiene una pelota que lanzan a través del pasillo. El primer equipo, de uno en uno, correrá a través del pasillo evitando las pelotas. Una vez que todos los/as niños/as en el primer equipo hayan corrido por el pasillo, se intercambian los roles.

Variación: los/as niños/as en el primer equipo pasan dos a la vez o incluso todos juntos.

Imágenes/Ilustraciones:

Objetivos pedagógicos:

Crecimiento, maduración y desarrollo motor y deportivo  
Crecimiento, maduración y desarrollo moral, emocional e identitario

### **Nombre: el tiburón**

Edad: 6-7 años

Material: colchones

Duración: 15 minutos

Categoría motriz: correr, saltar, destreza, adaptación y transformación, control del movimiento.

Descripción del ejercicio:

Los/as niños/as se toman turnos en jugar con el tiburón y atrapar todos los peces pequeños posibles (es decir los otros niños), se pueden salvar subiéndose a las islas (colchones)

Variación: añade varios tiburones

Dibujos/Ilustraciones:

Objetivos pedagógicos:

Crecimiento, maduración y desarrollo motor y deportivo  
Crecimiento, maduración y desarrollo intelectual y cognitivo.  
Crecimiento, maduración y desarrollo moral, emocional e identitario

### **Nombre: las Olimpiadas extrañas**

Edad: 6-7 años

Material: conos, pelotas de tenis de mesa, colchonetas, pelotas

Duración: 15 minutos

Categoría motriz: correr, saltar, lanzar, destreza, adaptación y transformación, control del movimiento.

Descripción del ejercicio:

Divide a los/as niños/as en varios equipos (naciones) que compiten por las Olimpiadas, adaptado a edad y organizado de una manera comprensiva:

Salto largo: permanecer quietos, empezando desde la línea

Lanzamiento de pelota: lanzamiento de pelota de tenis de mesa

Atletismo acrobático: correr por el camino con posturas obligatorias (con las manos detrás de la espalda, a cuatro patas, hacia atrás, etc.)

Lanzamiento: lanzar una pelota desde la parte de atrás de tu cabeza (lanzarla con estilo)

Lanzamiento hacia atrás: con las piernas separadas, los talones cerca de la línea, lanza hacia atrás.

Yincana con sobrepeso: cada niño en el equipo corre juntos por el recorrido con varios obstáculos sujetando un objeto pesado (una colchoneta, una escoba, una silla, etc. )

Limbo: pasar debajo de una barra, doblándose hacia atrás, como en la danza hawaiana famosa

Variación: cambia los objetos y recorridos en cada carrera

Imágenes/Ilustraciones:

Objetivos pedagógicos:

Crecimiento, maduración y desarrollo motor y deportivo

Crecimiento, maduración y desarrollo moral, emocional e identitario

## Ejercicios para fortalecer la coordinación

### Ejercicios para fortalecer la movilidad

**Nombre: saltar a la comba**

Edad: 6-7 años

Material: comba

Duración: 15 minutos

Categoría motriz: fortalecer la movilidad

Descripción del ejercicio:

Esta actividad es sencilla de realizar. Sólo se necesita una comba o cualquier cuerda, y este ejercicio puede hacerse en grupos o individualmente. Dependiendo de como decidamos desarrollar esta actividad podemos adaptar las variaciones. Si por ejemplo decidimos hacerlo individualmente, podemos pedir a los/as niños/as que salten primero con los dos pies, después usando uno y cambiar al otro y después cambiando alternativamente ambos pies. Si vemos que los/as niños/as mejoran rápido podemos introducir otros trucos como saltar con los brazos cruzados en frente tuyo, acelerar la velocidad del salto, mover la cuerda a los lados de tu cuerpo mientras continúas saltando o cualquier otro truco que puedas conocer. Si decidimos hacerlo en grupos, podemos hacer a los/as niños/as entrar en la comba mientras se mueve, pueden alternar saltar con ambos pies, dar palmadas, agacharse mientras que la gente que sujeta la comba al final la mueve sobre sus cabezas y después continuar saltando, etc. Si ponemos música en esta actividad será aún más divertido.

Objetivos pedagógicos:

Fortalecer el cuerpo de los/as niños/as mientras mejoras su movilidad, cuando que introducciones variaciones del salto básico, comenzamos a implicar diferentes partes del cuerpo. También es un ejercicio muy útil para trabajar el cuerpo al completo.

Imágenes/Ilustraciones:





Fuente: iStock

**Nombre: ir en bicicleta**

Edad. 6-7 años

Material: bicicletas, cascos y conos

Categoría motriz: fortalecer movilidad

Descripción del ejercicio:

Creamos un camino con los conos incluyendo curvas, giros e incluso una pequeña rotonda- Los/as niños/as deben completar este camino sin mover los conos y sin ruedines así mejoran su equilibrio y movilidad. Si los/as niños/as controlan las bicicletas bien, podemos introducir una carrera entre ellos para que vayan más deprisa.

Objetivos pedagógicos:

Emplear la bicicleta para mejorar la movilidad del cuerpo es una gran opción ya que no tiene por qué generar lesiones como otras actividades que implican saltar o correr. Esta actividad es muy útil para mejorar la movilidad de las caderas y rodillas.

Imágenes/Ilustraciones:



Fuente: iStock

**Nombre: barras**

Edad: 6-7 años

Material: barras de juegos

Duración: 10-15 minutos

Categoría motriz: fortalecer la movilidad

Descripción del ejercicio:

En esta actividad podemos hacer una carrera entre equipos. Dependiendo de las barras de juegos que usamos, podemos hacer un juego u otro. Si tenemos las barras de mono básica, podemos pedirles a los/as niños/as que vayan del punto A al punto B sin caerse y usando sólo sus manos. Después de esto, pueden repetir la actividad empleando sus manos y pies o solo balanceándose boca abajo. Si conseguimos tener barras más complejas, una con diferentes elementos como escaleras o anillos, podemos implementar la carrera de una manera más compleja y divertida, pero la metodología es la misma.

Objetivos pedagógicos:

Además del principal objetivo de este ejercicio que es potenciar la movilidad, los/as niños/as también se benefician del estiramiento, ya que es bueno para ellos en este periodo de crecimiento. También, jugar en las barras mejora la postura de los/as niños/as porque estira la columna. Las mociones físicas que se incluyen en cruzar las barras incorporan varios grupos de músculos y articulaciones, por lo que, incorporemos prácticamente todo el cuerpo y fortaleciendo la movilidad de los/as niños/as.

Imágenes/Ilustraciones:



Fuente: iStock

**Nombre: colocar las pelotas**

Edad: 6-7 años

Material: pelotas pequeñas, platos planos y colchonetas

Duración: 15-20 minutos

Categoría motriz: fortalecer movilidad

Descripción del ejercicio:

En este ejercicio colocaremos una pelota en frente de cada plato en una fila. Los/as niños/as deben sentarse al principio de la línea en frente de la pelota, y empleando solo sus pies tendrán que colocar cada pelota en el agujero de arriba de los platos hasta que la fila haya acabado. Este



## European Early Childhood Education Movement Experts

ejercicio se puede realizar en quipos como si fuese una carrera de relevos o de manera individual para dejar que cada niño vaya a su propio ritmo.

### Objetivos pedagógicos:

Esta actividad fomentará la movilidad del tronco inferior del cuerpo de los/as niños/as, ya que trabajaran con sus pies, caderas y rodillas principalmente. También mejoraran su fuerza y su habilidad de atrapar objetos con sus pies. Finalmente, fomentará la concentración

### Imágenes/Ilustraciones:



## Ejercicios de kinemáticas básicas en niños

**Nombre:** Carcasas de Huevo

**Edad:** 6-7 años

**Material:** carcasas de huevo, pinturas, 2 pelotas de pimpón, cuerda o cinta de papel.

**Duración:** 30 minutos

**Categoría motriz:** desarrollo motor y cognitivo

### Descripción del ejercicio:

Tomamos unas cascaras de huevo y las pintamos en 4 colores diferentes en cuadrados iguales. Los/as niños/as se dividen en dos grupos y se alinean. Las cascaras de huevo se colocan en el suelo e intentar alcanzarlas con una pelota de pimpón. Cada color corresponde a puntuaciones diferentes, mientras que al mismo tiempo un reto diferente se produce

**ROJO:** 1 punto □ Recorre una distancia con cinta adhesiva en el pie izquierdo

**AMARILLO:** 2 puntos □ Recorre una distancia con cinta adhesiva con el pie derecho

**VERDE:** 3 puntos □ Realizar 10 saltos de rana

**AZUL:** 4 puntos: □ Saltar de lado

**Objetivos:** acercamiento educacional con aritmética, el desarrollo de las habilidades perceptivas, fortalecimiento de la cooperación

**Nombre:** "Hockey sobre hielo"

**Edad:** 6-7 años

**Material:** 2 cartones (de zapatos o cajas de verduras), 2 palas, 2 pelotas de pimpón, 5 conos

**Duración:** 25 minutos

**Categoría motriz:** ejercicios para fortalecer la coordinación

**Descripción del ejercicio:** los/as niños/as se dividen en dos grupos iguales. Los primeros dos jugadores comienzan a empujar la pelota de pimpón con la pala con el objetivo de ponerla en una de las dos cajas sin tocarla con ninguna parte del cuerpo. En su camino habrá conos que



## European Early Childhood Education Movement Experts

funcionarán de obstáculos, así que el camino tendrá baches. Después, vuelven a su equipo, haciendo lo mismo. La pala se da al siguiente y el jugador ganador es aquel, cuyos jugadores hayan completado el proceso primero.

**Objetivos:** desarrollo del trabajo en equipo, concentración, ejercicio físico, centrarse en los objetivos



## Materiales suplementarios y lectura adicional

### **El entorno de la relación entre el/la profesor/a y el alumnado**

Después de haber explicado extensamente las funciones del movimiento y subrayado cuales son los factores que favorecen el crecimiento motor, también es esencial describir el entorno de la relación entre el estudiante y el/la profesor/a. Aprender es un proceso centrado en aumentar los niveles de competencia (intelectual, motora, social y comunicativa) del estudiante y se puede conseguir gracias a la relación de interdependencia que existe entre los tres componentes

El estudiante se coloca al centro de esta relación porque su cambio de comportamiento corresponde a objetivos de lo que esta configurado como un acto educacional real. Pero sin la voluntad del estudiante de aprender, ni el/la profesor/a ni el entorno puede afectarles.

Por tanto, es decisivo el nivel motivacional (intrínseco o extrínseco) con el que el alumno afronta la actividad, la tarea a realizar, en definitiva, lo que tiene que aprender. Incluso su grado de capacidad inicial influye en el aprendizaje, por lo que es evidente que la propuesta del/a profesor/a debe ser gradual, partiendo de lo fácil a lo difícil y de lo sencillo a lo complejo. De esta forma, la actividad propuesta y su éxito serán gratificantes para el sujeto que estará preparado para alcanzar de nuevo el siguiente escalón.

Aquí la tarea del profesor – educador/a será hacer evolucionar (crecer) a sus alumnos favoreciendo, facilitando, guiando su proceso de aprendizaje.

Para llevar a cabo esta función, la "mochila de viaje" la persona educadora debe estar construida con conocimientos culturales sobre la edad evolutiva y debe contener la capacidad de planificar las actividades del sujeto y de evaluar las capacidades de este antes, durante y después del proceso educativo.

En la mochila de habilidades la persona educadora debe siempre de tener una habilidad excelente de gestionar una comunicación adaptable a los sujetos con los que interactúa, que le permite estar pendiente de las necesidades individuales y los requerimientos del estudiante.

El desarrollo motor está condicionado por las interacciones entre el entorno individual y la tarea (Gibson). El entorno, tercer elemento de la relación descrita al principio, es el espacio físico y social donde tiene lugar el proceso de aprendizaje y por ello es fundamental. Cuando hablamos de entorno nos referimos al medio físico (aula, sala de gimnasia, campo, herramientas materiales convencionales y no convencionales) donde realmente se desarrolla la actividad; en cambio, con el entorno social nos referimos al microclima que el/la profesor/a es capaz de construir con y entre los alumnos. Por lo tanto, en la planificación, la organización de los espacios, los medios y los métodos de interacción deben ser pertinentes a los propósitos y objetivos de las actividades que el/la profesor/a decida realizar, sin dejar nada al azar, ni siquiera el juego libre.

## Distinción y organización de espacios

Para diseñar una actividad, conociendo la importancia del entorno donde se lleva a cabo, es crucial conocer los espacios físicos disponibles identificando su ubicación (dentro, fuera), su tamaño, el número de accesos, etc.

Es posible distinguir dos tipos de espacios/entornos distinguiéndolos entre espacios convencionales y no convencionales: estos tipos de “espacios” se pueden encontrar dentro o fuera.

Los espacios convencionales corresponden a todos esos lugares donde los alumnos viven su rutina diaria llevando a cabo las actividades de entrenamiento adecuadas y pueden ser por ejemplo:

El gimnasio:

El salón:

La clase:

La clase psicomotora:

El jardín:

El campo de fútbol, atletismo, etc.

Al contrario, los espacios no convencionales corresponden a todos esos lugares donde se dan actividades no particulares y son considerados “de paso” como:

Escaleras y rellanos

Pasillos;

Varias entradas.

Estos espacios no convencionales pueden ser útiles para la realización de actividades alternativas o colaterales a las actividades principales, y que pueden favorecer la preparación o transición de un entorno convencional a otro manteniendo o preparando "el clima social" o la atmósfera previa o posterior a la actividad que se desarrolla en el espacio convencional. Aun así, los espacios no convencionales también ofrecen el punto de partida para todas aquellas actividades que tienen como objetivo pasar de un espacio a otro (como hacer cola, subir y bajar escaleras, etc.), un aspecto que a veces se da demasiado por sentado hasta que uno se encuentra con la necesidad de evacuar un edificio (ya sea como prueba de evacuación o como emergencia real).

Una vez que este “reconocimiento” se da, el entorno físico debe territorializarse de tal manera que defina que es el espacio que todos llamamos “comunicación” y el espacio de trabajo.

El espacio (o área) de comunicación (por ejemplo, el círculo dibujado en el gimnasio) se utiliza para interactuar con los alumnos y es esencial para la creación de ese microclima social diseñado para que el alumno (y el grupo) se sientan en el centro. Aquí el/la profesor/a habla y hace hablar a los alumnos, explica y relata las actividades, facilita la exteriorización y reelaboración de emociones y vivencias ayudando a interpretarlas. La zona de comunicación debe estar situada en



un punto del espacio disponible que pueda ser alcanzado por todos en cualquier momento de la actividad; por ejemplo, puede consistir en las líneas que pueden encontrarse en una sala de ejercicios, un "rincón blando" formado por cojines y/o colchonetas, o simplemente dibujado en el suelo con cinta de papel. En el caso de un jardín, la zona de comunicación puede estar representada por una acera, un pavimento, o puede estar construida con la cinta de señalización de obra, o hecha con una tela, sábanas, mantas, etc., tendidas sobre el césped.

El área de trabajo, por su parte, es todo el espacio que queda disponible en el entorno y que me permitirá realizar los juegos individuales. En este espacio se colocarán todos los materiales y herramientas para jugar.



Una vez definidos los espacios y su uso, es necesario planificar las fases de utilización estructurando la intervención o la lección.

En el ámbito del ejercicio físico, la teoría y la metodología del entrenamiento dividen la sesión única de entrenamiento en tres partes:

Parte (o fase inicial): correspondiente al calentamiento o activación del organismo;

Parte (o fase central): momento en el que se realizan los ejercicios que pretenden diseccionar el objeto de la sesión única de entrenamiento;

Parte (o fase final): correspondiente al enfriamiento y vuelta a un estado de reposo del organismo previo al entrenamiento.

En realidad, existen también dos momentos muy importantes, uno que precede a la fase inicial y otro que sigue a la fase final: El rito inicial y el rito final.

El rito inicial es el momento en que los alumnos están sentados en el área de comunicación y aquí, como ya se ha dicho, el/la profesor/a interactúa con los alumnos, promoviendo esa relación intersubjetiva que es necesaria para crear el microclima social. Antes de comunicar lo que se va a hacer, para que los alumnos perciban que son el centro de la lección, es importante interactuar con ellos fomentando la exteriorización de emociones al grupo. Este proceso comunicativo crea una relación íntima con los presentes y confiere al ambiente un significado místico, casi sagrado, donde el alumno se siente abrazado más que acogido. Y por ello estará más preparado para realizar las actividades propuestas por el/la profesor/a.

El rito final tiene la misma función que el rito inicial, con la diferencia de que las emociones sentidas durante las actividades se analizan, sacando los acontecimientos más llamativos; además, el rito final tiene el propósito de crear la expectativa para la próxima lección, incitando y motivando a los alumnos para que no esperen a que llegue la próxima reunión.

Las fases de la lección descritas anteriormente se resumen a continuación:

- Rito inicial: saludo inicial, creación del microclima social, explicación de la actividad o laboratorio;
- Fase inicial: momento en el que todo el cuerpo se pone en movimiento con juegos o canciones infantiles que implican el movimiento de todo el cuerpo o casi;
- Fase central: momento destacado del laboratorio en el que se realizan los juegos y actividades preestablecidos;
- Fase final: momento en el que el cuerpo vuelve a un estado de reposo;
- Rito final: momento final que prepara las condiciones emocionales y motivacionales para el próximo encuentro.

Consideraciones sobre el momento y la duración de las actividades

En la fase de diseño, es importante definir el tiempo total de las lecciones (o reuniones) y de las actividades individuales, en relación con la edad de los participantes. De hecho, los estudios científicos demuestran que la atención aumenta con la edad (véase la imagen siguiente), aspecto que afecta a la duración de la lección o de las actividades individuales.



*Sviluppo dei tempi di attenzione*

Por lo tanto, esta consideración nos lleva a pensar que el tiempo de la sesión depende únicamente de la edad y la disponibilidad de los/as niños/as para participar; esto es cierto en parte, ya que si se prevén pausas activas, es decir, momentos en los que el alumno pueda distraerse durante un breve periodo con otra actividad, aunque no esté relacionada con el tema de la lección o la reunión en curso, el alumno podrá mantener un foco de atención suficientemente alto en la actividad siguiente.

Hechas estas consideraciones, el tiempo total de una lección puede tener una duración variable entre 45 y 120 minutos en función del tipo de actividad propuesta y teniendo en cuenta también los rituales (inicial y final); en la tabla siguiente se indican los tiempos (recomendados) relativos a la duración de la lección y a la duración de las actividades individuales en función de la edad:

ETÀ DI RIFERIMENTO	DURATA COMPLESSIVA DELLA LEZIONE	DURATA MEDIA DELLE SINGOLE ATTIVITÀ - GIOCHI
DA 1 A 2 ANNI	DA 45 A 60 MINUTI	DA 3 A 8 MINUTI
DA 3 A 4 ANNI	DA 45 A 70 MINUTI	DA 3 A 15 MINUTI
DA 5 A 6 ANNI	DA 60 A 90 MINUTI	DA 3 A 20 MINUTI
DA 7 A 8 ANNI	DA 60 A 120 MINUTI	DAI 5 A 25 MINUTI
DA 9 A 10 ANNI	DA 70 A 120 MINUTI	DAI 5 AI 40 MINUTI

Estos números son indicativos y se emplean para guiar al lector sobre quién planea su intervención; para recordar que la duración de la intervención también está definida por las peculiaridades del carácter de los estudiantes involucrados.

### **Materiales**

Podemos identificar materiales deportivos (es decir materiales disponibles en el mercado, tanto si son para deportes o de preparación al deporte /recreacionales/ o de actividad motora) o para uso diario (hechos quizás en el laboratorio, quizás en un contexto relacionado con la actividad motora).

Para los materiales deportivos podemos utilizar: pelotas de diversos tamaños, colores, formas y sustancias; aros, bolos, conos, límites, obstáculos, cojines, colchonetas, objetos blandos. Para los materiales cotidianos podemos utilizar o construir: botellas de plástico, cartón, pegamento, papel reciclado, confeti, serpentinas, bolsas de plástico, etc. en general, todo el material que se puede utilizar en el aula para laboratorios sensoriales, dibujo, prescripción (para 3-5 años), manipulación, etc. que luego se puede llevar al gimnasio (por ejemplo: historia de Robin Hood, construcción de una diana con cartón y témperas, pelotas de tela. En el gimnasio, actividades de lanzamiento y tiro al blanco).

También hay empresas específicas que producen materiales para actividades educativas y físicas para niños. Nuestro consejo es que, al final del año, evalúe siempre las nuevas propuestas y compre algunos de estos productos, especialmente diseñados.