

O5 – CONCEPTUALIZACIÓN, PUBLICACIÓN Y PRESENTACIÓN DE UN DOCUMENTO/RECOMENDACIONES POLÍTICAS SOBRE LA IMPORTANCIA DEL FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y DE UN ESTILO DE VIDA ACTIVO Y SALUDABLE DE LOS NIÑOS EN LA EDUCACIÓN INFANTIL

SUMARIO

- 1. INTRODUCCIÓN - ACTIVIDADES DEL PROYECTO**
- 2. MANUAL DE FORMACIÓN - RESUMEN**
- 3. ANÁLISIS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA PILOTO**
- 4. DOCUMENTO DE RECOMENDACIONES POLÍTICAS**

1. INTRODUCCIÓN - ACTIVIDADES DEL PROYECTO

El proyecto European Early Childhood Education Movement Experts (EECEME) se basará en lo dicho aquí para contribuir a la mejora de las prácticas en el ámbito del refuerzo de las habilidades motrices básicas y de un estilo de vida activo y saludable de los niños en las organizaciones de educación infantil y a un mejor estímulo de los profesionales que trabajan en instituciones de educación infantil a través de una mejor cualificación de los mismos.

2. MANUAL DE FORMACIÓN – RESUMEN

La colaboración intercultural y el intercambio de las mejores prácticas generarán una comprensión de la importancia de un estilo de vida activo y saludable para el desarrollo de la primera infancia y crearán una base para el movimiento y las actividades con una serie de beneficios físicos, emocionales e interpersonales.

El manual se creó gracias a la colaboración de las organizaciones participantes, en la que cada organización aportó sus expertos para garantizar que las necesidades de los grupos destinatarios se abordaran de la forma más exhaustiva posible. El manual está diseñado para proporcionar una comprensión global de la importancia de las experiencias de movimiento para el desarrollo de los niños,

y lo hace de una manera fácil de entender. La primera sección del manual cubre los fundamentos de la teoría del movimiento para niños, seguida de ejercicios prácticos diseñados para mejorar las habilidades de movimiento y fomentar la actividad física. El manual está organizado por grupos de edad y tipos de movimiento para facilitar a los educadores y cuidadores la selección de los ejercicios apropiados para los niños a su cargo. Los ejercicios prácticos constituyen la mayor parte del manual. Los capítulos se dividen primero según los grupos de edad y luego según la forma de movimiento que se entrena en el ejercicio.

Desde hace años, numerosos estudios científicos confirman que la práctica de actividad física tiene efectos positivos en nuestro cuerpo, estado de ánimo y cerebro. En general, facilita el desarrollo de las capacidades intelectuales, mejora y mantiene activas las funciones corporales, favorece el desarrollo de las habilidades de comunicación e interacción con los demás y, por último, mejora las destrezas y habilidades motrices.

Por tanto, el crecimiento motor se ve favorecido cuando el sujeto en edad de desarrollo se encuentra en condiciones de:

- afrontar todas las etapas ontogenéticas en un entorno favorable al descubrimiento y consolidación de las habilidades de translocación en el espacio, de prehensión y manipulación de objetos;

- desarrollar patrones motores básicos tanto desde el punto de vista cuantitativo como cualitativo, especialmente en

los periodos favorables del aprendizaje;

- mejorar las capacidades motrices coordinativas condicionales;

- enfrentarse a un enfoque del deporte educativo y a un enfoque deportivo de tipo polivalente y polideportivo.

Se puede concluir que la actividad física desempeña un papel crucial en el desarrollo holístico de los niños, que abarca no sólo la mejora de las habilidades motrices básicas, sino también otras áreas vitales.

3. ANÁLISIS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA PILOTO

Experiencias sobre el terreno (de O3)

La aplicación del programa piloto incluyó una serie de actividades de formación sobre diversos temas. Algunas de ellas son:

Actividad formativa dirigida a la implementación de programas motores específicos y a la identificación de actividades físicas prácticas para niños en edad preescolar. Las competencias adquiridas se referían a la mejora de los siguientes aspectos:

- Refuerzo de las capacidades motrices y cognitivas

- Refuerzo de la coordinación
- Refuerzo de la movilidad
- Refuerzo de las capacidades motrices y cognitivas
- Refuerzo de la coordinación
- Fortalecimiento de la movilidad

Actividad de formación que abarcó diversos temas relacionados con la nutrición infantil y la actividad física, proporcionando al personal conocimientos y habilidades en la planificación de comidas saludables, la promoción de la actividad física entre los niños pequeños, y la identificación y el tratamiento de las barreras a los estilos de vida saludables.

actividad física entre los niños pequeños, e identificar y abordar las barreras a los estilos de vida saludables. Las competencias adquiridas se referían a la mejora de los siguientes aspectos:

- Conocimientos sobre nutrición infantil y la importancia de unos hábitos alimentarios saludables para los niños pequeños.
- Técnicas para fomentar la actividad física y promover un estilo de vida activo en los niños.
- Estrategias para hacer frente a los obstáculos a los estilos de vida saludables, como la falta de acceso a alimentos sanos o a lugares seguros para jugar.
- Comprensión de cómo crear un entorno propicio para los hábitos saludables, tanto dentro de las escuelas como en el hogar.
- Capacidad para comunicarse eficazmente con los niños, las familias y otros profesionales sobre la importancia de un estilo de vida saludable.
- Destreza para observar y evaluar el comportamiento y el nivel de actividad física de los niños.
- Competencia en la planificación y ejecución de actividades y programas de estilo de vida saludable para niños.

Actividad formativa para aumentar los conocimientos y reforzar las habilidades en la planificación y ejecución de actividad física regular y aprendizaje lúdico para los niños de guarderías con niños de 1 a 6 años. La competencia adquirida se refería a la mejora de los siguientes aspectos:

- Refuerzo de la motivación por los valores de la enseñanza de la actividad física
- Práctica ampliada y actualizada para mantener a los educadores de jardín de

infancia/entrenadores deportivos a la altura de las nuevas exigencias que se les plantean

- Promoción de un aprendizaje de alta calidad al tiempo que se da a cada niño la oportunidad de aprender a través de actividades deportivas y juegos de la forma que mejor se adapte a sus puntos fuertes y necesidades individuales
- Mejora de la motricidad fina, incluido el equilibrio, la destreza y la flexibilidad.
- Enriquecimiento del desarrollo cognitivo en la primera infancia
- Fortalecimiento de la motricidad gruesa
- Mejora de la fuerza, el equilibrio y la movilidad de los niños
- Desarrollo de mejores habilidades sociales

Actividades formativas para mejorar las habilidades comunicativas del personal para transmitir estilos de vida saludables a niños y padres y para implementar programas de actividad motriz en relación con la edad del niño. La competencia adquirida se refería a la mejora de los siguientes aspectos:

- Habilidad para adaptar las actividades a niños con capacidades diferentes.
- Nuevas técnicas para comunicarse eficazmente con los niños.
- Conocimiento sobre la importancia de promover un estilo de vida saludable entre los niños y las familias.
- Comodidad y soltura a la hora de incluir y organizar actividades para promover la actividad física entre los niños.
- Metodologías para trabajar y potenciar las habilidades motrices básicas de los niños a diferentes edades.
- Ofrecer a los niños la oportunidad de liderar partes de la actividad mientras el personal asume un papel más de observación.

4. DOCUMENTO DE RECOMENDACIONES POLÍTICAS

1. Promover la actividad física

Promover la actividad física varias veces al día de diversas maneras; incorporar la actividad física a la rutina diaria de los niños con actividades físicas estructuradas y también con pausas regulares de movimiento teniendo en cuenta que todos los movimientos cuentan, pero más es mejor.

2. Seguir las directrices internacionales

Adoptar prácticas basadas en la evidencia para las actividades físicas de los niños en la primera infancia e incluir las recomendaciones de actividad física de la OMS en sus programas.

Para los niños de 3-4 años, dedicar al menos 180 minutos a una variedad de tipos de actividades físicas de cualquier intensidad, de los cuales al menos 60 minutos sean de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, repartidos a lo largo del día.

Para niños de 5-6 años dedicar al menos una media de 60 minutos al día de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, principalmente aeróbica, a lo largo de la semana.

3. Enseñar estilos de vida activos y saludables para contrarrestar el comportamiento sedentario

La OMS recomienda que los niños no permanezcan sentados frente a una pantalla (por ejemplo, ordenador, televisión, teléfono móvil o tableta) durante más de una hora al día; de hecho, un mayor sedentarismo infantil se asocia a: aumento de la adiposidad; peor salud cardiometabólica, forma física, conducta conductual/pro-social; y menor duración del sueño.

Enseñar a los niños un estilo de vida activo y saludable a lo largo de la vida puede: ayudar a prevenir la obesidad, las enfermedades cardíacas y la diabetes; mejorar las habilidades cognitivas y las aptitudes emocionales; fortalecer huesos y músculos; aumentar la flexibilidad; enseñar a trabajar en equipo, deportividad y amistad; aumentar la autoestima; mejorar la salud mental y conductual del niño; fomentar la salud y la vida activa.

4. Elegir las actividades adecuadas para cada edad

Los niños de tres a seis años se benefician enormemente del juego sin restricciones. Es crucial que su juego incluya una amplia gama de movimientos, como correr, trepar, deslizarse y saltar, en un entorno de juego. Los cuentos y los juegos de rol también pueden mejorar sus experiencias lúdicas.

Actividades como saltar, lanzar, correr y trepar pueden ayudar a desarrollar sus capacidades de coordinación, preparándoles para el éxito en los deportes y otras actividades físicas.

Entre los siete y los doce años, la capacidad de los niños para aprender habilidades de coordinación está en su punto álgido.

5. Centrarse en la diversión

Al realizar actividades con los niños, sobre todo los más pequeños, es importante dar prioridad a la diversión e incorporar oportunidades de aprendizaje lúdico en su desarrollo temprano. Para cultivar su imaginación, utilice la narración de cuentos para crear entretenidas actividades motrices.

6. Utilizar equipamiento adecuado

Proporcione a los niños equipos/materiales que fomenten la actividad física y ponga a su disposición equipos y espacios adecuados a su edad para realizar actividades físicas que favorezcan el desarrollo de la motricidad gruesa de los niños.

7. Proporcionar un espacio adecuado (especialmente al aire libre)

Crear un entorno físico que fomente la actividad física y poner en práctica una actividad (interior/exterior) adecuada al desarrollo.

Crear oportunidades de juego al aire libre, como patios, juego libre y paseos por la naturaleza, para proporcionar diversas experiencias de actividad física.

Garantizar la disponibilidad de instalaciones adecuadas en las instalaciones escolares, en los espacios públicos y en los espacios de las asociaciones deportivas para la actividad física durante el tiempo de recreo de todos los niños.

8. Incluir componentes psicológicos y sociales en las actividades

El éxito de la actividad física debe implicar la cooperación multisectorial, como la inclusión de componentes psicológicos y sociales.

Desde el primer año de vida, el movimiento desempeña un papel decisivo en el desarrollo de las capacidades físicas (motoras) y psicológicas (cognitivas). Los niños en edad preescolar y primaria atraviesan una fase importante de su desarrollo: durante este tiempo se sientan las bases biológicas, psicológicas y sociales cruciales para el resto de su vida. Un programa de entrenamiento especial es tan innecesario a esta edad como la especialización en determinados tipos de deporte. Lo importante es que el movimiento sea versátil ¡y divertido!

9. Ofrecer formación continua al personal

Apoye el desarrollo profesional continuo y ofrezca formación al personal para que ofrezca una actividad física segura y adecuada al desarrollo de los niños en la primera infancia.

Especialmente:

- Proporcionar oportunidades de desarrollo profesional continuo sobre la actividad física y la promoción de estilos de vida saludables para los niños pequeños.*
- Animar al personal a obtener certificaciones pertinentes, como educación física o educación sanitaria, para mejorar sus competencias.*
- Crear oportunidades para que el personal observe y aprenda de profesionales experimentados en la promoción de la actividad física y los estilos de vida saludables en los niños pequeños.*
- Proporcionar apoyo y comentarios continuos al personal sobre sus prácticas de promoción de la actividad física y los estilos de vida saludables.*
- Animar al personal a que reflexione sobre sí mismo y se fije objetivos para mejorar sus aptitudes en la promoción de estilos de vida activos y saludables en los niños pequeños.*

Tras una formación adecuada, el personal ha adquirido la capacidad de declinar cualquier área de competencia didáctica/educativa considerando las experiencias de movimiento como base del aprendizaje. Sería importante que todas las organizaciones que se ocupan de los niños empezaran a considerar el movimiento y el cuerpo como la principal herramienta para conocerse a sí mismos, comunicarse con los demás y con el mundo.

10. Colaborar con las organizaciones locales

Colaborar con las organizaciones comunitarias para ofrecer más oportunidades de actividad física; ayudar a las principales partes interesadas a nivel local a comprender la importancia de la actividad física para la salud de los niños en la primera infancia y, por último, apoyar a las organizaciones de educación de la primera infancia en sus esfuerzos para permitir la creación de redes y el acceso a los recursos profesionales necesarios para actualizar y desarrollar los conocimientos y las habilidades de los educadores en la educación de la primera infancia.