

## Preescolares en marcha

Los preescolares siempre están ocupados aprendiendo activamente. Están aprendiendo a dominar movimientos amplios como saltar, correr y bailar. También exploran su entorno mediante el movimiento y el juego físico. Para el desarrollo de los niños es importante ofrecerles muchas oportunidades de ejercitar y mover su cuerpo.

[Vea un video de esta guía de aprendizaje](#)

### Fomentar el movimiento y el ejercicio en los niños

- Dedique un tiempo con regularidad a motivar al niño a que juegue y se mueva activamente (en espacios interiores y al aire libre). Confirme que en la programación diaria de actividades en el aula se dedique tiempo suficiente a motivar a los niños a que se muevan y hagan ejercicio. ¿Hay una variedad de actividades programadas en las que se motive a los niños a moverse y hacer ejercicio? Sería recomendable programar una hora de actividad al aire libre para la mañana y por la tarde. También hay actividades musicales y de movimiento en espacios interiores, tanto por la mañana como por la tarde.
- Anime a los niños a que se muevan y hagan ejercicio como parte de sus actividades diarias. La actividad física es una forma excelente de facilitar la transición de un niño de una actividad a otra. Por ejemplo, se puede animar a los niños a que caminen balanceándose como patos durante la hora de cuentos o brincar como sapos a la hora de hacer fila para salir a jugar al aire libre.
- Ofrecer a los niños oportunidades de moverse durante una actividad les ayuda a mantenerse interesados. Piense en los momentos del día en los que los niños tienen que esperar en grupos grandes. ¿Hay canciones o juegos con los dedos que puedan usarse para motivarles a que se muevan mientras esperan a que empiece otra actividad? ¿Hay suficientes oportunidades para que se muevan mientras están en un espacio interior? Es útil identificar los tipos de movimiento físico que los niños están haciendo y cómo se les puede motivar para que se muevan de otra forma.
- Usar música, rima y otras actividades para motivar a los niños a moverse y hacer ejercicio. ¿Se ha incluido en el programa del aula actividades con música, poemas y movimiento, en las que se invite a los niños a cantar y a moverse al ritmo de la música? Por ejemplo, la clase podría empezar la hora de grupo tocándose los dedos de los pies y estirando los brazos antes de sentarse a la lectura compartida de un cuento. ¿Hay un área del aula para la música y el movimiento en la que los niños saben que pueden escuchar música y bailar?
- Preste atención especial a los niños para confirmar que las actividades corresponden con la edad y el desarrollo de cada uno. ¿Es necesario utilizar tecnología asistencial o adaptar una actividad para ayudarle a un niño con discapacidad a que sea más activo? Piense en la manera en que cada niño participa en distintas actividades físicas y lo que podría necesitarse para ayudar a un niño dado a que participe más.



Sergey Novikov / Shutterstock.com

### Vistazo rápido

La Srta. Toni y el Sr. David dan clase a niños de cuatro años. Recientemente se dieron cuenta que los niños estaban más inquietos de lo normal y que habían aumentado los comportamientos negativos. El tiempo lluvioso de las dos últimas semanas no había ayudado nada. Los maestros hablan del tema mientras planean la siguiente lección. Al hablar de cuándo ocurren los comportamientos negativos, se dan cuenta de que suele suceder en los momentos de transición o en las actividades en grupos grandes.

También piensan en lo poco que los niños han jugado al aire libre recientemente. Debido a que el pronóstico del tiempo no es muy bueno, los maestros deciden incluir más oportunidades para que los niños hagan más actividad física bajo techo. A los niños les gusta empujar coches y camiones grandes cuando están fuera, así que los maestros traen estos juguetes adentro y dejan que los niños usen el pasillo para empujarlos. Algunos niños disfrutaban mucho saltando, así es que crean un lugar especial para saltar. Los maestros añaden más tiempo e intensidad a la actividad diaria de movimiento y música e incorporan más movimiento en las transiciones entre una actividad y otra. Solo han pasado dos días, pero la Srta. Toni y el Sr. David ya han notado una gran mejora en el comportamiento de los niños.

### Usted sabrá que la práctica funciona si...

- Todos los niños en el aula están concentrados en las actividades de movimiento a lo largo del día.
- Los niños se ponen muy contentos cuando van a participar en actividades de movimiento.
- Los niños usan movimientos con los que están familiarizados y adquieren nuevas habilidades motrices.

This practice guide is based upon the following *DEC Recommended Practices*: Environment 1, 2, 3, 6  
The DEC Recommended Practices are available at <http://dec-sped.org/recommendedpractices>

Access this practice guide and other products at <http://ectacenter.org/decrp>  
Copyright © 2020 ECTA Center