

UCEM
UNIVERSIDAD DE
CIENCIAS EMPRESARIALES
Facultad De Humanidades
Licenciatura en Educación Preescolar Bilingüe



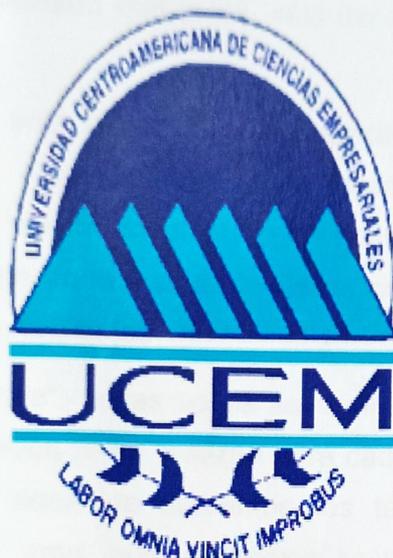
Manual De Educación Física
Preescolar Para El Docente

Autor: Mary Gisell Varela Aguilar

Tutor: Docente Alvarado Banchs

MANAGUA, NICARAGUA, OCTUBRE 2011

UCEM
UNIVERSIDAD DE
CIENCIAS EMPRESARIALES
Facultad De Humanidades
Licenciatura en Educación Preescolar Bilingüe



Manual De Educación Física
Preescolar Para El Docente

Autor: Mary Gisell Varela Aguilar

Tutor: Docente Alvarado Banchs

MANAGUA, NICARAGUA OCTUBRE 2011

INTRODUCCIÓN

Para iniciar esta exposición acerca de los aprendizajes que el profesor de educación física debe enseñar a los niños y niñas en el periodo del preescolar, es preciso partir de la siguiente reflexión: ¿es la educación física una asignatura a través de la cual se imparten aprendizajes?

Al hablar de aprendizajes pocas veces hacemos referencia a la educación física, ya que damos por sentado que éstos, sólo tienen lugar en el contexto del aula.

Sin embargo, si entendemos por aprendizaje, "la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos que representan un cambio en nuestra percepción del mundo, en nuestra ideología o en nuestras conductas", entonces aceptamos que en el campo de la educación física, así como en el del deporte, también se llevan a cabo aprendizajes

El término "aprendizaje", pocas veces se ve incluido en la programación que los maestros de educación física realizan para cada una de sus sesiones de clase. Es usual que los docentes utilicemos los términos: actividad, trabajo, práctica y desarrollo entre otros, pero olvidamos asentar que cada una de las sesiones de clase, deben ser programadas con base en los aprendizajes que los niños debieran adquirir en el transcurso de las mismas.

Irónicamente, quienes trabajamos en este ámbito, debiéramos saber que los primeros aprendizajes que lleva a cabo el ser humano durante sus primeros años de vida, son aprendizajes motrices. Aquí valdría la pena preguntarnos si sería posible llamar de manera distinta al aprendizaje cotidiano que el niño adquiere a través de los sentidos desde que abre sus ojos a este mundo.

El infante aprende inicialmente a sentir, a tocar, a oler, a degustar y a ver cada vez con mayor perfección a través de todos y cada uno de sus sentidos. Así descubrimos en primera instancia, que las sensaciones son los cimientos del conocimiento humano.

De manera paulatina, el infante aprende a conocerse a sí mismo y descubre luego que no está solo; que a su alrededor existen más personas y objetos en un espacio que va más allá del propio. Alcanza a percibir los lugares y a los seres que le acompañan. Así, empieza a percibir el tono de "una" voz, y el olor único de "una" piel; y más adelante, aprende a reconocer "ese" rostro y "esa" figura especial que llena su mundo: la de su madre.

De igual manera, aprende luego a reconocer a los demás miembros de su familia y a los objetos que forman parte de su entorno cotidiano. Entendemos entonces, que las senso-percepciones constituyen el segundo nivel de los aprendizajes que el niño adquiere a partir de su nacimiento.

Con los meses, el bebé va aprendiendo a erguir su cuerpo y a sostenerse en pie intentando mantener el equilibrio; cuando lo consigue, aprende a dar sus primeros pasos y luego a caminar con mayor seguridad distancias cada vez más largas; luego aprende a correr, a brincar y también a saltar.

Cuando ha aprendido a reconocer cada una de las partes de su cuerpo, descubre todo aquello que puede hacer con cada una de ellas, y aprende a optimizarlas a través de la ejercitación constante.

Es aquí cuando el niño empieza a desarrollar sus patrones básicos de movimiento. Entonces nos preguntamos: ¿qué no son éstos, también aprendizajes?

Aprende a distinguir el espacio en el que se encuentra y mucho después a reconocer el tiempo en el que se ubica. Al ingresar al preescolar, sus aprendizajes, sus interacciones y su vocabulario se incrementan. Aprende ahora conceptos tales como: adentro y afuera; aumenta su lenguaje y le da sentido a términos como: arriba y abajo; a un lado y al otro. Más difícil se tornan los aprendizajes derecha e izquierda. Y reconoce la diferencia entre el día y la noche; entre el hoy y el mañana.

Vamos así, descubriendo que todos los aprendizajes que adquiere el hombre desde que nace, son producto de su crecimiento, de su maduración y de su desarrollo natural. Sin embargo, todos estos aprendizajes se ven enriquecidos a

través de los estímulos que proporciona el contexto en el que el niño se desenvuelve.

Es aquí cuando tienen lugar los aprendizajes escolares en los que se hallan insertos todos los anteriormente enunciados, mismos que corresponde estimular al profesor de educación física dentro de cada una de sus sesiones de clase.

CAPÍTULO 1

EL PROBLEMA

Que recursos tiene el docente para desarrollar la educación física en la etapa preescolar

Planteamiento del Problema

El presente trabajo se realizó debido a la problemática de la clase de educación física que existe en algunos docentes de educación preescolar, pues hay una apatía por parte de ellos a realizar una clase adecuada y orientada al buen desarrollo integral del niño de edad preescolar.

En la elaboración de este trabajo se propuso el abordaje de diversos temas donde el educador pueda proporcionar alternativas para realizar actividades dentro de dicha área de la mejor manera posible; la primera intención es ubicar al profesor en la problemática que se está tratando para así posteriormente introducirlo por los antecedentes de la educación física, sus conceptos, las características evolutivas en los niños en edad preescolar y mostrarle de una manera comprensiva la estructura de una clase de educación física .

Fomentar en niño valores, habilidades, actitudes, hábitos, son propósitos y objetivos que se encuentran inmersos en la materia de educación física, además de desarrollar destrezas y habilidades motrices en el niño, ya que las actividades orientadas, planeadas y aplicadas de la mejor manera proporcionan al educando.

Formulación del Problema:

La Educación Física se conforma como una disciplina cuya teoría y práctica están dirigidas a comprender y orientar las prácticas corporales de personas de distintas edades e intereses. Estas prácticas corporales se constituyen socialmente en el seno de una cultura. El tramado de los procesos sociales, las representaciones del cuerpo a que estos dan lugar, los hábitos de actividad corporal, las funciones otorgadas a la tarea educativa, constituyen las fuentes de donde la Educación Física asume las prácticas corporales.

La Educación Física es entonces un producto de esa cultura corporal. Pero al ser un producto objetivado e institucionalizado es a la vez un productor de cultura corporal.

Es agente de estabilización y cambio en las prácticas y en las representaciones sociales vinculadas con el cuerpo.

La Educación Física escolar, en particular y por extensión la dedicada a la infancia en general, emerge del entrecruzamiento de una cultura corporal y la cultura escolar y produce a través de los niños, conocimientos, valoraciones, nuevas prácticas sociales.

Sobre los contenidos
Hoy prevalecen los criterios de selección de contenidos a partir de su consideración como contenidos de la cultura. Esto en el campo de la educación física, tradicionalmente asociado a aspectos puramente funcionales o fisiológicos significa un importante avance.

No obstante, se corren riesgos de una aplicación directa, ingenua, sin valoración de un contenido por su sola consideración como producto cultural.

¿Deberemos reproducir en nuestras prácticas pedagógicas sólo lo que ya viene producido por el mundo de la cultura?

La cultura no es una construcción abstracta, nacida de las intenciones de algún diagramador. Surge y se desarrolla al calor de otra serie de valores, de las leyes que regulan el cambio de la sociedad, acompaña y a la vez produce esos cambios, está cargada de los valores dominantes en cada momento histórico.

Aprendizaje y enseñanza: distintos y a la vez unidos
Las modernas teorías psicológicas evidencian que el cuerpo es un instrumento fundamental en la constitución de la persona.

La relación del hombre con su cuerpo o del hombre como cuerpo y la imagen de sí es dinámica y se modifica a lo largo de las diferentes etapas evolutivas.

Particular importancia tienen para esta configuración las vivencias infantiles en toda su complejidad. El niño es un ser de iniciativas, que se expresan en cada momento según las posibilidades y herramientas con que éste cuenta. Están cargadas de significado las respuestas que el niño obtiene por parte del mundo externo, principalmente del ambiente social; serán primero los adultos, luego los pares. El mundo físico pone también límites a la iniciativa y al juego. Los modos y los momentos en que se presentan los límites, es decir, el tipo de inserción al espacio del no-juego, los resultados de las acciones del niño en cuanto a las posibilidades de modificación de la realidad y la amplitud de la manipulación simbólica de la realidad a la que tiene acceso otorgan significados al conjunto de la conducta.

También influye lo que el niño ve de la corporeidad de los adultos, lo que éstos se permiten frente a él y las señales que recibe acerca de lo que se permiten en su ausencia. El tratamiento que se le da a las diferentes partes del cuerpo, el suyo y el de los otros: en el vestir (lo que se muestra y se oculta), lo que se toca y cómo se lo toca, de lo que se habla (las palabras y las formas en que se designa a las partes), etc.

Las fuentes de placer en su propio cuerpo, los permisos y prohibiciones sobre ese placer, las cosas que se van haciendo con los otros en función de ese placer.

Son significativas también las modificaciones que se van dando en su propio cuerpo como producto del crecimiento y la maduración de los sistemas orgánicos pero también cómo se viven, por parte del niño y su entorno esos cambios, cómo se reflejan en la relación con los adultos y los padres.

Importa igualmente la comparación de los logros que se pueden obtener en las acciones motrices; los valores dominantes en el grupo social acerca de tamaños, colores, fortaleza, habilidad; los logros en cuanto a puntería, coordinación, velocidad, etc.

El niño va reconociendo las posibilidades y aptitudes que desarrolla para cambiar y mejorar sus niveles de logro.

Va descubriendo también la valoración social y cultural de las acciones, los logros corporales y las posibilidades expresivas del cuerpo, las formas de movimiento que se valoran y el modo en que se lo hace, lo mismo las comparaciones o las observaciones que los otros significativos realizan de las posibilidades de acercarse a esos modelos corporales, tanto en la dimensión estética (forma del cuerpo) cuanto en las acciones, los grados de libertad o permisos que los diferentes ambientes y momentos otorgan para la expresión y la exposición del cuerpo.

Estos elementos son los que contextualizan en las primeras etapas, la conformación de la visión de sí o de la relación con el propio cuerpo. A partir de su análisis pueden comprenderse los conceptos de aprendizaje corporal y aprendizaje motor.

Objetivos:

Presentar un manual con diferentes tipos de ejercicios y plantear sus efectos en el desarrollo sicomotor en los niños de acuerdo a su edad específica.

- **Objetivo General:**

Crear un manual para docentes en la educación física en la etapa preescolar analizando la importancia del desarrollo psicomotriz del niño de la etapa maternal hasta los 6 años.

- **Objetivos Específicos:**

Hacer un aporte a la sociedad y a maestros, maestras de la rama de la educación y para futuras generaciones con este material debido a la escasa pero importante información de la aplicación de la educación física.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes:

El movimiento es humano, y el Hombre es una unidad dinámica bio-psico-social.

La motricidad ya no podemos analizarla únicamente desde el punto de vista biológico, sino que debemos asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano.

Los niños son individuos con especiales características (no hombres en miniatura), en los cuales el movimiento es un elemento natural de vital importancia en la conquista del medio ambiente y en la formación de su personalidad.

El movimiento no sólo forma parte del niño sino que es el propio niño: Niño y movimiento son inseparables. La motricidad representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo.

Cualquier limitación o descuido del aspecto motor tiene efectos duraderos en las demás dimensiones de la personalidad; por el contrario, si incentivamos, organizamos y dirigimos temprana y adecuadamente la actividad motriz del niño, estimularemos el desarrollo multilateral de su personalidad.

El desarrollo de la Educación Física en la niñez, ya sea en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas, objetiva de manera sistemática y programada la preservación y el desarrollo de la salud.

El movimiento, cualquiera sea su forma de presentación: tarea motora, juego, deporte, danza, o cualquier otra forma del mismo, constituye en nuestra área el medio o los medios para la educación, pero nunca será un fin.

No debemos tener tanta prisa y preocupación en conseguir ejecuciones correctas y/o resultados deportivos, sino que es preciso permitirle al alumno que enfrente sus propias dificultades y descubra, ayudado por nosotros, las mejores soluciones para él; lo cual redundará en beneficio de su autoafirmación.

La sociedad ha conferido hoy, al ejercicio y al deporte, en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas, una función trascendente para la preservación y desarrollo de la salud del ser humano, por esta razón el deporte debe manifestarse como una forma de cultura, de educación y de promoción de salud, en sus máximos objetivos.

La Educación física es la ciencia de la educación que educa al hombre a través del movimiento, desde y en lo psicomotor, hacia lo cognitivo - socio afectivo en función al diseño de hombre al cual tiende y al cual va construyendo.

En la Educación Física, es de relevancia central la necesidad del respeto fiel del principio de individualización, la selección de los medios y métodos sobre bases científicas, junto con el control pedagógico del proceso.

Tenemos que tener claro que la finalidad de la educación no es exclusivamente la adquisición de determinados conocimientos o habilidades, sino el desarrollo de un ser humano más plenamente humano, libre, creador y recreador de su propia cultura, con el fin último de mejorar su calidad de vida.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

El presente trabajo es un estudio documental. Se partió de una situación bastante delicada como lo es la influencia que tiene la educación física en la etapa preescolar en el desarrollo motriz del niño, dicha situación dio origen a una serie de objetivos que guiaron el avance de la investigación.

En principio se procedió a investigar en diferentes enlaces y sitios en internet y libro , donde se consultaron fuentes directas e indirectas.

Tomando en cuenta la falta de material didáctico y de apoyo para el maestro para desarrollar esta clase como tal se ha creado este manual.. En primer lugar se describió cómo es el crecimiento, tanto físico como emocional, en un pequeño en edad preescolar, y cómo influye éste en su desarrollo motriz; luego se describieron, en forma muy completa, las estrategias y tipos de ejercicios que se pueden hacer con niños de 2 a 6 años, aplicando personalmente estos ejercicios plateados puedo decir que según la dirección o momento en que se usen se obtiene un resultado aceptable según el momento que indique para usarlos,. Con

esto se llegó al logro de los objetivos del trabajo y, por ende, el problema planteado tuvo una respuesta satisfactoria.

Entrevista a Lic. En educación física Prof.: Marco Antonio Estrada Betancourt

¿Es importante el desarrollo motor en la edad de 2 a 6 años?

¿Qué tipo de ejercicios se realiza al inicio de año escolar en los niños de la etapa preescolar?

La educación física ve la parte psicomotora acompañada con juegos psicomotores. Hay una sola unidad que se desarrolla en todo el año escolar y es: Conociendo parte del cuerpo a través del ejercicio. La psicomotricidad trabaja con ese indicador.

En este periodo o etapa no se perfecciona simplemente se desarrolla y se consolidan sus movimientos en este lapso de tiempo; hasta que el mismo niño conozca las habilidades de su cuerpo, otro tipo de actividades que se realizan son: Gimnasia, Hacer marchas, Caminar en hileras, filas entre otras.

Consolidar lo que el niño va aprendiendo en cada año. A medida que pasan a otro año se agregan más juegos y no se olvida la motricidad. Esta se va desarrollando desde kínder hasta 6to grado. Yaumentar la exigencia física en la clase.

Formación motriz

La formación motriz general como forma de despegue educacional, considera la necesidad de una estimulación racionalmente dirigida en función de la iniciativa, la espontaneidad, la autonomía, en un clima de respeto y de libertad responsable.

Facilitar un adecuado crecimiento, maduración y aprendizaje, construir una base rica y amplia, de uso presente y futuro y permitir la transferencia para la formación motriz específica, como forma de enfrentar el deporte con mayores alternativas de

éxito y con una amplia disponibilidad de recursos, aplicables a todos los ámbitos motrices de la vida.

Sin la construcción de las habilidades motoras básicas, le será al niño y al adolescente muy difícil construir habilidades motoras más complejas, como las del ámbito deportivo.

El aprendizaje motor es múltiple, ya que afecta al individuo íntegramente en todo su ser, sentir, pensar y actuar, y es un proceso dinámico, porque el camino que se recorre no es lineal, implica crisis, paralización, retrocesos, avances y saltos cualitativos.

La "formación motriz" no es sólo el entrenar a los niños para la competición, sino una acción dirigida al desarrollo y control de las capacidades motrices del niño, por lo tanto no se puede reducir solo a la adquisición de unos automatismos por necesarios que estos puedan parecer.

El tiempo es muy mal consejero en pedagogía, incluso en pedagogía deportiva; no siempre "perder el tiempo" en aprendizajes que parecen alejados del objetivo señalado, es realmente perderlo, sino ganarlo.

El mejor deportista no es aquél que ha adquirido mejores automatismos sino aquel que es capaz de romperlos en un momento dado y obtener éxito en ello, para lo cual evidentemente, hace falta disponer de los recursos adecuados y esto es tarea de enseñanza y aprendizaje.

Una práctica educativo-deportiva correctamente encauzada no sólo tiene la función de preparar al niño para su posible futura carrera deportiva, sino que aporta elementos fundamentales para el desarrollo y estabilización intelectual y psíquica, constituyendo una base destinada a permanecer, y ser aplicada toda la vida.

La educación de la seguridad a través de la mejora de las capacidades coordinativas.

Para poder superar con éxito aquellas situaciones que entrañan riesgos de accidente es necesario saber moverse con seguridad. La seguridad en el movimiento requiere de las capacidades coordinativas. Éstas, sin embargo, no son innatas, sino que se han de aprender, fijar y desarrollar. Para ello la enseñanza primaria es de una especial importancia:

Las capacidades coordinativas adquiridas en edad escolar son de gran relevancia para las acciones motrices durante el resto de la vida. Cuanto más amplias, estables y diversificadas sean las experiencias motrices en los primeros años de escolarización, mayor será la seguridad motriz en la edad adulta.

Para la educación física en enseñanza primaria se pueden determinar cinco capacidades coordinadas esenciales:

La orientación: La capacidad de no perder la orientación espacial tanto en movimiento voluntario como involuntario.

La reacción: La capacidad de reaccionar con rapidez a distintos estímulos.

El equilibrio: La capacidad de mantener el cuerpo en equilibrio o restablecer éste.

El ritmo: La capacidad de realizar cada sucesión de movimientos en el ritmo que le es propio a este movimiento.

La diferenciación: La capacidad de realizar cada sucesión de movimientos de forma segura, económica y precisa, en lo que juega un papel importante la dosificación de la fuerza empleada.

Bases Teóricas:

Desarrollo psicológico del niño en edad preescolar:

El niño tiene necesidad de explorar, conocer y actuar sobre el mundo que lo rodea y es a partir de allí que construye y avanza en sus conocimientos. El niño necesita tomar decisiones, planear y llevar a cabo acciones para así ubicar, dominar y controlar el ambiente que lo rodea

PALABRAS CLAVES: Motricidad, Motricidad gruesa, Motricidad fina.

En esta sección se propone una breve introducción al campo de la Educación física en el jardín, pequeñas listas orientativas de objetivos y algunas actividades y proyectos normales psíquico-funcionales del ser humano, mediante la implementación ajustada del movimiento en sus innumerables formas de aplicación. En este caso, el ser humano, en su etapa específica de la niñez, reclama y necesita de esta educación total. Éste es un ser especial con sus propias características biológicas, psicomotrices y afectivas, y su educación física debe ser también especial, basando en éstas sus objetivos, elección de contenidos y actividades. La niñez, etapa del "aprendizaje inconsciente", debe estar llena de posibilidades de aprendizaje fundamentales, de experiencias motrices vividas y de tiempo y espacio suficiente para realizarlas; en otras palabras: oportunidad y espacio. Despojar al niño de estas oportunidades o pretender acelerar su proceso educativo físico nos traería consecuencias negativas en su ulterior desarrollo.

La Educación Física se divide en:

1. Gimnasia

Como medio del aprendizaje y estimulación del cuerpo se dimensiona desde el proceso secuencial y progresivo que hacemos de nuestro cuerpo en función del movimiento. (Zapata, 1991)

2. Danza

La danza es el arte de expresarse mediante movimientos del cuerpo; llevando un ritmo que puede estar acompañado o no de sonidos musicales. Es decir, que algunas danzas se pueden interpretar sin el acompañamiento de la música. (Vahos, 2000)

3. Juego

Desde una percepción de vida, se reconoce el juego como un medio potenciador de la educación física. Sus diferentes manifestaciones en el mismo hombre han repercutido en la transformación de niño en adulto y se toma como elemento fundamental en la educación y la cultura.

4. Deportes

Existen varias teorías acerca de la relación entre la educación física y el deporte; para algunos, ambas realidades coinciden, para otros la educación física es preparación para el deporte y en otras corrientes, la educación física es un medio o contenido para la educación. Sin embargo concuerdan en el planteamiento que tanto una como la otra, hacen referencia al movimiento del cuerpo pero con distintos fines, mientras que la primera se enfoca en la educación del individuo, el deporte en sí mismo es una institución de carácter cultural.

5. Expresión

Se entiende como todo aquello que permite la traducción del pensamiento a una forma perceptible, comprensiva para los demás; puede ser a través del cuerpo, del lenguaje hablado o escrito, del dibujo, del trabajo manual entre otras.

Con la Educación Física se pretende:

- 1- Satisfacer la necesidad de movimiento:
El moverse es vital para el niño, todo lo hace con movimiento. Será necesario encauzar ese movimiento en forma correcta para que canalice su energía de manera útil y provechosa, por ejemplo, transformar los movimientos incoordinados y sin sentido en coordinados y con un sentido dado.
- 2- Favorecer los cambios posturales que deben producirse:
La estructura esquelética sufre importantes cambios (aparición y fijación de las curvas fisiológicas de la columna, arquitectura pedal adecuada etc.), tendientes a

lograr una postura correcta, como así también surgen modificaciones en el aparato neuromuscular (músculos, ligamentos) que son indispensables para los cambios de postura.

3- Posibilitar la definición de la lateralidad: Determinar si usa la mano derecha o izquierda, o la pierna derecha o izquierda, hacia qué lado está la dominancia. Será necesario brindarle la oportunidad de ejercitar su lado dominante, sin forzarlo ni limitarlo. De esta manera logrará su seguridad.

Algunos objetivos de la Educación Física son:

- Que logre una buena postura corporal.
- Que adquiera dominio del espacio y de los movimientos.
- Que adapte la conducta a las normas del grupo.
- Que logre habilidad en el manejo de su cuerpo.
- Que desarrolle su motora gruesa y fina.

Maternal:

- Abrir y cerrar las manos
- Separar y juntar las piernas
- Gatear y rodar

3 años:

- Caminar libremente y, a una señal, sentarse en el suelo.
- Dar saltos con los pies juntos hacia adelante y hacia atrás como una pelota que rebota.
- Caminar sobre una línea dibujada en el suelo, sin salirse de ella.
- Caminar agachados, gatear, caminar salvando obstáculos, etc.
- Saltar la cuerda

4 años:

- Caminar hacia atrás con manos y pies.
- Galopar libremente como caballitos, saltar como conejos.
- Caminar o correr llevando un elemento sobre la cabeza
- Caminar haciendo equilibrio.
- Correr con variación de velocidad.
- Saltar abriendo y cerrando piernas cada vez.

5 años:

- Alternar caminar, correr y galopar según marque el ritmo de la maraca o pandereta.
- Saltar elementos a distintas alturas.
- Ejercicios contruidos: acostados, "pedalear" en el aire; sentados "pedalear" de a dos; sentados en parejas y enfrentados, hacer un puente con las piernas; parados, hacer un puente con las piernas abiertas y espiar hacia atrás, etc.

6 años:

- Caminar, saltar, correr y sus combinaciones
- Trepas, arrojar, recibir, empujar, hacer equilibrio

La expresión corporal para los más pequeños

El cuerpo es un importante medio de expresión. El sentirse bien con su propio cuerpo, conocerlo y manejarlo bien, ayuda a comunicar mejor lo que se siente y da mayor confianza en uno mismo. Es conveniente que el niño, además de conocer su cuerpo, aprenda a expresarse a través de él de muchas maneras.

A través de la Expresión Corporal logrará:

- Integrar todas las posibilidades de expresión que ofrece el cuerpo
- Tener conciencia de su esquema corporal.
- Adquirir nociones de posición: arriba, abajo, detrás, etc.
- Expresar sentimientos e ideas con su cuerpo.
- Compartir experiencias grupales a través del movimiento trabajado en equipo.
- Utilizar el espacio total realizando desplazamientos.

CARACTERÍSTICAS DE LOS NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

Algunos ejemplos de expresión corporal en forma de juego. El jugar a ser otro ayudará al niño a expresarse libremente y a salir, de alguna manera, de su propio punto de vista.

- Juegos de imitación: jugar a ser animales

Es conveniente que conozca diferentes animales y que haya escuchado algunos cuentos sobre ellos. En una primera etapa, enséñele al niño a identificar cada animal con un movimiento y, si se puede, con un ruido típico. Por ejemplo:

- Caballo que galopa
- Perro que corre y camina
- Gato que se estira y camina suavemente
- Tortuga que camina lentamente.

Realice preguntas: ¿puedes volar como... un pájaro?, ¿puedes saltar como... un conejo?, ¿puedes nadar como... un pez?

Puede realizar otras variaciones a medida que el niño crezca y aumente su imaginación. Por ejemplo, decirle: nos ponemos chiquititos, como una pelota, rodamos por el piso, nos quedamos muy quietitos y chiquititos como una hormiga, una pulguita, etc. Y después: nos convertimos en gigantes, crecemos, crecemos

nos estiramos y damos unos enormes pasos, grandes como un elefante, como una jirafa, como el papá.

- A través del cuerpo pueden expresarse también muchos elementos de la naturaleza. La maestra puede empezar a hacer movimientos con música y dejar que los niños la imiten o den curso a su imaginación. Por ejemplo, pueden imitar: Olas del mar, tranquilo o agitado.

CARACTERÍSTICAS DE LOS NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

| FÍSICAS | COGNITIVAS | SOCIO-AFECTIVAS |
|--|---|---|
| <p>Las capacidades perceptivo-motrices se estructuran adecuadamente de los 2 a los 6 años, etapa en la que el niño:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amplía el repertorio de conocimientos sobre las partes de su cuerpo. • Va creando una imagen mental de sí mismo. • Mantiene con mayor facilidad su equilibrio en distintas posiciones. • Define con mayor claridad los conceptos relativos al espacio y el tiempo. • Distingue conceptos | <ul style="list-style-type: none"> • Este periodo es en donde el niño presenta un desarrollo cognitivo importante. Piaget dio en llamarle "fase pre-operacional de desarrollo"; para Le Boulch la etapa del "cuerpo percibido". • Para el niño no hay otra lógica que su propio punto de vista. Es un ser egocéntrico que actúa con base en lo que ve y lo que percibe, ya que sus pensamientos son resultado de una imagen global de sí mismo. | <ul style="list-style-type: none"> • Como resultante del egocentrismo que presenta el niño en estas edades, se rehúsa a compartir lo que tienen a mano porque lo considera suyo. • De los 2 a los 4 años, los niños presentan conductas cambiantes, las cuales tienden a estabilizarse hacia los cinco años. • Son inseguros y tímidos en ambientes que no les son familiares. • Son susceptibles a los tonos de voz con los que se dirigen a ellos otras personas. |

relativos a la estructura del espacio: adentro y afuera; cerca y lejos. Y también otros relativos a la orientación en el espacio: arriba y abajo; derecha e izquierda.

- Reconoce los periodos en que se estructura el tiempo: mañana, tarde, noche; ayer, hoy, mañana.
- Aprende a coordinar el movimiento de cada una de las partes de su cuerpo (ajuste motor).
- Adquiere sincronización y ritmo (coordinación) en sus movimientos.
- Afina sus habilidades motrices básicas.
- Mejora el movimiento de cada una de las partes de su cuerpo.
- Presenta mucha actividad y la mayoría del tiempo corre.
- Los movimientos unilaterales (caminar, correr, saltar con un pie y luego con el

- Esta etapa se caracteriza por la habilidad que adquiere el niño para expresar sus ideas de manera verbal, lo cual conlleva aumento en su vocabulario.
- Comienza a desarrollar funciones cognitivas que son el principio del pensamiento lógico a través de asociaciones conscientes e inconscientes del lenguaje y el juego.

- Empiezan a adquirir conciencia sobre lo correcto e incorrecto de sus acciones.
- El concepto de sí mismo se desarrolla muy rápido.
- Se interrelacionan fácilmente niños y niñas.

otro) le son más fáciles de realizar que los movimientos bilaterales (salto con los dos pies juntos).

- El control de las habilidades motrices gruesas se lleva a cabo con mayor rapidez. Aprende a vestirse por sí mismo.
- Las habilidades motrices finas le representan aún dificultad (ejemplo: le cuesta trabajo amarrar las agujetas y abrochar los botones).

Conjunto de ejercicios

Maternal (2 años)

· Cara

Estos ejercicios sirven para que el niño (a) pronuncie correctamente los sonidos, hable con claridad y fluidez cuando va a expresarse.

| EJERCICIOS | METODOLOGIA. |
|--|--|
| Abrir y cerrar los ojos. | Parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, abrir y cerrar los dedos. |
| Inflar los cachetes. | Parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, abrir las palmas de las manos, tocándose las yemas de los dedos. |
| Sacudirse la nariz. | Parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, los dedos unidos convertirlos en un pez. |
| Soplar velitas y motitas de algodón. | Parado, realizar movimientos de las manos y dedos hacia abajo y arriba. |
| Apartarse el pelo de la frente. | Parado, brazos flexionados al pecho. Extender los brazos a los laterales con los dedos unidos y al final abrir los dedos. |
| Golpear los labios con las manos como si fuera un indio. | Parado. Brazos flexionados al pecho como si sujetara una trompeta hacer pequeños movimientos con los dedos imitando la opresión de los pulgares. |
| Mover la lengua como péndulo de reloj. | Parado, piernas separadas al ancho de los hombros flexionar los brazos a la altura del pecho, flexionar y extender los dedos. |
| Estirar los labios en forma de trompa. | Parado, piernas separadas al ancho de los hombros flexionar los brazos a la altura del pecho, pasar la pelota de una mano a otra. |
| Enojarse. Sonreír. | Parado, brazos flexionados a la altura del pecho apretar los puños, realiza movimientos circulares como si se enrollará hilos en un ovillo. Realizarlos con ambas manos. |

De 3 a 4 años:

Pies

Estos ejercicios permiten coordinar mejor la marcha, la postura y evita deformaciones óseas.

| EJERCICIOS. | METODOLOGIA. |
|---|--|
| Decir que no con los pies. | Parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, abrir y cerrar los dedos. |
| Decir que no con los pies. | Parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, abrir las palmas de las manos, tocándose las yemas de los dedos |
| Abrazarse los pies. | Parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, los dedos unidos convertirlos en un pez. |
| Dibujar un círculo con los dos pies. | Parado, realizar movimientos de las manos y dedos hacia abajo y arriba. |
| Dibujar un círculo con un pie | Parado, brazos flexionados al pecho. Extender los brazos a los laterales con los dedos unidos y al final abrir los dedos. |
| Agarrar con los dedos pañuelos, cintas. | Parado. Brazos flexionados al pecho como si sujetara una trompeta hacer pequeños movimientos con los dedos imitando la opresión de los pulgares. |
| Agarrar la cuerda con los dedos y pasarla. | Parado, piernas separadas al ancho de los hombros flexionar los brazos a la altura del pecho, flexionar y extender los dedos. |
| Caminar por encima de una tabla costillada. | Parado, piernas separadas al ancho de los hombros flexionar los brazos a la altura del pecho, pasar la pelota de una mano a otra. |
| Conducir objetos con un pie. | Parado, brazos flexionados a la altura del pecho apretar los puños, realiza movimientos circulares como si se enrollará hilos en un ovillo. Realizarlos con ambas manos. |
| Conducir objetos con ambos pies. | Parado con las piernas en forma de paso, el tronco semiflexionado al frente rodar un objeto con los dedos. |

De 5 a 6 años:

Manos

Estos objetos le brindan al niño (a) una destreza motora fina, cuando realizan el agarre de un objeto, el atrape de una pelota, el trazado, dibujo y recorte de diferentes figuras

| EJERCICIOS. | METODOLOGIA. |
|--|--|
| Palmas unidas abrir y cerrar los dedos. | Parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, abrir y cerrar los dedos. |
| Abrir las palmas, tocándose la yema de los dedos. | Parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, abrir las palmas de las mano, tocándose las yemas de los dedos |
| Con los dedos unidos convertirlos en un pez. | Parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, los dedos unidos convertirlos en un pez. |
| Con los dedos separados volar como un pájaro. | Parado, realizar movimientos de las manos y dedos hacia abajo y arriba. |
| Estirar el elástico. | Parado, brazos flexionados al pecho. Extender los brazos a los laterales con los dedos unidos y al final abrir los dedos. |
| Imitar tocar una trompeta. | Parado. Brazos flexionados al pecho como si sujetara una trompeta hacer pequeños movimientos con los dedos imitando la opresión de los pulgares. |
| Abrir y cerrar los dedos apretando una pelota de goma pequeña. | Parado, piernas separadas al ancho de los hombros flexionar los brazos a la altura del pecho, flexionar y extender los dedos. |
| Pasar la pelota hacia la otra mano. | Parado, piernas separadas al ancho de los hombros flexionar los brazos a la altura del pecho, pasar la pelota de una mano a otra. |
| Enrollar la pelota con hilos. | Parado, brazos flexionados a la altura del pecho apretar los puños, realiza movimientos circulares como si se enrollará hilos en un ovillo. Realizarlos con ambas manos. |
| Rodar objetos con los dedos. | Parado con las piernas en forma de paso, el tronco semiflexionado al frente rodar un objeto con los dedos. |

Explicación de ejercicios según su uso y serie de repeticiones:

| EDAD | EJERCICIOS | UTILIZACION | | |
|----------------------------|--|---|----------------------------|--|
| Maternal (2 años) | <p>Cara</p> <p>Estos ejercicios sirven para que el niño (a) pronuncie correctamente los sonidos, Hable con claridad y fluidez cuando va a expresarse.</p> | <p>UTILIZACION</p> <p>Ejercitar los músculos de la cara mientras se integra el resto del cuerpo en coordinación con los ejercicios fáciles, ejemplo:</p> <table border="1" data-bbox="598 440 1054 562"> <tr> <td data-bbox="598 440 729 562">Abrir y cerrar los ojos.</td> <td data-bbox="729 440 1054 562">Parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, abrir y cerrar los dedos.</td> </tr> </table> <p>Estos ejercicios se pueden realiza en cualquier ocasión.</p> <p>Para inicio de clases: 4 series de 3 repeticiones</p> <p>Después de la hora de descanso: 3 serie de 4 repeticiones</p> <p>A la hora de la clase de educación física:</p> <p>6 serie de 2 repeticiones con 1 minuto de intermedio por sesiones para descanso breve.</p> | Abrir y cerrar los ojos. | Parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, abrir y cerrar los dedos. |
| Abrir y cerrar los ojos. | Parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, abrir y cerrar los dedos. | | | |
| De 3 a 4 años: | <p>Pies</p> <p>Estos ejercicios permiten coordinar mejor la marcha, la postura y evita Deformaciones óseas.</p> | <p>Siempre se seguirán tomando en cuenta los ejercicios faciales, a mediada q avanzan las edades se integraran mas partes del cuerpo, ejemplo:</p> <table border="1" data-bbox="612 1379 1176 1470"> <tr> <td data-bbox="612 1379 856 1470">Decir que no con los pies.</td> <td data-bbox="856 1379 1176 1470">Parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, abrir las palmas de las mano, tocándose las yemas de los dedos</td> </tr> </table> <p>3 años:</p> <p>Para inicio de clases: 6 series de 3 repeticiones</p> <p>Después de la hora de descanso: 5 serie de 4 repeticiones</p> | Decir que no con los pies. | Parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, abrir las palmas de las mano, tocándose las yemas de los dedos |
| Decir que no con los pies. | Parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, abrir las palmas de las mano, tocándose las yemas de los dedos | | | |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>A la hora de la clase de educación física: 8 series de 5 repeticiones 50 segundos de intermedio por sesiones para descanso breve.</p> <p>4 años:</p> <p>Para inicio de clases: 9 series de 5 repeticiones</p> <p>Después de la hora de descanso: 7 series de 4 repeticiones</p> <p>A la hora de la clase de educación física: 11 series de 5 repeticiones con 30 segundos de intermedio por sesiones para descanso breve.</p> |
|--|--|--|

De 5 a 6 años:

Manos

Estos objetos le brindan al niño (a) una destreza motora fina, cuando realizan el agarre de un objeto, el atrape de una pelota, el trazado, dibujo y recorte de diferentes figuras

En estas edades es importante Aumentar la exigencia física a estas edades para un equilibrio del avance de la edad, ejemplo:

| | |
|---|---|
| Palmas unidas abrir y cerrar los dedos. | Parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, abrir y cerrar los dedos. |
|---|---|

5 años:

Para inicio de clases: 9 series de 5 repeticiones

Después de la hora de descanso: 6 series de 5 repeticiones

A la hora de la clase de educación física 13 series de 5 repeticiones con 20 segundos de intermedio por sesiones para descanso breve.

6 años:

Para inicio de clases: de 14 series de

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>5 repeticiones</p> <p>Después de la hora de descanso: 9 series de 6 repeticiones</p> <p>A la hora de la clase de educación física: de 15 a 20 series de 6 repeticiones 10 segundos de intermedio por sesiones para descanso breve.</p> |
|--|--|---|

| | | |
|--|--|--|
| | <p>señalar a los niños por turno individual, distribuir una pelota pequeña y entre la cantidad de conos posibles en un minuto.</p> | <p>A la hora de la clase de educación física</p> <p>1 ser por turno mientras el resto del grupo está animando al niño que participa para que haya una sola integración grupal.</p> |
|--|--|--|

| | | |
|-----------------------|---|--|
| <p>De 3 a 4 años:</p> | <p>Poner un grupo de siete conos dispersos y hacer un grupo de dos niños de por (RECEPTOR y EMISOR). La tarea consiste en deslizar la pelota pequeña y botar los conos entre los dos.</p> | <p>Siempre se seguirán tomando en cuenta la Ayuda a los bíceps, tríceps y antebrazos y a los músculos de las piernas (El Cuadriceps Crural lo forman 4 músculos: 1- VASTO EXTERNO, 2- RECTO ANTERIOR, 3- VASTO INTERNO y 4- CRURAL. Los músculos ADUCTORES, ubicados en el lado interno del muslo, se encargan de acercar la extremidad a la línea media del cuerpo.)</p> <p>A la hora de la clase de educación física</p> <p>1 ser por turno mientras el resto del grupo está animando al niño que participa para que haya una sola integración grupal.</p> |
|-----------------------|---|--|

| | | |
|--|---------------------------|--------------------------------------|
| | <p>Poner una serie de</p> | <p>En estas edades es importante</p> |
|--|---------------------------|--------------------------------------|

EJERCICIOS AL AIRE CON MATERIALES AUXILIARES:

Conos de boliche

| EDAD | EJERCICIOS | UTILIZACION |
|-------------------|---|---|
| Maternal (2 años) | Poner una serie de 4 conos en una fila, sentar a los niños por turno individual, deslice una pelota pequeña y bote la cantidad de conos posibles en un minuto. | Ejercitar trabajar la concentración en los niños, los lleva a un estado de paz y tranquilidad. Ayuda a los bises, trises y antebrazos A la hora de la clase de educación física: 1 serie por turno, mientras el resto del grupo está animando al niño que participa para que haya una sola integración grupal. |
| De 3 a 4 años: | Poner un grupo de siete conos dispersos y hacer un grupo de dos niños de pie (RECEPTOR Y EMISOR), la tarea consiste en deslizar la pelota pequeña y botar los conos entre los dos | Siempre se seguirán tomando en cuenta la Ayuda a los biceps, triceps y antebrazos y a los músculos de las piernas (El Cuádriceps Crural lo forman 4 músculos: 1- VASTO EXTERNO, 2- RECTO ANTERIOR, 3- VASTO INTERNO y 4- CRURAL. Los músculos ADUCTORES, ubicados en el lado interno del muslo, se encargan de acercar la extremidad a la línea media del cuerpo.) A la hora de la clase de educación física: 1 serie por turno, mientras el resto del grupo está animando al niño que participa para que haya una sola integración grupal. |
| | Poner una serie de | En estas edades es importante |

De 5 a 6 años:

conos por niño en forma horizontal a una distancia de un metro, el niño corre, toca el cono y se regresa.

Aumentar la exigencia física a estas edades para un equilibrio del avance de la edad, ejemplo:

A la hora de la clase de educación física: de 2 a 4 series de 3 repeticiones 10 segundos de intermedio por sesiones para descanso breve.

Ula-Ula

| EDAD | EJERCICIOS | UTILIZACION |
|-------------------|--|--|
| Maternal (2 años) | Hacer un puente con los Ula- Ula y pedir a los niños que hagan una fila uno tras otro y pasar por el puente sin pararse en los Ula-Ula | Ejercitar trabajar la concentración en los niños, los lleva a un estado de paz y tranquilidad. Ayuda su ubicación espacial. Se trabajan los músculos largos de las Piernas. A la hora de la clase de educación física: Dos series de cuatro repeticiones |
| De 3 a 4 años: | Hacer un puente con los Ula- Ula y pedir a los niños que hagan una fila uno tras otro y pasar por un Ula -Ula de por medio, ida y regreso sin pararse en. Girar el Ula-Ula en la cintura, Hacer movimientos circulares para | Ayuda al equilibrio y a la ubicación espacial. A la hora de la clase de educación física: 1 serie por turno, mientras el resto del grupo está animando al niño que participa para que haya una sola integración grupal. |

| | mantenerlo movimiento en | |
|-----------------------|--|--|
| <p>De 5 a 6 años:</p> | <p>Hacer dos grupos de siete niños/as y pide se paren en una línea con las piernas abiertas formando un tipo túnel, el ultimo de la fila debe atravesar gateando entre las piernas con los ojos vendados y siguiendo las instrucciones de su equipo (DERECHA/IZQUIERDA) y al terminar deberá formarse para ser parte del túnel y el ultimo de fila repetirá la dinámica hasta que todos hayan participado o llegan a un punto determinado con anterioridad</p> | <p>Es importante seguir trabajando ubicación espacial y los músculos de los brazos y piernas.</p> <p>A la hora de la clase de educación física:</p> <p>Puedes tomar el tiempo que cada integrante tarda en atravesar el túnel.</p> |

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES

No se trata de rechazar el deporte escolar, sino de los métodos que se utilizan y del mimetismo con el deporte de competición: "el deporte escolar debe dar prioridad a los aspectos lúdicos y no a los aspectos competitivos". No se trata, en los centros escolares, como ya se ha señalado tantas veces, de formar campeones o de conseguir una "selección deportiva", sino de la "formación deportiva", que nosotros resumiríamos en la expresión "buscar un deporte para un niño" y no "un niño para un deporte". (Durán, Marc. 1987)

Tomando en cuenta los principios pedagógicos investigados, el objetivo principal de la educación física en la etapa preescolar es el de capacitar a cada niño, durante sus primeros años de escuela, a ser un participante activo y autónomo de su propio aprendizaje, realicé este manual para que tanto las maestras y maestros de educación preescolar como educadores de esta área se guíen con métodos y técnicas a realizar con los niños. Para ello, es necesario que el pequeño posea una imagen positiva de sí mismo, como persona y como sujeto que aprende y que forma parte de una sociedad; en función de sus capacidades y habilidades. La madurez del niño se percibe en términos de su funcionamiento intelectual, la fuerza de su confianza en sí mismo, su iniciativa, su creatividad y su capacidad de relacionarse con los otros, lo que le permitirá participar en la vida social, política y económica de su país y los docentes tenemos como tarea llevarlos a ese objetivo ya que Dios nos capacito con la habilidad y herramientas para transmitir y desarrollar conocimientos. Por esto Realicé un manual con diferentes tipos de ejercicios y planteando sus efectos en el desarrollo sicomotor en los niños de acuerdo a su edad específica. A través de este trabajo me di cuenta de muchas técnicas que me da la física para aplicarla en los niños no solo en la clase como tal, sino que se utiliza en todo tiempo y los resultados fueron satisfactorios y

positivos; haciendo un aporte a la sociedad y a maestros, maestras de la rama de la educación y para futuras generaciones con este material debido a la escasa pero importante información de la aplicación de la educación física.

El Jardín Online. "Educación Física en el preescolar". Vistas 19 de Octubre de 2010. Internet. 13 de April de 2010.

El Jardín Online. "Presentación de la Educación Física en el Jardín Preescolar". 2010. Internet. 03 de Mayo de 2011.

El Jardín Online. "Juego y deporte. Juego y Formación Motor". Internet. Lunes 19 de Mayo de 2008. Internet. 03 de Mayo de 2011.

El Jardín Online. "Ejercicio Físico en edad preescolar". Internet. 16 de Mayo de 2011.

El Jardín Online. "Educación Física en Etapa Preescolar". 2005. Internet. 9 de Mayo de 2011.

El Jardín Online. "Educación Física en el Jardín". Internet. 18 de April de 2010.

El Jardín Online. "Movimiento y Educación Física". Educación física y deporte. Internet. 04 de Mayo de 2011.

El Jardín Online. "Fichas de Actividades Gimnásticas". La Educación Física. Internet. 04 de Mayo de 2011.

El Jardín Online. "149 juegos de educación preescolar". El Jardín Online. Internet. 04 de Mayo de 2011.

El Jardín Online. "Juegos y Materiales para Educar y Queirir Aprender a Jugar y Jugar". Internet. 04 de Mayo de 2011.

CAPÍTULO VI
BIBLIOGRAFIA

Blogs Pot. "Educación física en el preescolar". Viernes 19 de Octubre de 2007. Internet. 13 de Abril de 2010.

Educación Inicial "Problemática de la Educación Física en el Nivel Preescolar". 2010. Internet. 03 de Mayo de 2011.

Educación, salud y deporte, "Juego y Formación Motriz". Internet. Lunes 19 de Junio de 2009. Internet 03 de Mayo de 2011.

El Rincón del Vago, "Ejercicio Físico en edad preescolar". Internet, 16 de Mayo de 2011.

El Rincón del Vago. "Educación Física en Etapa Preescolar". 2005. Internet. 9 de Junio del 2011.

El Jardín Online. "Educación Física en el Jardín". Internet. 18 de Abril de 2010

Gabriel Molnar . "Movimiento y Educación física". Educación física y deporte Infantil. Internet 04 de Mayo de 2011.

Kosel, Adreas; Hecker, Gerhard (1996). "Fichas de Actividades Gimnasticas "La Coordinación Motriz"." Hispano Europea S.A.

Manuel Gutiérrez Delgado "140 juegos de educación psicomotriz". El rincón del Vago. Internet 01 de Mayo de 2011.

MonRéverTips, juegos y Materiales para Educar y Divertir "Aprender a confiar y seguir instrucciones (DERECHA/ IZQUIERDA)".

CAPÍTULO V
ANEXOS

