



FICHAS EQUIPOS PEDAGÓGICOS

La Actividad Física

Dentro y fuera del aula como una necesidad cotidiana de los niños y niñas





Los equipos pedagógicos desempeñan un papel esencial al transmitir la importancia de la actividad física y el movimiento para la salud y bienestar de niños y niñas. Para lograrlo, es fundamental incorporar de manera sistemática en la práctica pedagógica, espacios y tiempos para el libre movimiento, el juego y la exploración.

Para niños y niñas la corporalidad y motricidad constituyen herramientas para comunicarse y conocer el mundo.



¿Qué es la actividad física?

La actividad física corresponda al Movimiento del cuerpo que usa energía por encima del consumo en estado de reposo. En los niños y niñas, esto puede incluir caminar, gatear, correr, saltar, hacer equilibrios, trepar, subirse a objetos o brincar por encima de ellos, bailar, montar sobre juguetes con ruedas, andar en bicicleta, saltar la cuerda, entre otras (OMS, 2019).

El juego físicamente activo se refiere, además, a las actividades físicas donde los niños y niñas están tomando decisiones respecto a su movimiento de manera libre y explorando su entorno. En la etapa de Educación Parvularia, la actividad física se caracteriza por el juego y todas las actividades que implican movimiento corporal (Gobierno de Chile, 2017).

A partir del movimiento, las niñas y niños “adquieren conciencia de su propio cuerpo, desarrollan grados crecientes de autonomía, fortalecen su identidad, descubren su entorno, expanden sus procesos de pensamiento, resuelven problemas prácticos, establecen relaciones de orientación espacio temporal y potencian su expresión” (MINEDUC, 2018).



¿Cuáles son los principales beneficios de la actividad física en el desarrollo de niños y niñas?

La actividad física y el movimiento, especialmente el movimiento libre, tienen un impacto positivo en el bienestar y desarrollo integral de los niños y niñas. Es a través del cuerpo y su movimiento, que adquieren conciencia de sí mismos, sus emociones y conocimiento del mundo contribuyendo al desarrollo de su autonomía y fortaleciendo su identidad. Además, les permite descubrir y conectar con su entorno social y natural, enriqueciendo así su comprensión del mundo que les rodea.

Los beneficios que se derivan de la actividad física son innumerables, por lo que resalta su importancia en el desarrollo integral. A continuación, algunos de ellos:

- Contribuye a crear nuevas conexiones neuronales (Bueno, 2019)

- Les permite a niños y niñas tomar decisiones respecto a cómo dirigir su movimiento y actividad física de forma independiente, explorando sus entornos y tomando decisiones autónomas (Sollerhed et al, 2021)
- Desarrolla funciones ejecutivas, que hacen posible recordar la información, enfocar la atención, controlar la conducta, establecer objetivos y planificar las maneras de conseguirlos (Centrer of The Developing Child, 2020:1)
- Se ha observado que niñas y niños que se benefician de experiencias de actividad física y juego cuentan con un mejor rendimiento en lenguaje y matemática en su trayectoria educativa (Dinehart & Manfra, 2013; Escolano et al., 2020).



¿Por qué es importante favorecer la actividad física y el movimiento libre en la práctica pedagógica?

En la Educación Parvularia, el aprendizaje de niños y niñas ocurre a través del movimiento del cuerpo, ya que moverse es una necesidad básica que debe ser respetada en la planificación e implementación de las diferentes situaciones educativas.

Asegurar la actividad física y el movimiento libre en la vida cotidiana de niños y niñas es fundamental, y puede posibilitarse en todos los espacios, tanto dentro como fuera del aula, extendiéndose más allá del momento de patio. El Artículo 31 de la Convención sobre los Derechos del Niño y la Niña reconoce el derecho al descanso, al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad, y a participar libremente en la vida cultural y las artes. En este sentido, el juego físicamente activo y el movimiento libre son parte fundamental de la vida de los niños y niñas, contribuyendo a su bienestar físico, emocional y social, promoviendo su desarrollo integral.

En coherencia a lo anterior, la necesidad de movimiento es reconocida en el conjunto de referentes del nivel, así como en los Estándares Indicativos de Desempeño para Establecimientos de Educación Parvularia (2021), dirigidos a sostenedores, directivos y equipos, subrayándose la importancia de proporcionar oportunidades para el movimiento. Específicamente, en los subdimensiones de Interacciones pedagógicas y Vida saludable, se destaca como buena práctica el que el equipo pedagógico promueva experiencias que incentivan la conciencia de la propia corporalidad mediante el movimiento, favoreciendo la autonomía y la exploración de niños y niñas. Por otra parte, se menciona la importancia por parte del equipo directivo y pedagógico para incentivar una vida activa mediante el movimiento, asegurando el desarrollo armónico y consciente de la corporalidad.

¿Por qué el juego se convierte en una valiosa herramienta para fomentar la actividad física?

El juego incentiva la corporalidad y el movimiento de forma natural. A través de estas vivencias, es que niños y niñas descubren, combinan y perfeccionan una amplia variedad de movimientos como gatear, correr, trepar, levantarse, transportar objetos, coordinar visión y movimientos, balancearse, saltar, entre otros. Estas vivencias contribuyen al control progresivo del cuerpo, mejorando equilibrio y fuerza física. Además, el juego activo sumerge a niños y niñas en una experiencia psicomotriz que involucra sensaciones, motricidad, emociones y afectos placenteros, evidenciando la conexión entre lo corporal y socioemocional. Todo esto favorece el desarrollo del sistema nervioso, impulsando la creación de conexiones neuronales en un periodo clave y, por ende, se enriquece el pensamiento.

Es fundamental que los niños y niñas puedan tener experiencias de juego activo libre, permitiendo que se muevan de forma independiente por los espacios dispuestos, eligiendo qué actividades quieren hacer, tanto en espacios interiores como exteriores.



Recomendaciones para incorporar la actividad física en la práctica pedagógica

A continuación, se presentan algunas recomendaciones para incorporar la actividad física en las prácticas pedagógicas, vinculadas a las interacciones, los espacios y recursos educativos y la organización del tiempo. Es clave garantizar que todas las experiencias de aprendizaje, en todos los ámbitos y sus núcleos contemplen el juego, la corporalidad y el movimiento en todos los niveles educativos, promoviendo diversas oportunidades en la organización de los ambientes, experiencias de aprendizaje, que permitan a niños y niñas desarrollar su potencial psicomotor acorde a sus propios ritmos y estilos de aprendizaje.

En la sala cuna: consideraciones para niños y niñas hasta los dos años

Interacciones pedagógicas

- Interactuar con respeto a la singularidad de cada niño y niña respecto a su desarrollo

y características personales, respetando los diferentes ritmos de desarrollo motor y decisiones respecto a su movimiento.

- Transmitir confianza y valoración a los descubrimientos que niños y niñas realizan de forma cotidiana.
- Al relacionarse con niños y niñas, evitar acciones que transmitan presiones a alcanzar logros motrices.

Espacios y recursos educativos:

- Organizar espacios físicos interiores y exteriores que posibiliten el libre movimiento y juego. Los niños y niñas van robusteciendo su repertorio motriz de forma natural cuando cuentan con un espacio que lo hace posible. Estos espacios pueden considerar: elementos a distintos niveles, espacios de distintos tamaños, lugares para esconderse, lugar para saltar, rodar, escalar, balancearse.
- Proporcionar objetos seguros que les permitan explorar, tocar, sacudir, mirar, llevar a la boca, oler, lanzar, arrastrar, rotar. Para facilitar la

ocurrencia de estas acciones, considere seleccionar objetos con variadas características, grandes, altos, con volumen, livianos, delicados, que ruedan, con cavidades, de mayor peso, cautelando que estén al alcance.

- Proporcionar objetos seguros que formen parte de la vida cotidiana, de origen noble y que cuenten con riqueza sensorial.
- Fomentar la libertad de movimientos, permitiendo que niños y niñas desarrollen posturas de forma natural, acorde a su propio ritmo y evitando el uso prolongado de picarones, sillas nidos y centros de estimulación. Se puede considerar el uso de colchonetas, alfombras y espacios abiertos que permitan el movimiento de los niños y niñas con distintos recursos cotidianos.

Organización del tiempo

- Brindar los tiempos necesarios en los periodos variables y permanentes, para que niños y niñas descubran sus propias posibilidades a través del movimiento de su cuerpo en compañía del

adulto.

- Incorporar estrategias en la planificación e implementación de experiencias variables que posibiliten el movimiento y juego, como, por ejemplo, cestos de los tesoros, espacios que posibiliten el juego heurístico, circuitos motores acordes a sus capacidades motrices.
- Considerar en la planificación, tiempos especialmente dedicados al juego físicamente activo de los niños y niñas, donde puedan decidir libremente respecto al movimiento de su cuerpo.



Menores de 1 año:

» Estar físicamente activos varias veces al día de diversas maneras, en particular mediante el juego interactivo en el suelo; cuanto más, mejor. Para los que todavía no se desplazan, esto incluye al menos 30 minutos en posición prono (tiempo acostado boca abajo) distribuidos a lo largo del día mientras están despiertos.

» No permanecer inmobilizados más de 1 hora seguida (por ejemplo, en coches, sillas altas para bebés o sujetos a la espalda de un cuidador). No se recomienda que permanezcan ante una pantalla. Cuando estén quietos, se anima a que participen en la lectura y narración de historias con un cuidador/a.

Entre 1 y 2 años

» Permanecer al menos 180 minutos haciendo diversos tipos de actividad física de cualquier intensidad, incluida la actividad física de intensidad moderada a enérgica, distribuidos a lo largo del día; cuanto más, mejor.

» No permanecer inmobilizados más de 1 hora

seguida (por ejemplo, en coches, sillas altas para bebés o sujetos a la espalda de un cuidador) o sentados largos períodos de tiempo. Cuando estén quietos, se recomienda que participen en la lectura y narración de historias con un cuidador. (OMS,



En el Jardín Infantil: consideraciones para niños y niñas a partir de los dos años

Interacciones pedagógicas

- Incentivar la acción motriz de niños y niñas en los diferentes momentos y situaciones educativas, respetando sus preferencias, iniciativas y decisiones.
- Fomentar una participación equitativa en actividades físicas para niñas y niños, asegurando que no existan estereotipos de género.
- Promover interacciones que respeten sus intereses y decisiones, así como la confianza en sus potencialidades.

Espacio y recursos educativos

- Intencionar la organización del aula con diversos materiales, permitiendo la libre circulación y posibilidad de movimiento según sus intereses.
- Intencionar y disponer el patio interior y exterior con materiales variados conforme a

las necesidades de juego, ofreciéndolos como propuestas en las que niños y niñas tengan la libertad de decidir con qué y cómo jugar o crear.

- Posibilitar que niños y niñas tengan disponibles espacios desafiantes, con oportunidades para correr, saltar, rodar, escalar y balancearse.
- Promover experiencias al aire libre y el contacto con recursos naturales, como por ejemplo el juego con tierra donde puedan excavar, trasladar y construir.

Organización del tiempo

- Incentivar la autonomía de acuerdo con sus posibilidades en actividades cotidianas en los periodos de higiene, alimentación, entre otros.
- Organizar los momentos de alimentación incentivando el protagonismo, como, por ejemplo, al trasladar sus bandejas de comida, comer por sí mismos, preparar la mesa con manteles, servilletero, entre otros.
- Planificar experiencias de aprendizaje que brinden diversas alternativas de movimiento.
- Planificar juegos de movimientos que beneficien

el desarrollo de las funciones ejecutivas, como, por ejemplo, moverse a un ritmo específico, sincronizar las acciones del cuerpo a las palabras y la música, que tributan al control inhibitorio y memoria de trabajo.

- Preparar y disponer espacios de juego al aire libre.
- Planificar juegos corporales que los lleve a experimentar las diferentes nociones espaciales: delante/detrás, arriba/abajo, entre otros.
- Posibilitar tiempos de juego físicamente activo y libre, donde puedan usar el espacio y recursos de manera autónoma.

Consideraciones para niñas y niños a partir de los 3 años:

- » Permanecer al menos 180 minutos haciendo diversos tipos de actividad física de cualquier intensidad, de los cuales al menos 60 minutos serán de actividad física de intensidad moderada a enérgica, distribuidos a lo largo del día; cuanto más, mejor.
- » No permanecer inmovilizados más de 1 hora

seguida (por ejemplo, en coches) o sentados por largos períodos. No se recomienda que permanezcan inmóviles ante una pantalla más de 1 hora; cuanto menos, mejor.

- » Cuando estén quietos, se recomienda que participen en la lectura y narración de historias con un cuidador. (OMS,2019)



En los niveles de transición

Interacciones pedagógicas

- Fomentar la valoración de la actividad física y el movimiento.
- Transmitir confianza en las potencialidades individuales y colectivas de niños y niñas respecto a su corporalidad y movimiento, brindando apoyo emocional según sus requerimientos.
- Incentivar la exploración, creación e indagación de niños y niñas, fomentando su curiosidad y protagonismo en las experiencias y situaciones de aprendizaje.
- Acompañar las emociones que surgen en niños y niñas ante los desafíos que se presentan en la actividad física.
- Posibilitar su participación en la planificación de espacios para el juego, movimiento y actividad física, incorporándolos en la selección de recursos, espacios disponibles en la escuela y experiencias que desarrollarán.

Espacio físico y recursos educativos

- Intencionar espacios al aire libre con recursos educativos que incentiven el desplazamiento motor grueso.
- Organizar el aula de manera que incentive la autonomía, el movimiento y el juego, invitando desde la organización espacial a desplazarse en libertad de acuerdo con sus necesidades corporales.
- Cautelar la disposición mayoritaria de sillas en el espacio, se recomienda conjugar con otros espacios de acuerdo con la necesidad del grupo de niñas y niños, como, por ejemplo, espacios para la pausa y relajación, espacios para experiencias en pequeños grupos, entre otras posibilidades.
- Buscar recursos desafiantes que ofrezcan ambientes ricos para explorar, jugar y desarrollar sus habilidades físicas.

Organización del tiempo

- Planificar e implementar experiencias pedagógicas que alternen actividades de motricidad gruesa y fina, pausa y relajación, según las características y preferencias de niñas y niños.
- Incorporar periodos de actividad física de forma cotidiana que brinden diversas posibilidades según las características personales y colectivas.
- Planificar espacios, tiempos y recursos para el juego libre, diariamente.
- Planificar juegos dirigidos para niñas y niños.
- Planificar experiencias artísticas que incentiven la expresión corporal y el movimiento.
- Planificar experiencias de actividad física y movimiento en conjunto con los niños y niñas, posibilitando que tomen decisiones respecto a sus propios procesos de aprendizaje.

Consideraciones para niñas y niños a partir de los 5 años:

- » Deben realizar al menos 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de

intensidad moderada a vigorosa, a lo largo de la semana.

- » Deben incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos tres días a la semana.
- » Limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio que pasan delante de una pantalla. (OMS,2020)



Bibliografía.

- Arnaiz, P.; Rabadán, M.; Vives, Y. (2001): La psicomotricidad en la escuela: una práctica preventiva y educativa. Málaga. Aljibe
- Bueno, D. (2019). Neurociencia para educadores. Barcelona. Octaedro.
- Center of the developing Child. (2020). Mejora y práctica de las habilidades de función ejecutiva con niños desde la infancia hasta la adolescencia. Harvard University. Versión en español.
- Dinehart, L., y Manfra, L. (2013). Associations between low-income children's fine motor skills in preschool and academic performance in second grade. *Early Education and Development*, 24(2), 138-161. <http://dx.doi.org/10.1080/10409289.2011.636729>.
- Escolano-Pérez, E., Herrero-Nivela, M. L., e Losada, J. L. (2020). Association between preschoolers' specific fine (but not gross) motor skills and later academic competencies: Educational implications. *Frontiers in Psychology*, 11 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01044>.
- Garavito, P., Guerrero, P., Beltrán, R., González, D., & González, Angélica. (2022). Efectos deletéreos en el desarrollo de los niños a causa de la exposición temprana a pantallas: revisión de la literatura. *Medicas UIS*, 35(3), 105-115. Epub April 17, 2023. <https://doi.org/10.18273/revmed.v35n3-2022011>
- Gobierno de Chile. 2017. Recomendaciones para la práctica de actividad física según curso de vida. (1a. ed.), Santiago de Chile.
- Göral, M., e Caliskan, G. (2009). The psychological preparation for the children to enjoy the sport who are 2-6 year-old. *Social Sciences*, 4(3), 278-285.
- Unidad de Curriculum y Evaluación. (2020). Estándares Indicativos de Desempeño para los establecimientos que imparten Educación Parvularia y sus sostenedores. https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-207509_estandar.pdf



parvularia.mineduc.cl