



C EDUCACIÓN FÍSICA

APRENDIZAJE TEMPRANO

de 3 a
5 años



ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES
Para los estándares básicos de Utah
de aprendizaje temprano de 3 a 5 años

EDUCACIÓN FÍSICA



Utah State Board of Education

250 East 500 South
P.O. Box 144200
Salt Lake City, Utah 84114-4200

<https://www.schools.utah.gov>



Todas las ilustraciones están protegidas por derechos de autor y no pueden utilizarse fuera de este documento.

EDUCACIÓN FÍSICA



INTRODUCCIÓN

El objetivo de la educación física es desarrollar niños sanos y responsables que tengan el conocimiento, las habilidades y la disposición para trabajar juntos, pensar críticamente y participar en diversas actividades que conduzcan a un estilo de vida saludable de por vida. El desarrollo físico es fundamental para desarrollar la autoestima, la confianza, el estado físico y el bienestar de los niños. Las investigaciones nos dicen que los niños que están físicamente activos durante 60 minutos al día (24 horas), son más saludables, tienen una mayor confianza en sí mismos, aprenden de manera más efectiva y tienen menos probabilidades de estar ausentes (Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física [NASPE], 2011). A medida que los niños perfeccionan sus movimientos físicos, desarrollan habilidades de pensamiento de orden superior que son necesarias para el futuro éxito social y académico. Los niños desarrollan habilidades para la vida mediante la participación en actividades cooperativas y competitivas.

La educación física de calidad utiliza experiencias apropiadas para el desarrollo para crear competencia y confianza en diversas actividades como deportes, baile, recreación al aire libre y aptitud física. El énfasis debe estar en brindar éxito y disfrute a todos los niños. Los niños necesitan un tiempo de juego integral, con oportunidades para desarrollar tanto la motricidad gruesa como fina.

Definiciones

- Las habilidades motoras se definen como movimientos de los músculos pequeños y grandes.
 - ▶ Las habilidades motoras gruesas, que incluyen caminar, patear, brincar, galopar, correr, deslizarse y saltar, son la base del movimiento.
 - ▶ Las habilidades motoras finas, que incluyen el agarre de pinza con dos dedos y la manipulación de objetos pequeños, apoyan el desarrollo de las habilidades previas a la escritura.
- Las habilidades locomotoras incluyen caminar, brincar, correr, saltar, galopar y deslizarse.
- Las habilidades no locomotoras incluyen el equilibrio sobre un pie, mover partes del cuerpo de forma aislada, agacharse, rotar y girar.

LOS ADULTOS APOYAN EL APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA CUANDO ELLOS:

- Alientan, desafían y fortalecen continuamente las habilidades motoras gruesas y finas de los niños al enseñar, modelar y brindar muchas oportunidades para:
 - ▶ Correr, galopar, lanzar, atrapar, brincar, patear, bailar, saltar, trepar, jalar, transportar, estirar, rotar, girar y mover partes aisladas del cuerpo.
 - ▶ Practican construir con bloques grandes y pequeños, moldear arcilla, usar tijeras o tenazas, ensartar cuentas, colocar clavijas en agujeros, armar rompecabezas, usar un mouse de computadora y usar una variedad de utensilios de escritura (lápices, crayones, marcadores) y medios de arte (pintura, estampación, manipulación de arcilla, estampación).
- Participan en actividades de motricidad fina y gruesa junto a los niños.
- Enseñan, modelan y mantienen las reglas de seguridad adecuadas.
- Brindan oportunidades para el juego organizado y espontáneo.

Estrategias y actividades para niños de 3-AÑOS

Rama 1: **HABILIDADES MOTRICES Y MOVIMIENTO**

El desarrollo de las habilidades motoras incluye movimientos de los músculos pequeños y grandes. Las habilidades motoras gruesas incluyen caminar, patear, brincar, galopar, correr, deslizarse, brincar y saltar. Las habilidades motoras finas incluyen actividades para fortalecer la mano y la muñeca, lo que ayuda a los estudiantes a comenzar a desarrollar habilidades previas a la escritura.

Subrama: **MOTRICIDAD GRUESA**

ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES GENERALES PARA LAS HABILIDADES MOTORAS GRUESAS Y MOVIMIENTO:

- Crear una carrera de obstáculos simple para practicar varios movimientos motores gruesos.
- Mientras camina por el pasillo, pida al estudiante al frente de la línea que nombre un animal y demuestre cómo piensa que ese animal se mueve. Los otros estudiantes seguirán esos movimientos.
- Utilice una variedad de pelotas para practicar la captura, lanzamiento, patadas, etc.
- Utilice materiales estacionarios y portátiles para desarrollar habilidades motoras gruesas.

| ESTÁNDARES | ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES |
|--|--|
| <p>Educación Física 3 años 1.1: Participar en actividades que desarrollen el control y el equilibrio durante el movimiento que mueve al niño de un lugar a otro (por ejemplo, caminar hacia adelante en línea recta, brincar, correr y detenerse, cambiar de dirección y saltar sobre objetos bajos).</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Realice juegos donde los estudiantes se mueven (correr, saltar, saltar a cojito, etc.) de un lugar a otro. ■ Utilice conos de colores y modele y dirija qué movimiento necesitan realizar de un cono de color al siguiente. |

| ESTÁNDARES | ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES |
|---|--|
| <p>Educación Física 3 años 1.2: Participar en actividades que desarrollen la coordinación y el equilibrio en movimientos que no muevan al niño de un lugar a otro (por ejemplo, mantener el equilibrio sobre un pie y mover partes del cuerpo de forma aislada).</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Realice juegos en los que los estudiantes copien los movimientos en actividades dirigidas por el profesor o iniciadas por los niños en grupos grandes o pequeños. ■ Proporcione oportunidades para practicar movimientos de forma aislada, como pararse sobre un pie, doblarse en la cintura, estirarse al cielo de puntillas, etc. |
| <p>Educación Física 3 años 1.3: Participar en actividades que desarrollen el control de los músculos grandes para manipular objetos (por ejemplo, lanzar y atrapar una pelota, usar un palo para mover una pelota, montar juguetes con ruedas).</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Use música y añada accesorios como cintas o bufandas para fomentar movimientos largos. ■ Use aros u objetivos en el suelo para intentar soltar una pelota en el objetivo. ■ Comience a desarrollar y practicar el uso adecuado de juguetes con ruedas. |



Subrama: **MOTRICIDAD FINA**

ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES GENERALES PARA HABILIDADES Y MOVIMIENTOS MOTORES FINOS:

- Proporcione manipuladores de motor fino (cuentas de encordado, bloques de apilamiento, rompecabezas, bloques grandes para armar, etc.) para permitir a los estudiantes desarrollar sus habilidades motoras finas.
- Anime a los estudiantes a ponerse su propia ropa (chaquetas, botas, calcetines, guantes, sombreros, etc.)
- Proporcione una variedad de herramientas de escritura (pintura, pinceles, crayones, marcadores, tiza, lápices de colores, etc.) para experimentar.
- Proporcione oportunidades para cruzar el centro de su cuerpo (línea media) a través de la danza, el juego, la escritura, etc.

| ESTÁNDARES | ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES |
|--|--|
| <p>Educación Física 3 años 1.4: Manipular piezas u objetos pequeños (piezas de rompecabezas, cubos entrelazados, tenazas, etc.) y construir con diversos bloques.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Proporcione una variedad de tamaños y tipos de bloques para apilar y construir. ■ Anime a los estudiantes a comenzar a practicar cerrar la cremallera de sus propias mochilas o chaquetas. ■ Proporcione tijeras para que los estudiantes comiencen a practicar cortar papel, popotes o playdough. |
| <p>Educación Física 3 años 1.5: Con indicaciones y apoyo, desarrollar el control de los músculos pequeños haciendo líneas, círculos y garabatos con herramientas de escritura (por ejemplo, tiza, crayones, pintura, marcadores, herramientas digitales).</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Proporcione diferentes medios como arena, crema de afeitar o pintura de dedo para que los estudiantes practiquen trazos de escritura simples con el dedo. ■ Proporcione diferentes herramientas para verter o cavar. ■ Proporcione pinzas para practicar la recogida de pompones, semillas, cuentas, etc. para fortalecer las manos y los movimientos motores finos. |
| <p>Educación Física 3 años 1.6: Comienza en el estándar de 4 años.</p> | <p style="text-align: center;">NA</p> |
| <p>Educación Física 3 años 1.7: Comienza en el estándar de 4 años.</p> | <p style="text-align: center;">NA</p> |

Rama 2: **MOVIMIENTO Y RENDIMIENTO EFICIENTES**

El movimiento y el rendimiento eficientes se logran demostrando un mayor control sobre los movimientos corporales y una conciencia de los límites personales.

| ESTÁNDARES | ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES |
|---|---|
| <p>Educación Física 3 años 2.1: Comenzar a demostrar conciencia de que existen límites personales.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Utilice una variedad de actividades para ayudar a los estudiantes a entender su propio espacio personal y el de otros, como aros, estirando los brazos para crear su propio espacio, etc. ■ Guíe las interacciones de los estudiantes y analice cómo esas interacciones y movimientos pueden influir en los demás. ■ Utilice actividades de música y movimiento para animar a los estudiantes a moverse de maneras que mantienen el espacio personal en relación con los demás. |

Rama 3: **LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HERRAMIENTA PARA EL BIENESTAR**

Los niños identificarán actividades que les brinden satisfacción y placer al participar y reflexionar sobre la actividad física y cómo puede promover una vida de bienestar.

| ESTÁNDARES | ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES |
|--|--|
| <p>Educación Física 3 años 3.1: Reconocer cómo el ejercicio y la actividad física influyen en nuestro bienestar físico y emocional (por ejemplo, sentir el cambio en la respiración o el ritmo cardíaco, hablar sobre cómo ayuda a nuestros músculos y cuerpo, preguntar qué actividades físicas disfruta un niño).</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Anime a los estudiantes a participar activamente en el juego vigoroso y señale los cambios fisiológicos (como la frecuencia cardíaca) que experimentan antes y después de participar en la actividad. ■ Planifique el tiempo para la actividad física en el horario diario y analice por qué es importante. ■ Ofrezca libros y apoyos visuales sobre tipos de actividad física para que los estudiantes exploren y prueben. ■ Proporcione equipo para que los estudiantes lo utilicen para realizar ejercicios apropiados para su edad. |

Estrategias y actividades para niños de 4-AÑOS

Rama 1: **HABILIDADES MOTRICES Y MOVIMIENTO**

El desarrollo de las habilidades motoras incluye movimientos de los músculos pequeños y grandes. Las habilidades motoras gruesas incluyen caminar, patear, brincar, galopar, correr, deslizarse, brincar y saltar. Las habilidades motoras finas incluyen actividades para fortalecer la mano y la muñeca, lo que ayuda a los estudiantes a comenzar a desarrollar habilidades previas a la escritura.

ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES GENERALES PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTORAS GRUESAS:

- *Crear una carrera de obstáculos simple para practicar varios movimientos motores gruesos.*
- *Mientras se turnan, pida a los estudiantes que nombren a un animal, muestren cómo se mueve el animal y otros estudiantes copien los movimientos.*
- *Utilice una variedad de pelotas para practicar la captura, lanzamiento, patadas, etc.*
- *Utilice materiales estacionarios y portátiles para desarrollar habilidades motoras gruesas.*

Subrama: **MOTRICIDAD GRUESA**

| ESTÁNDARES | ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES |
|--|--|
| <p>Educación Física 4 años 1.1: Demostrar control y equilibrio durante el movimiento que mueve al niño de un lugar a otro (por ejemplo, caminar hacia adelante en línea recta, brincar, correr y detenerse, cambiar de dirección y saltar sobre objetos bajos).</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Realice juegos donde los estudiantes se mueven (correr, saltar, saltar a cojito, etc.) de un lugar a otro. ■ Utilice conos de colores para marcar caminos donde los estudiantes pueden usar diferentes habilidades motoras para llegar al siguiente color. ■ Cree una sencilla carrera de obstáculos donde los estudiantes puedan practicar una variedad de movimientos motores gruesos. ■ Realice juegos en los que los estudiantes copien los movimientos en actividades dirigidas por el profesor en grupos grandes o pequeños. ■ Realice carreras de relevos simples y juegos donde los estudiantes alternan usando una variedad de movimientos y maniobras diferentes |
| <p>Educación Física 4 años 1.2: Demostrar coordinación y equilibrio en el movimiento que no mueva al niño de un lugar a otro (por ejemplo, mantener el equilibrio sobre un pie y mover partes del cuerpo de forma aislada).</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Proporcione oportunidades para practicar movimientos de forma aislada, como pararse sobre un pie, doblarse en la cintura, estirarse al cielo de puntillas, etc. ■ Realice juegos en los que los estudiantes copien los movimientos en actividades dirigidas por el profesor o iniciadas por los niños en grupos grandes o pequeños. |
| <p>Educación Física 4 años 1.3: Demostrar el control de los músculos grandes para manipular objetos (por ejemplo, lanzar y atrapar una pelota, usar un palo para mover una pelota, montar juguetes con ruedas).</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Use música y añada accesorios como cintas o bufandas para fomentar movimientos largos. ■ Utilice una variedad de pelotas para practicar la captura, lanzamiento, patadas, etc. ■ Use aros u objetivos en el suelo para intentar soltar una pelota en el objetivo. ■ Comience a practicar el uso de juguetes con ruedas.. |

Subrama: **MOTRICIDAD FINA****ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES GENERALES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES MOTORAS FINAS:**

Proporcione manipuladores de motor fino (cuentas de encordado, bloques de apilamiento, rompecabezas, bloques grandes para armar, etc.) para permitir a los estudiantes desarrollar sus habilidades motoras finas.

- Anime a los estudiantes a comenzar a practicar poniéndose su propia ropa, chaquetas, botas, calcetines, etc.
- Proporcione una variedad de herramientas de escritura (pintura, pinceles, crayones, marcadores, tiza, lápices de colores, etc.) para experimentar.
- Proporcione oportunidades para cruzar el centro de su cuerpo (línea media) a través de la danza, el juego, la escritura, etc.

| ESTÁNDARES | ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES |
|---|--|
| <p>Educación Física 4 años 1.4: Demostrar el control de la muñeca, la mano y los dedos (por ejemplo, cerrar y abrir las tapas, abrochar, subir una cremallera, empujar un objeto, usar tijeras, crear arte).</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Proporcione manipuladores de motor fino (cuentas de encordado, bloques de apilamiento, rompecabezas, bloques chicos para armar, materiales de arte. etc.) para permitir a los estudiantes desarrollar sus habilidades motoras finas. ■ Anime a los estudiantes a ponerse su propia ropa. Anímelos a subir la cremallera o abrochar esos artículos por su cuenta, apoyándoles según sea necesario. ■ Proporcione materiales de arte tales como tijeras, papel, cartulina, popotes, o playdough para practicar habilidades de corte. |

| ESTÁNDARES | ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES |
|---|--|
| <p>Educación Física 4 años 1.5: Sostener un lápiz y otras herramientas de escritura con un agarre inicial de pinza (agarre del pulgar al dedo índice).</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Cree un centro de escritura y proporcionar una variedad de herramientas de escritura (pintura, pinceles, crayones, marcadores, tiza, lápices de colores, etc.) para experimentar con la escritura. ■ Proporcione herramientas adicionales en el centro de escritura como cinta, engrapadoras, reglas y plantillas que requieren una variedad de movimientos motores finos. ■ Proporcione pinzas para practicar la recogida de pompones, semillas, cuentas, etc. para fortalecer las manos y los movimientos motores finos. |
| <p>Educación Física 4 años 1.6: Demostrar la coordinación ojo-mano (por ejemplo, verter de un objeto a otro, golpear un objeto inmóvil).</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Proporcione diferentes medios y una variedad de formas y tamaños de contenedores para verter de un recipiente a otro en las mesas sensoriales. ■ Anime a los estudiantes a abrir sus propios recipientes de leche o jugo y vierta el contenido en una taza. ■ Proporcione oportunidades para cruzar el cuerpo (línea media) a través de la danza, el juego, la escritura, etc. |
| <p>Educación Física 4 años 1.7: Demostrar la coordinación ojo-mano creando de forma independiente trazos simples de escritura a mano, como líneas rectas e intersecadas, círculos y otras formas simples utilizando una variedad de herramientas de escritura.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Proporcione diferentes medios como arena, crema de afeitar o pintura de dedo para que los estudiantes practiquen trazos de escritura simples con el dedo. ■ Proporcione una variedad de herramientas de espacio y escritura para practicar la escritura. Proporcione caballetes. Permita que los estudiantes se acuesten boca abajo para escribir en el suelo. Sujete papel a la parte inferior de una mesa y permitirles practicar la escritura, etc. |

Rama 2: **MOVIMIENTO Y RENDIMIENTO EFICIENTES**

El movimiento y el rendimiento eficientes se logran demostrando un mayor control sobre los movimientos corporales y una conciencia de los límites personales.

| ESTÁNDARES | ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES |
|--|--|
| <p>Educación Física 4 años 2.1: Comenzar a mantener límites personales mientras participa en actividades de movimiento.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Utilice una variedad de actividades para practicar la conciencia espacial y los movimientos coordinados con otros, como el uso de aros, estirar los brazos para crear su propio espacio y jugar en parejas. ■ Guíe las interacciones de los estudiantes y analice cómo esas interacciones ayudan a enseñar la conciencia de cómo sus movimientos pueden influir en los demás. Esto también puede fomentar conciencia sobre el respeto al espacio personal de otras personas. ■ Utilice las actividades de música y movimiento para fomentar que los estudiantes se muevan de maneras que mantienen el espacio personal en relación con los demás, y coordinar los movimientos con los demás. |



Rama 3: LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HERRAMIENTA PARA EL BIENESTAR

Los niños identificarán actividades que les brinden satisfacción y placer al participar y reflexionar sobre la actividad física y cómo puede promover una vida de bienestar.

| ESTÁNDARES | ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES |
|--|---|
| <p>Educación Física 4 años 3.1: Reconocer cómo el ejercicio y la actividad física influyen en nuestro bienestar físico y emocional (por ejemplo, sentir el cambio en la respiración o el ritmo cardíaco, hablar sobre cómo ayuda a nuestros músculos y cuerpo, preguntar qué actividades físicas disfruta un niño).</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Anime a los estudiantes a participar activamente en el juego vigoroso. Señale los cambios fisiológicos (como la frecuencia cardíaca) que experimentan los estudiantes antes y después de participar en la actividad física y el juego. ■ Planifique el tiempo para la actividad física en el horario diario y analice por qué es importante. ■ Ofrezca libros y apoyos visuales sobre tipos de actividad física para que los estudiantes exploren y prueben. ■ Proporcione equipo para que los estudiantes lo utilicen para realizar ejercicios apropiados para su edad. Analice cómo esto influye en la salud física y emocional. |

REFERENCIAS

Clark, J. E., Clements, R. L., Guddemi, M., Morgan, D. W., Pica, R., Pivarnik, J. M., Rudisill, M., & Virgilio, S. J. (2002). *Active start: A statement of physical activity guidelines for children birth to five years*. AAHPERD Publications, PO Box 385, Oxon Hill, MD 20750-0385 Stock no. 304-10254.



Utah State Board of Education

250 East 500 South
P.O. Box 144200
Salt Lake City, UT 84114-4200

Sydnee Dickson, Ed.D.
Superintendente estatal de enseñanza pública