

APRENDIZAJES CLAVE

PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL

Educación preescolar

*Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas
y sugerencias de evaluación*

SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA





EDUCACIÓN FÍSICA EN PREESCOLAR

1. EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN BÁSICA

La Educación Física es una forma de intervención pedagógica que contribuye a la formación integral de niñas, niños y adolescentes al desarrollar su motricidad e integrar su corporeidad. Para lograrlo, motiva la realización de diversas acciones motrices, en un proceso dinámico y reflexivo, a partir de estrategias didácticas que se derivan del juego motor, como la expresión corporal, la iniciación deportiva y el deporte educativo, entre otras. Constituye en la escuela el espacio curricular que moviliza el cuerpo (corporeidad y motricidad) y permite fomentar el gusto por la actividad física. Al ser un área eminentemente práctica brinda aprendizajes y experiencias para reconocer, aceptar y cuidar el cuerpo; explorar y vivenciar las capacidades, habilidades y destrezas; proponer y solucionar problemas motores; emplear el potencial creativo y el pensamiento estratégico; asumir valores y actitudes asertivas; promover el juego limpio; establecer ambientes de convivencia sanos y pacíficos; y adquirir estilos de vida activos y saludables, los cuales representan aspectos que influyen en la vida cotidiana de los estudiantes.

La finalidad formativa de la Educación Física en el contexto escolar es la edificación de la competencia motriz por medio del desarrollo de la motricidad, la integración de la corporeidad, y la creatividad en la acción motriz.

2. PROPÓSITOS GENERALES

1. **Desarrollar** su motricidad mediante la exploración y ajuste de sus capacidades, habilidades y destrezas al otorgar sentido, significado e intención a sus acciones y compartirlas con los demás, para aplicarlas y vincularlas con su vida cotidiana.
2. **Integrar** su corporeidad a partir del conocimiento de sí y su aceptación, y utilizar la expresividad y el juego motor para mejorar su disponibilidad corporal.
3. **Emplear** su creatividad para solucionar de manera estratégica situaciones que se presentan en el juego, establecer formas de interacción motriz y convivencia con los demás, y fomentar el respeto por las normas y reglas.
4. **Asumir** estilos de vida saludables por medio de la actividad física, el juego, la iniciación deportiva y el deporte educativo.
5. **Valorar** la diversidad a partir de las diferentes manifestaciones de la motricidad para favorecer el respeto a la multiculturalidad e interculturalidad.

3. PROPÓSITOS POR NIVEL EDUCATIVO

PROPÓSITOS PARA LA EDUCACIÓN PREESCOLAR

1. **Identificar y ejecutar** movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad en diversas situaciones, juegos y actividades para favorecer su confianza.



2. **Explorar y reconocer** sus posibilidades motrices, de expresión y relación con los otros para fortalecer el conocimiento de sí.
3. **Ordenar y distinguir** diferentes respuestas motrices ante retos y situaciones, individuales y colectivas, que implican imaginación y creatividad.
4. **Realizar** actividad física para favorecer estilos de vida activos y saludables.
5. **Desarrollar** actitudes que les permitan una mejor convivencia y la toma de acuerdos en el juego, la escuela y su vida diaria.

PROPÓSITOS PARA LA EDUCACIÓN PRIMARIA

1. **Reconocer e integrar** sus habilidades y destrezas motrices en situaciones de juego motor e iniciación deportiva.
2. **Canalizar y demostrar** su potencial expresivo y motriz al participar y diseñar juegos y actividades donde requieren comunicarse e interactuar con sus compañeros.
3. **Resolver y construir** retos mediante el pensamiento estratégico y el uso creativo de su motricidad, tanto de manera individual como colectiva.
4. **Demostrar y distinguir** actitudes para preservar su salud mediante la práctica de actividades físicas y la toma de decisiones informadas sobre hábitos de higiene, alimentación y prevención de riesgos.
5. **Asumir y percibir** actitudes asertivas y valores que favorecen la convivencia sana y pacífica, y el respeto a los demás en situaciones de juego e iniciación deportiva.

PROPÓSITOS PARA LA EDUCACIÓN SECUNDARIA

1. **Valorar y emplear** sus habilidades y destrezas motrices al participar en juegos, actividades de iniciación deportiva y deporte educativo.
2. **Descubrir y fortalecer** el conocimiento, el cuidado y la aceptación de sí al participar en situaciones motrices y de expresión corporal en las que interactúan con los demás.
3. **Analizar y evaluar** su actuación estratégica en distintas situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo.

4. **Proponer y seleccionar** alternativas vinculadas con el aprovechamiento del tiempo libre por medio de actividades físicas y recreativas para asumir estilos de vida saludables.
5. **Promover y elegir** actitudes asertivas y valores que permitan manejar y resolver los conflictos de manera pacífica mediante la toma de acuerdos en juegos, actividades de iniciación deportiva y el deporte educativo.

4. ENFOQUE PEDAGÓGICO PARA PREESCOLAR

En educación preescolar, esta área se centra en las capacidades del desarrollo físico de los niños: locomoción, coordinación, equilibrio y manipulación, así como en la consolidación de la conciencia corporal. Se pretende que de manera progresiva logren un mejor control y conocimiento de sus habilidades y posibilidades de movimiento.

En el jardín de niños es la educadora quien diseña o elige las situaciones didácticas para promover en sus alumnos¹⁵⁶ las capacidades físicas, cognitivas y sociales. Las situaciones en la escuela deben ser oportunidades que permitan a los niños:

- **TENER** variadas experiencias dinámicas y lúdicas en las que puedan correr, saltar, brincar, rodar, girar, reptar, trepar, marchar.
- **PARTICIPAR** en juegos y actividades que impliquen acciones combinadas y niveles complejos de coordinación, como saltar con un pie, caminar sobre líneas rectas, pedalear un triciclo, brincar obstáculos, brincar y atrapar, entre otras.
- **MANIPULAR** objetos de diversas formas (regulares e irregulares) en actividades como armar rompecabezas, construir juguetes y estructuras; lanzar y atrapar objetos de manera segura (como bolsas rellenas, balones, aros, entre otros), empujar, jalar y patear objetos de diferente peso y tamaño; usar instrumentos y herramientas (como pinceles, pinturas, lápices para escribir y para colorear, pinzas, lupas, destornilladores, entre otros), de tal manera que vayan logrando mejor control y precisión.¹⁵⁷
- **IDENTIFICAR** las sensaciones que experimentan después de una actividad física, al describir cómo cambia el ritmo de su respiración y del corazón, el calor corporal, la presencia de sudoración y, en ocasiones, el cambio en el tono de la piel.

¹⁵⁶ A diferencia de la Educación Física, impartida por profesores formados para ello y que cuentan con un programa acorde con su perfil docente.

¹⁵⁷ Bredekamp, Sue y Carol Copple, "Un bosquejo del desarrollo físico en niños de tres, cuatro y cinco años de edad", en SEP, *Curso de Formación y Actualización Profesional para el Personal Docente de Educación Preescolar* (Volumen II), México, SEP, 2005.

La intervención docente consiste en lo siguiente:

- **RECONOCER** que los niños han desarrollado capacidades motoras en su vida cotidiana con diferente nivel de logro. Esto debe ser el punto de partida para buscar el tipo de actividades con intencionalidad educativa para propiciar su fortalecimiento, teniendo en cuenta sus características personales, ritmos de desarrollo y condiciones en que se desenvuelven en el ambiente familiar.
- **CONSIDERAR** que los niños con discapacidad deben ser incluidos en las actividades de juego y movimiento y recibir apoyo para que participen en ellas a partir de sus propias posibilidades; tener en cuenta que algunos necesitan atención particular. Alentarlos a superar inhibiciones o temores, así como propiciar que se sientan cada vez más capaces, seguros y que se den cuenta de sus logros, son actitudes positivas que la educadora debe asumir hacia ellos y fomentar en todos los compañeros del grupo..
- **PROPONER** actividades de movimiento y juego para todos sus alumnos y atender las condiciones particulares de cada niña y niño; evitar estereotipos asociados al género masculino o femenino.
- **PREVER** actividades físicas durante la jornada diaria. No es conveniente que permanezcan sentados mucho tiempo, pues ello se opone a las características de los niños de aprender mediante la actividad, el movimiento, la solución de problemas, la exploración y manipulación de objetos.¹⁵⁸
- **CONSIDERAR** momentos de relajación posteriores a las actividades físicas es fundamental para que los niños se recuperen e incorporen a otras actividades.
- **DAR** a los niños tiempo para persistir y aprender de sus intentos en experiencias variadas que les permitan poner en juego sus acciones y movimientos, de tal manera que refinen sus destrezas.

En todos los campos de formación y áreas de desarrollo hay posibilidades para las actividades que propician el desarrollo de las capacidades motrices en los niños; por ejemplo el baile o las dramatizaciones, la expresión plástica (mediante el dibujo, el modelado, la pintura, entre otros), los juegos de exploración y ubicación en el espacio, la exploración del mundo social y la experimentación en relación con el conocimiento del mundo natural, entre otras.

Los Aprendizajes esperados se presentan bajo los mismos rubros que los programas de educación física de los niveles primaria y secundaria.

El desarrollo de la motricidad en esta etapa implica que los niños avancen en sus capacidades físicas al desplazarse en distintas direcciones y a diversas velocidades, que participen en juegos y actividades que les demanden ejecutar movimientos y acciones combinadas con coordinación y equilibrio; que mani-

¹⁵⁸ *Ibidem.*

pulen diversos materiales, instrumentos y herramientas que requieren control y precisión en sus movimientos, en actividades en las que pongan en juego también el intelecto.

Es decir, no se trata de ejercitación ni de repetición de movimientos en sí mismas. Las actividades de ejercitación como repasar líneas de figuras pre-elaboradas desgastan a los niños, les demandan estar sentados frente a una tarea sin provecho, les impiden el movimiento libre y no tienen relación con las habilidades que se pretende que desarrollen, además de que no sirven como *preparación* para el aprendizaje de la escritura (como suele argumentarse)¹⁵⁹. Es preciso evitar este tipo de prácticas y promover aquellas que permitan a los niños moverse con esfuerzo, interés, en ambientes relajados y lúdicos, que les permitan esforzarse y sentirse fortalecidos.

En la etapa preescolar los niños exploran posibilidades de movimiento de su cuerpo. Es fundamental promover la toma de conciencia acerca de este, de cómo es y cómo se mueven algunas de sus partes (mientras que otras no), así como que reconozcan sus límites y posibilidades (lo que pueden y no pueden hacer, para qué son buenos y en qué acciones y habilidades mejoran); que identifiquen a través de la respiración y relajación las sensaciones que experimentan después de una actividad física, que adquieran confianza y seguridad en su desempeño motor y asuman hábitos corporales correctos. El desarrollo físico es un proceso evolutivo individual; por ello es fundamental atender a las condiciones y el desempeño de cada niño y evitar competencias y comparaciones entre ellos, que en muchos casos los desalientan a participar en actividades físicas (en otros, incluso resultan denigrantes). Más que el conocimiento del esquema corporal como nombres de las partes del cuerpo, se trata de considerar lo físico y funcional del cuerpo; en el ámbito de la educación física se considera que la corporeidad es una construcción permanente que se manifiesta por medio de gestos, posturas, expresiones corporales y las diversas acciones motrices relacionadas con las emociones que se experimentan. La percepción y la conciencia de su cuerpo, así como las experiencias relacionadas con su desempeño son parte de la evolución y la identidad de los niños; de ahí la importancia de la atención que se debe dar a esta área en la escuela.

La creatividad en la acción motriz se expresa cuando los alumnos utilizan sus capacidades cognitivas, afectivas y sociales para resolver problemas en juegos y actividades físicas mediante diversas posibilidades de movimiento. Ante estas situaciones se promueve que las soluciones posibles, fraseadas como “¿qué debo hacer?, ¿cómo y de cuántas formas puedo lograrlo?”, sean elaboradas por los niños desde lo individual o en colectivo. Con base en la exploración y evolución de sus habilidades motrices, los niños efectúan actividades físicas de manera individual y en coordinación con compañeros.

¹⁵⁹ En el campo de formación académica Lenguaje y comunicación se precisa el tipo de experiencias relacionadas con la aproximación de los niños a la cultura escrita y los aprendizajes que se espera que logren.

5. DOSIFICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES ESPERADOS

EJE	Componentes pedagógico-didácticos	PREESCOLAR			PRIMARIA			
					PRIMER CICLO		SEGUNDO CICLO	
		1º	2º	3º	1º	2º	3º	4º
Aprendizajes esperados								
COMPETENCIA MOTRIZ	Desarrollo de la motricidad	<ul style="list-style-type: none"> Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad por medio de juegos individuales y colectivos. Utiliza herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren de control y precisión en sus movimientos. 			<ul style="list-style-type: none"> Ajusta sus patrones básicos de movimiento a partir de la valoración de sus experiencias en las situaciones motrices en las que participa para responder a las características de cada una. 		<ul style="list-style-type: none"> Combina sus habilidades motrices al diversificar la ejecución de los patrones básicos de movimiento en situaciones de juego, con el fin de otorgarle intención a sus movimientos. 	
	Integración de la corporeidad	<ul style="list-style-type: none"> Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio-temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación. Reconoce las características que lo identifican y diferencian de los demás en actividades y juegos. 			<ul style="list-style-type: none"> Reconoce sus posibilidades expresivas y motrices al participar en situaciones de juego, con el fin de favorecer su esquema corporal. 		<ul style="list-style-type: none"> Relaciona sus posibilidades expresivas y motrices con diferentes maneras de actuar y comunicarse en situaciones de juego para fortalecer su imagen corporal. 	
	Creatividad en la acción motriz	<ul style="list-style-type: none"> Propone distintas respuestas motrices y expresivas ante un mismo problema en actividades lúdicas. Reconoce formas de participación e interacción en juegos y actividades físicas a partir de normas básicas de convivencia. 			<ul style="list-style-type: none"> Propone diversas respuestas a una misma tarea motriz, a partir de su experiencia y las aportaciones de sus compañeros, para poner en práctica el pensamiento divergente y así enriquecer sus posibilidades motrices y expresivas. 		<ul style="list-style-type: none"> Actúa estratégicamente al comprender la lógica de las actividades en las que participa, de manera individual y colectiva, para valorar los resultados obtenidos y mejorar su desempeño. 	

PRIMARIA		SECUNDARIA		
TERCER CICLO				
5°	6°	1°	2°	3°
Aprendizajes esperados				
<ul style="list-style-type: none"> • Valora sus habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego e iniciación deportiva, lo que le permite sentirse y saberse competente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica sus capacidades, habilidades y destrezas motrices en el juego, la iniciación deportiva y el deporte educativo para favorecer su actuación y mejorar su salud. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adapta sus desempeños motores al participar en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo para afianzar el control de sí y promover la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pone a prueba su potencial motor al diseñar situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo para favorecer su disponibilidad corporal y autonomía motriz en la adquisición de estilos de vida saludables. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Fortalece su imagen corporal al diseñar propuestas lúdicas, para valorar sus potencialidades, expresivas y motrices. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprovecha su potencial al participar en situaciones de juego y expresión, que le permiten enriquecer sus posibilidades, motrices y expresivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce sus límites y posibilidades al planificar actividades físicas, expresivas y deportivas, que le permiten conocerse mejor y cuidar su salud. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reafirma su identidad corporal mediante la práctica de la actividad física, para la adquisición de estilos de vida saludables. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Pone a prueba su pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva, con el fin de diversificar y ajustar sus desempeños motores. 	<ul style="list-style-type: none"> • Organiza estrategias de juego al participar en actividades de iniciación deportiva y deporte educativo para solucionar los retos motores que se presentan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diseña estrategias al considerar el potencial motor propio y de sus compañeros, así como las características del juego para seleccionar y decidir la mejor forma de actuar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza su pensamiento y actuación estratégica en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo para vincularlas con la vida diaria. 	



6. APRENDIZAJES ESPERADOS PARA PREESCOLAR

EDUCACIÓN FÍSICA. PREESCOLAR		
ORGANIZADOR CURRICULAR 1	Organizador curricular 2	Aprendizajes esperados
COMPETENCIA MOTRIZ	Desarrollo de la motricidad	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos. • Utiliza herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren de control y precisión en sus movimientos.
	Integración de la corporeidad	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio-temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación. • Reconoce las características que lo identifican y diferencian de los demás en actividades y juegos.
	Creatividad en la acción motriz	<ul style="list-style-type: none"> • Propone distintas respuestas motrices y expresivas ante un mismo problema en actividades lúdicas. • Reconoce formas de participación e interacción en juegos y actividades físicas a partir de normas básicas de convivencia.

7. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS ¹⁶⁰

El desarrollo físico de los niños depende de la madurez y de las experiencias que hayan tenido para desarrollarse. Así, quienes juegan y realizan actividades al aire libre seguramente habrán desarrollado habilidades más amplias que aquellos que tienen una vida sedentaria (con frecuencia frente al televisor); de la misma manera, los que tienen hermanos mayores habrán adquirido destrezas a partir de su ejemplo y apoyo, mientras que un hijo único tal vez no haya tenido las mismas oportunidades de movimiento y convivencia. Para estos niños, el preescolar representa un espacio propicio en el cual pueden tener oportunidades de juego, movimiento y actividades compartidas que favorezcan su desarrollo físico.

No existe una edad determinada para alcanzar las habilidades y que estas continúan desarrollándose y perfeccionándose a lo largo de la vida en la medida en que se tengan oportunidades. En la escuela, lo conveniente es que la educadora observe cuidadosamente el desempeño de los niños, sus avances y logros para decidir cuándo están listos para probar movimientos o acciones más retadoras, o cuándo será mejor perfeccionar alguna habilidad en particular.

TIPOS DE EXPERIENCIAS

COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO

Es fundamental que la educadora organice experiencias dinámicas y lúdicas en las que los alumnos puedan rodar, correr, saltar, brincar, girar, trepar, reptar, marchar, alternar manos y pies derecha e izquierda, deslizarse, entre otros movimientos para que, de manera gradual, vayan adquiriendo habilidades más complejas de coordinación y equilibrio de acuerdo con sus posibilidades y características físicas. Estas actividades deberán favorecer diferentes movimientos y evitar estereotipos de género. Algunos ejemplos de experiencias son las siguientes:

- **EJECUTAR MOVIMIENTOS CORPORALES** que impliquen coordinación y equilibrio, como correr, saltar, rodar, girar, reptar, trepar y marchar.
- **DESPLAZARSE** en distintas posiciones, direcciones y velocidades.
- **MANTENER EL EQUILIBRIO** en situaciones de reposo (parado, sentado y acostado), y en actividad física (como girar y brincar).
- **PARTICIPAR EN JUEGOS Y ACTIVIDADES** que involucren realizar acciones combinadas, con niveles de coordinación cada vez más com-

¹⁶⁰ Es importante tomar en cuenta que los Aprendizajes esperados que se incorporan en este libro, para las educadoras de preescolar, son los mismos que se incluyen en el libro para los docentes de Educación Física. No obstante, considerando la formación y la experiencia con la que cuentan ambos profesionales, las orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación, en cada caso, son diferentes, con la finalidad de ofrecer los recursos necesarios para el desarrollo de la práctica docente a partir de conceptos y aspectos propios de cada uno.

plejos (correr y saltar; correr y lanzar; saltar y lanzar; y correr, saltar y lanzar).

- **PARTICIPAR** en juegos y actividades individuales y en coordinación con otros.
- **RESOLVER PROBLEMAS** en acciones que implican el movimiento de distintas partes del cuerpo.

Las primeras ocasiones que se lleven a cabo actividades físicas con los alumnos más pequeños, conviene que las hagan de manera individual, aunque con el grupo completo. Más adelante puede complicarlas un poco; es decir, que se esfuerzen más, puede ser al trabajar en parejas o equipos, al recorrer tramos más largos (siempre dentro de sus posibilidades físicas), al galopar o pedalear un triciclo.

Al practicar saltos comience con los niños más pequeños. Pídales que brinquen de un nivel a otro más bajo (no en las escaleras del plantel), hacia arriba con los dos pies y hacia adelante, posteriormente sugiéralos saltar dentro y fuera de un aro, hasta llegar a saltar con una pelota pequeña sujeta con los tobillos.

Proponga actividades en las que incrementen o disminuyan la velocidad al correr o caminar mientras cantan, que avancen distancias cortas con las puntas de los pies, que galopen libremente por el patio u otro lugar amplio, que suban escaleras o pendientes (recuérdelos que no deben usar las escaleras de la escuela, ya que los pone en riesgo y entorpece el funcionamiento del plantel), que anden por espacios angostos, que sigan una línea marcada con gis en el piso, que salten en un pie y lo alternen, que caminen apoyando desde el talón hasta los dedos, y que (si hay la posibilidad) trepen en juegos o cuerdas.

Plantee retos en los que combinen diversas acciones mientras caminan. Pueden hacerlo sobre una línea mientras lanzan y atrapan una pelota u otros objetos que no impliquen riesgo (pueden ser de diferente tamaño), que se desplacen sin dejar caer un globo, que anden con una pelota pequeña entre los muslos intentando que no caiga, que lo hagan en línea recta ajustando la velocidad a la de una pelota que rueda a un lado, que avancen en zigzag entre una hilera de conos o que caminen con las piernas abiertas por encima de una fila de balones.

Realizar distintas series propicia que los alumnos ejecuten diversos movimientos y que tengan control y coordinación. Organice circuitos de recorridos y carreras. Las primeras veces que los alumnos lleven a cabo estas actividades, propicie que hagan un movimiento diferente en cada tramo; por ejemplo, que salten, corran, rueden, etc., de tal manera que, al final, hayan puesto en juego sus habilidades motrices. En las siguientes ocasiones busque que combinen acciones de manera que ejecuten una serie sencilla. Conviene que diseñe retos que los anime a participar y que ellos mismos comprueben que tienen capacidades para superar distintos desafíos.

Al realizar actividades de equilibrio, los alumnos comienzan intentando controlar el movimiento del cuerpo y ajustar su centro de estabilización; después muestran más conciencia y confianza en lo que deben hacer para lograrlo, aunque todavía hay titubeos; al final presentan mayor coordinación y control en cualquier situación, superficie o posición, ya sea en reposo o en movimiento. Algunas actividades que pueden practicar son las siguientes: mantener un

objeto ligero sobre la cabeza evitando que caiga o sostenerse sobre un pie y mantener el equilibrio. Para ampliar las oportunidades de aprendizaje, sugiéralas que exploren con qué otras partes del cuerpo pueden sostener un objeto, o recorrer tramos cortos con el objeto sobre la cabeza, el hombro, el pie, etcétera.

En este nivel son apropiados los juegos de persecución con diversas variantes, así como los tradicionales (“Doña Blanca”, “El lobo”, “Acitrón”). En la medida de lo posible, se sugiere llevar a cabo este tipo de actividades al aire libre.

CONTROL Y PRECISIÓN

El desarrollo de la habilidad de precisión se favorece cuando los alumnos ponen en juego sus movimientos y el intelecto en actividades en las que manipulan diversos materiales, instrumentos y herramientas; necesitan tiempo y oportunidades para explorarlas y conocer cómo son, cómo se utilizan y para qué sirven, de tal manera que comprendan y decidan qué herramienta es más apropiada para lograr lo que se proponen, como utilizar un pincel delgado para hacer trazos finos, una brocha para cubrir espacios amplios, usar tijeras para recortar, destornilladores para sacar o meter un tornillo en un objeto, querer una pala para sacar tierra o una lupa para observar, etcétera.

Es conveniente que esta exploración se lleve a cabo de manera individual para que identifiquen los materiales y los efectos de su uso, ya que esto se dificulta si se trabaja por equipo.

Fortalecer estas habilidades permite que los niños efectúen tareas cotidianas de manera más eficiente y, cuando adquieren confianza en el uso de las distintas partes de su cuerpo, tienen más control y precisión para manipular diversos objetos, como los siguientes ejemplos:

- **UTILIZAR** herramientas, instrumentos y materiales, de manera eficaz y segura, en juegos, actividades de experimentación, creación personal y resolución de problemas que requieren de control y precisión en sus movimientos
- **LANZAR Y ATRAPAR** objetos de diversos tamaños, como pelotas (esponja, unicel, plástico), globos, bolsas de frijol o aros
- **EMPUJAR, JALAR, RODAR Y PATEAR** objetos de diferente peso y tamaño

Algunas actividades requieren de espacio y tiempo para que se lleven a cabo de manera individual, como armar un tangram o rompecabezas, construir con material de ensamble, vestir y desvestir un muñeco, hacer un *collage*, usar pintura digital o un pincel para pintar, modelar con distintos materiales, etc. Estas actividades pueden disponer de más tiempo porque los alumnos necesitan explorar y probar los resultados de los diferentes acomodos de las piezas, así como conocer diversas texturas y probar las posibilidades que les brinda su maleabilidad. Estas experiencias también favorecen que haya más movimiento y que se exploren distintas posibilidades, en contraste con acciones en las que se les pide llenar figuras pre-elaboradas con sopa o semillas, o remarcar su contorno con colores.

Otras actividades que puede llevar a cabo los niños son las siguientes: preparar platillos sencillos en los que corten, rayen, mezclen, batan, agreguen

líquidos, untan, viertan; tocar instrumentos golpeando con las manos, dedos y con objetos; hacer tareas de jardinería con la pala y el rastrillo (de tamaño adecuado) para preparar la tierra, sembrar, trasplantar de una maceta a un terreno, trazar surcos y utilizar regadera; explorar diversos tipos de masa (arena húmeda, arcilla o barro) y hacer movimientos como palmaditas, meter los dedos en la masa, apretar, retorcer, aplanar, formar figuras y amasar; rasgar una cuerda; frotar un objeto con otro; apilar bloques; pintar superficies o árboles grandes utilizando brochas de distintos tamaños para hacer movimientos amplios.

En cuanto a lanzar un objeto, esto se desarrolla con más precisión antes que el recibir; poco a poco los alumnos logran mayor control de su cuerpo para impulsar el lanzamiento.

Generalmente, la recepción comienza al interceptar una pelota o juguete rodante que va por el suelo, después atrapan con las dos manos al frente desde distancias pequeñas y pegadas al cuerpo, poco a poco las manos se distancian del cuerpo y se separan entre ellas. Con frecuencia es más fácil atrapar balones ligeros y grandes que pequeños porque estos últimos requieren de un ajuste perceptivo-motor más fino.

Algunas actividades que puede organizar son lanzar y atrapar objetos, como bolsas de frijol, balones o aros; que hagan distintos movimientos únicamente con los pies o solo con los brazos, después combinarlos (un pie y un brazo), correr-patear, alternar mano derecha e izquierda o manos y pies; rodar objetos por un camino delimitado, entre otras.

Otros ejemplos son patear un globo, una pelota ligera, una bola de papel (puede ser del que se usa como empaque en algunos mercados o periódico que ya no se utilice para leer). Al inicio puede ser que el objeto pateado no tenga un punto de llegada, pero de manera paulatina harán que llegue a un punto fijo. También puede ser que se muestren muy entusiastas de sus posibilidades y empleen más fuerza de la necesaria al patear un objeto o jalar una cuerda; ante esto es importante hacerles ver que en ciertas ocasiones es necesario controlar su fuerza.

CONCIENCIA CORPORAL

Un aspecto central es que los alumnos tomen conciencia y conozcan cómo son y cómo se mueven las distintas partes de su cuerpo, que identifiquen y describan las sensaciones que obtienen desde diferentes posturas y posiciones (parado, sentado, acostado, acurrucado y extendido) y a partir de diversos movimientos (caer, arrojar, flexionar, girar, etc.). También que comprendan la importancia de los hábitos posturales correctos, que mantengan el equilibrio en situaciones de movimiento y reposo, que identifiquen, mediante la respiración y relajación, las sensaciones que experimentan después de una actividad física, y que adquieran confianza en la ejecución de sus movimientos, por ejemplo:

- **DESCRIBIR** las sensaciones que se experimentan en el cuerpo después de estar en actividad física constante y en reposo
- **IDENTIFICAR** posibilidades y límites de movimiento de distintas partes del cuerpo

Para promover el conocimiento de cómo es y cómo se mueve su cuerpo, organice actividades en las que, a partir de diferentes posturas y posiciones (parado, sentado o acostado; al correr, girar o brincar), los alumnos identifiquen los cambios que experimenta su cuerpo, como la presencia de calor y sudoración, el ritmo de la respiración, la frecuencia cardíaca y, en ocasiones, el cambio del tono de piel.

La respiración es una función básica del ser humano, que se lleva a cabo de manera innata; sin embargo, también es susceptible de aprendizaje. Cuando se realizan actividades físicas es necesario conocer y controlar la respiración. Para lograrlo, se sugiere que realicen lo siguiente: sonar la nariz, aspirar, soplar y tapar una fosa nasal; respirar en diferentes posturas (acostado, caminando, sentado, corriendo y brincando); escuchar la respiración de algún compañero y poner la mano sobre el pecho para percibir el movimiento; y tocar instrumentos musicales de viento.

Después de una actividad física es necesario que los alumnos permanezcan en un estado de relajación para que perciban las sensaciones que experimentan. Designe un tiempo para que describan qué sienten en sus manos, en sus pies y en el tronco, de tal manera que vayan descubriendo su imagen corporal como un todo. Promueva la reflexión acerca de la importancia de cuidarse, fomentar hábitos saludables y relacionar el bienestar físico con un estado de vida saludable.

Durante las actividades, obsérvelos y ayúdelos a reconocer las señales de advertencia cuando están haciendo un sobreesfuerzo físico, ya sea dolor torácico, dificultad para respirar, mareos o deshidratación, y comente la importancia de descansar después de las actividades. Conviene que muestre cómo mantener una postura corporal correcta para evitar que se lastimen. Al finalizar las actividades, pídale que expresen su sentir.

Es importante que los niños descubran movimientos y acciones que pueden ejecutar con sus manos, sus pies, sus brazos, sus piernas, con los diferentes segmentos del cuerpo, alternen movimientos con el lado derecho e izquierdo, ubiquen el lugar que ocupan algunas partes de su cuerpo en relación con otras (arriba de, abajo de, adelante de, atrás de, a la derecha de, a la izquierda de), así como escuchar y producir sonidos con diferentes partes de su cuerpo. De igual manera, es conveniente que jueguen con las diferentes partes de su cuerpo, como formar arcos con las piernas, túneles con los brazos o círculos para tirar pelotas pequeñas.

Resolver problemas a partir del movimiento de las diferentes partes del cuerpo les ayuda a comprenderlo, sentirse bien con él, mejorar su autoestima, conocer sus posibilidades de movimiento y desarrollar habilidades.

MODELAR ACTITUDES

Es importante que las actividades propuestas a los alumnos estén acompañadas de demostración y explicación, con actos concretos, reglas, condiciones y movimientos a ejecutar. Proponga varias experiencias y nuevos desafíos, involúcrese en los juegos, muévase con ellos y modele algún movimiento (“Miren cómo mantengo mis ojos en la pelota mientras la arrojo al aro”). En ocasiones puede ser provechoso que algún alumno sirva de modelo para que haga el o los

ejercicios que favorecen el desarrollo de habilidades físicas (“Miren cómo Ana junta los pies para saltar más alto”).

Verbalice y describa los movimientos que llevarán a cabo los alumnos. Plantee preguntas que les ayuden a darse cuenta de sus características y cualidades. Esto es útil para que aprendan a nombrar y describir las acciones que ejecutan.

Explique las formas de utilizar los materiales, instrumentos y herramientas de manera segura durante las actividades; muestre cómo se hace y observe que lo hagan correctamente. En la medida en que los alumnos vayan adquiriendo destreza en su manejo, podrá darles mayor libertad en su uso.

Esté atenta del ánimo de los alumnos. Si observa que este decae es necesario modificar la actividad o pasar a otra, de manera que queden con el deseo de repetirla. Observe su desempeño y respete los avances individuales. Dé tiempo para que exploren y practiquen los movimientos, reconozca sus logros sin compararlos con otros niños (ya que solo son comparables consigo mismos) y ofrezca desafíos en cada ocasión.

Aliente su perseverancia en el desarrollo de las actividades con precaución y cuidado, sin presionarlos. Es fundamental poner atención en relación con las posibilidades y el desempeño de cada uno. No fuerce la ejecución de movimientos, ya que les puede causar problemas y lesiones.

RECURSOS DE APOYO AL APRENDIZAJE

Los niños deben tener la posibilidad de explorar y manipular diversos materiales, así como de ejecutar diferentes movimientos. Durante las actividades observe su desempeño, apóyelos, anímelos, involúcrese en algunos juegos, muestre cómo ejecutar algún movimiento y plantee preguntas motivadoras. Para esto, es necesario tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- **DETERMINE LOS RECURSOS** que necesitan para llevar a cabo las actividades de acuerdo con sus objetivos y las características de los niños.
- **PERMITA QUE LOS ALUMNOS** realicen movimientos espontáneos a partir de los recursos que se les presenten, así avanzarán en sus habilidades y destrezas sin ir más allá de sus posibilidades físicas; es decir, a su ritmo y sus características personales.
- **INTEGRE DIFERENTES MOVIMIENTOS** simples o coordinados. De manera natural, los alumnos practican una gran variedad de movimientos, pero no todos logran tener una habilidad en particular en unas cuantas ocasiones; por eso es importante ofrecerles muchas oportunidades para que practiquen.
- **ORGANICE**, de manera individual, las actividades que implican explorar posibilidades de movimiento y de manipulación de herramientas, instrumentos y materiales.
- **IMPLEMENTE RETOS** en los juegos y actividades físicas para que usen sus habilidades motrices, como un circuito, una carrera de obstáculos, entre otros.



- **LAS ACTIVIDADES DEBEN SER VARIADAS** y gradualmente con mayor complejidad. Siempre deben estar basadas en las habilidades que ya han adquirido. Tenga en cuenta la finalidad de cada actividad y promueva experiencias divertidas y agradables.
- **SUGIERA** a las familias que los días que hagan actividades de educación física, los alumnos asistan con vestimenta que les posibilite ejecutar todo tipo de movimientos.
- **ANTES DE INICIAR** actividades físicas es conveniente que los niños realicen movimientos de calentamiento y estiramiento, a fin de evitar lesiones. Es recomendable que, después de una actividad rigurosa, se lleven a cabo prácticas de relajación, ya que permite que el cuerpo disminuya gradualmente la frecuencia cardíaca y que se regule la respiración; estas actividades deben ser lentas y sostenidas, de modo que no cause ninguna lesión, e incluir tanto la parte superior como la inferior del cuerpo; por ejemplo, caminar, trotar o algunos juegos sencillos.
- **PLANEE Y SUPERVISE** las actividades fuera del aula para evitar lesiones. Asimismo, es importante alentar a los alumnos a que por sí mismos cuiden su cuerpo haciéndolas con la precaución necesaria.
- **MEDIANTE EL JUEGO**, los niños aprenden a cooperar, esperar su turno, aceptar, respetar, acordar y elaborar reglas, así como buscar soluciones a los conflictos.
- **CONTEXTUALICE LAS ACTIVIDADES** dando siempre una finalidad; por ejemplo, preparar un postre para festejar un cumpleaños, sembrar jitomates para hacer una ensalada, practicar carpintería para crear una caja para sus colores, hacer construcciones como parte de un proyecto para armar una casa, un carro o un puente que utilicen para sus juegos de representación.
- **LOS NIÑOS DEBEN TENER ACCESO** a material variado. Es indispensable que tome las medidas de seguridad e higiene necesarias para su uso; promueva su cuidado y que los compartan cuando sea necesario. Considere zancos (adecuados para los niños, no bastones de madera), escalones, vigas de equilibrio, aros, cuerdas, colchonetas, pelotas de diversos tamaños y materiales, bates, triciclos y llantas.