

13.8: Conclusión

Hasta hace poco, el desarrollo físico de los niños pequeños a menudo se daba por sentado. Los familiares y cuidadores tenían la tendencia de asumir que los niños, por el hecho de ser niños, realizaban mucha actividad física como parte normal de su rutina diaria. Los resultados de más de una década de investigación, que compara la generación actual y más sedentaria de niños con las generaciones anteriores, revelan claramente una tendencia alarmante hacia una mayor obesidad, diabetes, asma y otras afecciones que afectan la salud.

Por fortuna, nuevamente está resurgiendo el interés en la importancia vital del desarrollo físico de los niños pequeños en todo California y el país.

Los que trabajan con niños pequeños han reconocido que para un desarrollo totalmente equilibrado de los niños es esencial desarrollar habilidades fundamentales de movimiento, Aprender habilidades percepto-motoras y conceptos de movimiento, y participar en el juego físico activo. El desarrollo de habilidades fundamentales de movimiento proporciona una base para un estilo de vida activo. Alcanzar la competencia en un sinnúmero de habilidades fundamentales de equilibrio, locomotrices y habilidades manipulativas equipa a los niños para la participación activa en actividades físicas para toda la vida.

Las habilidades percepto-motoras y los conceptos básicos de movimiento son importantes para los muchos conceptos de tiempo y espacio que los niños adquieren a medida que se preparan para tipos de instrucción y aprendizaje más formales. Los conceptos de conciencia corporal, conciencia espacial y conciencia direccional se pueden enseñar y aprender a través del juego dirigido por el maestro o el juego autodirigido.



Figura 13.16: ¿A qué tipos de desarrollo físico contribuye jugar en la mesa de agua?^[1]

Sin embargo, los niños necesitan estímulo, instrucción y suficientes oportunidades para practicar en entornos de apoyo a fin de aprender habilidades fundamentales de movimiento, habilidades percepto-motoras y conceptos de movimiento. Los programas preescolares y las familias juegan un papel esencial en la maximización del desarrollo de los niños en estas áreas.

El juego físico activo en preescolar es un medio por el cual los niños (y los adultos) pueden participar en actividades físicas que promueven estilos de vida saludables y un verdadero entusiasmo por la vida. A través de la participación activa en el juego autodirigido y el juego facilitado por adultos, los niños adquieren mayor resistencia cardiovascular, resistencia muscular, fuerza muscular y flexibilidad. Los niños pequeños no solo tienen habilidades de movimiento y habilidades de percepción; también disfrutan del movimiento.

Aprender a moverse y moverse para aprender es demasiado importante para dejarlo al azar. Los padres y los maestros tienen una valiosa oportunidad de ayudar a preparar las bases para que los niños pequeños disfruten de la actividad física para toda la vida.^[2]

Referencias

[1] [Imagen](#) del [California Department of Education](#) utilizada con autorización

[2] [The California Preschool Curriculum Framework, Volumen 2](#) del [California Department of Education](#) utilizado con autorización

This page titled [13.8: Conclusión](#) is shared under a [not declared](#) license and was authored, remixed, and/or curated by [Jennifer Paris, Kristin Beeve, & Clint Springer](#).