

13.7: Cómo favorecer el juego físico activo

El juego activo es esencial para el desarrollo físico óptimo y la salud general de los niños pequeños. La actividad física integrada durante el día preescolar promueve la capacidad de los niños de notar, aprender y regular sus respuestas emocionales. El juego físico activo no solo mejora las funciones fisiológicas del cuerpo (es decir, el acondicionamiento físico), sino que también favorece una química cerebral óptima para la autorregulación y contribuye a la preparación para el aprendizaje. Como tal, debe integrarse por completo al día regular de preescolar.



Figura 13.10: Este niño pequeño participa en un juego activo no estructurado.^[1]



Figura 13.11: Completar una carrera de obstáculos es un juego activo estructurado.^[2]

El juego físico activo contribuye notablemente a mejorar las habilidades fundamentales de movimiento de los niños en tres áreas principales: equilibrio, locomotricidad y manipulación de motricidad gruesa y fina. Esto beneficia tanto a los niños con un desarrollo típico como a aquellos con necesidades especiales. Además, los componentes percepto-motores mencionados anteriormente se promueven a través del juego físico activo. Las actividades que favorecen la conciencia corporal, la conciencia espacial y la conciencia direccional involucran los sentidos a medida que los niños se mueven por el espacio. Para obtener los máximos beneficios relacionados con la salud, los niños deben participar en juegos activos la mayoría de los días de la semana, en un entorno que contribuya al disfrute, la seguridad y el logro. Estos beneficios incluyen un aumento en la fuerza muscular, la resistencia muscular y la flexibilidad de las articulaciones, así como una mejora en la resistencia aeróbica y la composición corporal. La nutrición e hidratación adecuadas también tienen una función importante en el juego físico activo de los niños pequeños.

Los niños pequeños pueden involucrarse fácilmente en el movimiento y beneficiarse en gran manera de un estilo de vida activa. Los hábitos de actividad física que los niños aprenden en los primeros años aumentan en gran medida la posibilidad de que estos continúen siendo físicamente activos durante la infancia y más adelante. Sobre todo, los niños deben ver el juego activo como algo divertido. Tu participación regular con niños contribuirá mucho a mostrar la alegría de moverse. Puedes escoger casi cualquier actividad física en interiores o al aire libre, darle un nombre y convertirla en un juego. Los niños son aprendices activos. Para la mayoría, la actividad física es divertida. Tu participación entusiasta con los niños contribuirá en gran medida a motivarlos para que continúen jugando activamente.

El juego físico activo incluye:

- Participación activa
- Resistencia cardiovascular
- Fuerza muscular, resistencia muscular y flexibilidad

Participación activa

Los niños pequeños deben participar en actividad física moderada a vigorosa casi a diario, en el hogar y en la escuela. La actividad moderada a vigorosa que es agradable, desarrollada de manera apropiada y adaptada a las necesidades de cada niño aumenta los niveles de acondicionamiento físico de los niños. Cuando se usan por completo los músculos grandes del cuerpo, los niños pequeños aprenden de manera más efectiva y también obtienen importantes beneficios para la salud y el acondicionamiento físico. El juego físico activo contribuye de manera perceptible a todos los aspectos del acondicionamiento físico. La condición física se define como un conjunto de atributos físicos relacionados con la capacidad de una persona para realizar actividades que requieren de resistencia cardiovascular, fuerza muscular, resistencia muscular y flexibilidad de las articulaciones.



Figura 13.12: El juego de paracaídas es uno de los favoritos de muchos niños y una excelente manera de hacer que participen activamente.^[3]

1.0 Participación activa

Alrededor de los 48 meses de edad	Alrededor de los 60 meses de edad
1.1 Comienza o participa en actividades físicas simples durante un período de tiempo corto a moderado.	1.1 Empieza a realizar actividades físicas más complejas durante un período prolongado de tiempo.

Los maestros pueden apoyar la participación activa al hacer lo siguiente:

- Brindar varias oportunidades para que los niños participen diariamente en juegos activos. Se recomienda ampliamente que los niños practiquen actividades físicas no estructurada por lo menos 60 minutos y hasta varias horas de cada día de la semana.
- Crear entornos de actividad agradables en los que los niños puedan estar físicamente activos.
- Ayudar a los niños a identificar lugares apropiados para diferentes tipos de actividad física.
- Crear un entorno de actividad que sea enriquecedor y de apoyo y que permita la probabilidad del éxito.
- Alentar a los niños a continuar participando por medio de brindarles la oportunidad de tomar períodos de descanso cortos pero frecuentes durante una actividad vigorosa.
- Asegúrese de que la actividad física se sostenga proporcionando oportunidades personalmente significativas y con un propósito para los niños.
- Reconocer y tener en cuenta las limitaciones del entorno.
- Fomentar la exploración física a través de equipos y materiales de juego.
- Respetar las diferencias de temperamento de los niños y encontrar formas creativas de involucrar a todos los niños en el juego físico activo.

Apuntes de investigación: ¿Aumentar la actividad física de los niños realmente hace la diferencia?

Un "sí" enfático fue la respuesta a esta importante pregunta que se citó en una revisión de 850 artículos de investigación y se publicó en *The Journal of Pediatrics*. La evidencia respalda firmemente que los niños en edad escolar que tienen niveles relativamente altos de actividad física tienen menos sobrepeso que los niños inactivos, tienen mayor resistencia cardiovascular y niveles más elevados de fuerza muscular, resistencia y mejores autoconceptos. Los autores concluyen que "aumentar el nivel de actividad física habitual de intensidad moderada a vigorosa en los menores es una estrategia de promoción de la salud y prevención de enfermedades. Los niños sedentarios deben progresar gradualmente hacia el nivel recomendado de actividad física".^[4]

Fuentes:

W. B. Strong and others, "Evidence Based Physical Activity for School-Age Youth," *The Journal of Pediatrics* 146, no. 6 (2005): 732–37.

A. Ignico, C. Richart, and V. Wayda, "The Effects of a Physical Activity Program on Children's Activity Level, Health-Related Fitness, and Health," *Early Childhood Development* 154 (1999): 31–39.

Resistencia cardiovascular

Esto implica exponer al cuerpo a una mayor carga de trabajo que aumenta la frecuencia cardíaca más allá de su rango normal de latidos por minuto y mantiene esa frecuencia elevada durante varios minutos.



Figura 13.13: Pedalear un triciclo con un pasajero es una actividad excelente para estimular los latidos del corazón.^[5]

2.0 Resistencia cardiovascular

Alrededor de los 48 meses de edad	Alrededor de los 60 meses de edad
2.1 Participa en frecuentes estallidos de juego activo que involucran el corazón, los pulmones y el sistema vascular.	2.1 Participa en juegos activos prolongados de mayor intensidad que involucran el corazón, los pulmones y el sistema vascular.

Los maestros pueden favorecer el desarrollo de resistencia cardiovascular de los niños al hacer lo siguiente:

- Diseñar la ambientación física del entorno de juego para fomentar la actividad física moderada o vigorosa.
- Involucrar a niños de todos los niveles de habilidad en actividades que contribuyan a una mayor resistencia cardiovascular.
- Favorecer el aumento de resistencia cardiovascular a través de actividades de persecución y huida.
- Promover la resistencia cardiovascular mediante el uso de juguetes para montar que requieran pedaleo o maniobras constantes.
- Hacer uso de imágenes como una herramienta eficaz para promover la actividad física moderada a vigorosa.
- Dar estímulo positivo por la participación.
- Promover una mayor actividad física a través de la representación de cuentos.
- Contribuir a la resistencia cardiovascular a través de la danza y las actividades rítmicas.

Fuerza muscular, resistencia muscular y flexibilidad

Los niños activos aumentan naturalmente su fuerza muscular, resistencia muscular y flexibilidad de las articulaciones.

La **fuerza muscular** es la capacidad de realizar un esfuerzo máximo, como, por ejemplo, levantar una carga pesada sobre la cabeza o levantar un objeto pesado del suelo.



Figura 13.14: Levantar estas calabazas sobre la balanza demuestra fuerza muscular.^[6]

La **resistencia muscular** es la capacidad de realizar trabajo de forma repetida. (No se recomienda que los niños que no han llegado a la pubertad realicen esfuerzos de máxima fuerza a través de actividades de alta resistencia. Más bien, se recomienda que los niños participen en actividades de baja resistencia con múltiples repeticiones).

La **flexibilidad** es la capacidad de movimiento de una articulación hasta su mayor amplitud de movimiento posible.

3.0 Fuerza muscular, resistencia muscular y flexibilidad

Alrededor de los 48 meses de edad	Alrededor de los 60 meses de edad

3.1 Participa en actividades de juego activo que mejoran la fuerza de las piernas y los brazos, la resistencia muscular y la flexibilidad.

3.1 Participa en un número cada vez mayor de actividades de juego activo que mejoran la fuerza de las piernas y los brazos, la resistencia muscular y la flexibilidad.

Ten en cuenta este importante concepto al planificar actividades para niños. Las actividades de baja resistencia que son continuamente repetitivas, como nadar, andar en triciclo o empujar una silla de ruedas hacia arriba en una pendiente o alrededor del patio de juego, caminar distancias, correr y saltar, promoverán la resistencia muscular y

Los maestros pueden ayudar a los niños a desarrollar la fuerza muscular, la resistencia muscular y la flexibilidad de las siguientes maneras:

- Fomentar el desarrollo de la fuerza muscular y la resistencia a través de actividades de construcción que impliquen realizar "trabajo" de forma repetida.
- Promover la resistencia cardiovascular a través de actividades repetidas de resistencia muscular.
- Promover la resistencia muscular y la fuerza en los músculos de la parte superior del cuerpo mediante el uso de equipo de juego del parque infantil que les permite escalar, colgarse y balancearse.
- Permitir la toma de riesgos supervisada.
- Involucrar a los niños en el acondicionamiento del espacio de juego y el regreso de los materiales a su espacio original.
- Contribuir a una mayor flexibilidad de las articulaciones a través de caminar como animales, canciones de cuna y representaciones de cuentos.
- Motivar la práctica de habilidades fundamentales de movimiento y actividades percepto-motoras que contribuyan al buen acondicionamiento físico de los niños.^[7]

Viñeta

Cuando el clima lo permite, la Sra. Jennifer toma su clase al aire libre para jugar en el espacio designado para juegos. A ella le intriga la gran variedad de actividades en las que sus niños deciden participar. De inmediato nota que algunos de ellos están en movimiento casi perpetuo, corriendo de aquí para allá con energía aparentemente interminable y sin mucho propósito para su actividad. A algunos tienden a atraerles más la caja de arena y a otros, las actividades motoras finas. Aún hay otros que dudan en explorar y son renuentes a participar en cualquier actividad de juego libre iniciada por ellos mismos.

Como la Sra. Jennifer sabe la importancia del juego físico activo, desarrolla estrategias con el fin de maximizar la participación significativa en una variedad de actividades que promueven la participación activa de todos, su resistencia cardiovascular, fuerza muscular, resistencia muscular y flexibilidad de las articulaciones. Estas estrategias tienen en consideración las preferencias personales de los niños, sus gustos y disgustos, y la sensación de éxito y logro.

Después de varios meses de realizar juegos activos con los niños y motivarlos a probar cosas nuevas, ella nota un cambio evidente en su comportamiento. Ahora, los niños están más involucrados en actividades de juego con propósito, significativas, seguras y divertidas.^[8]

Referencias

[1] [Imagen](#) de [5712495](#) en [Pixabay](#)

[2] [Imagen](#) de Verda L. Parker de dominio público

[3] [Imagen](#) de [Emily Mathews](#) bajo licencia [CC BY 2.0](#)

[4] [The California Preschool Curriculum Framework, Volumen 2](#) del [California Department of Education](#) utilizado con autorización (pág. 198)

[5] [Imagen](#) de Airman 1st Class Nathan Byrnes de dominio público

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

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

[The California Preschool Learning Foundations \(Volumen 2\)](#) del [California Department of Education](#) utilizado con autorización

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

This page titled [13.7: Cómo favorecer el juego físico activo](#) is shared under a [not declared](#) license and was authored, remixed, and/or curated by [Jennifer Paris, Kristin Beeve, & Clint Springer](#).