

## 13.1: Introducción

Los niños pequeños aprenden mejor por medio de la práctica. El juego físico activo ayuda a desarrollo del cerebro de los niños en edad preescolar y es uno de los principales medios por los cuales ellos pueden explorar y descubrir su mundo. Las actividades físicas favorecen todos los aspectos del desarrollo, incluidos el desarrollo cognitivo, emocional y social, así como el físico.

- El crecimiento cognitivo ocurre cuando los niños resuelven problemas sobre cómo lidiar con una pista de obstáculos o cómo construir un fuerte.
- El desarrollo emocional se fortalece cuando aumentan la confianza y voluntad del niño para intentar nuevas actividades.
- El desarrollo social se favorece por medio de la interacción con otros niños y el desarrollo de amistades a través del juego activo.
- Estar activo también tiene claros beneficios para la salud y la condición física de los niños.

Los años de preescolar son una etapa fundamental para el desarrollo físico de los niños. Los programas de preescolar tienen un papel clave en la maximización del potencial de desarrollo del niño durante esta etapa importante por medio de ofrecer oportunidades bien diseñadas, regulares y frecuentes de juegos físicos. Aunque muchas de las actividades físicas de los niños pequeños son exploratorias y autodirigidas, los niños se benefician de que un adulto los motive y los guíe al aprender nuevas habilidades físicas. Los maestros recurren a la motivación intrínseca de los niños por el movimiento a través del diseño de actividades de juego significativas, culturalmente apropiadas y accesibles en las que todos los niños se sientan desafiados pero exitosos.



Figura 13.1: Estos niños aprenden a navegar obstáculos por medio de practicarlo en esta estructura de juego.<sup>[1]</sup>

Los maestros son importantes modelos a seguir en el área del desarrollo físico. Los niños se benefician enormemente cuando los maestros se involucran en actividades físicas junto con los niños y comparten la diversión del movimiento físico. De forma igual de importante, los programas de preescolar colaboran con la familia y los miembros de la comunidad para favorecer el desarrollo físico de los niños. El apoyo y la participación de la familia fomentan hábitos de un estilo de vida activo en los niños. Promover estilos de vida activos durante los años de etapa preescolar beneficiará a los niños a lo largo de su vida.<sup>[2]</sup>

### Referencias

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

[2] [The California Preschool Curriculum Framework, Volumen 2](#) por el [California Department of Education](#) utilizado con autorización (pág. 132)

This page titled [13.1: Introducción](#) is shared under a [CC BY](#) license and was authored, remixed, and/or curated by [Jennifer Paris, Kristin Beeve, & Clint Springer](#).