

13.2: Principios rectores para apoyar el desarrollo físico de los niños

Los maestros juegan una función decisiva en el apoyo del desarrollo físico de los niños, ya que las habilidades físicas necesitan enseñarse de forma explícita y deliberada. El juego físico, ya sea en lugares cerrados o al aire libre, no es simplemente “tiempo libre”; requiere de planeación bien pensada e interacciones intencionales. Los siguientes principios ayudarán a los maestros a favorecer el desarrollo físico de los niños.

- Los programas de movimiento de desarrollo apropiados se adaptan a una variedad de diferencias individuales entre los niños.
- Con frecuencia, los niños aprenden mejor a través de la máxima participación activa. Diariamente debe intentarse minimizarse el tiempo de estar sentados, esperando o viendo con el fin de que ellos disfruten de una participación significativa en las actividades físicas. Lograr la máxima participación significativa en algunos niveles es un reto, pero también una meta posible de alcanzar.
- La seguridad física de los entornos de juego de los niños debe ser de vital importancia en todo momento (los niños deberían ser capaces de enfrentar riesgos razonables).
- Es fundamental que los miembros de la familia que trabajen junto con los maestros para enriquecer el desarrollo físico de los niños.
- La inclusión de los niños con necesidades especiales beneficia a todos y promueve un mayor entendimiento y respeto por la diversidad.
- Los niños aprenden de forma multisensorial con estilos de aprendizaje únicos.
- Para maximizar la efectividad de la enseñanza, el aprendizaje de habilidades de movimiento debería concentrarse principalmente en mejorar la coordinación del cuerpo y aumentar la conciencia de los movimientos del cuerpo. El producto o aspecto cuantitativo de los movimientos (por ejemplo, qué tan lejos saltaron, o qué tan rápido corrieron), no debería ser el enfoque principal del aprendizaje.
- Generalmente, los niños aprenden una habilidad de movimiento más fácilmente cuando se pueden centrar en un solo aspecto específico de esta habilidad a la vez.
- Los niños se benefician de tener amplias oportunidades de practicar nuevas habilidades físicas.
- Los niños se benefician de las actividades de aprendizaje integradas en el currículo.
- Los cuatro parámetros claves para diseñar un juego físico activo que favorezca la condición física y la salud de los niños son: frecuencia, intensidad, tipo y duración. Estos cuatro parámetros se conocen también como los principios FITT (Frecuencia, Intensidad, Tipo y Tiempo [duración]).
 - “Frecuencia” se refiere a la regularidad en que se realiza actividad física; se recomiendan frecuentes periodos cortos de actividad física cada día (los niños no deberían estar sedentarios por más de 60 minutos seguidos a excepción de cuando duermen).
 - “Intensidad” se refiere a si las actividades son sedentarias, leves, moderadas o vigorosas; se recomiendan las actividades moderadas a vigorosas.
 - “Tipo” se enfoca en la clase específica de actividad física que se realiza; para los niños pequeños, las actividades por lo general pueden incluir juegos activos, juegos iniciados por los niños, así como ritmos y danza.
 - “Tiempo” (duración) implica la cantidad de tiempo en la que el niño participará en una actividad física; se recomienda una duración de por lo menos 60 minutos, hasta varias horas, de actividad física moderada a vigorosa cada día.
- Los niños aprenderán habilidades físicas más fácilmente cuando reciben instrucciones claras y retroalimentación adecuada en su lengua materna por medio del uso de métodos de comunicación familiar.
- Permite a los niños correr riesgos. Enfrentar riesgos permite a los niños desafiarse a sí mismos y evaluar sus propias habilidades y habilidades.^[1]

Referencias

[1] [The California Preschool Curriculum Framework, Volumen 2](#) por el [California Department of Education](#) utilizado con autorización; Contenido de Clint Springer bajo licencia [CC BY 4.0](#)

This page titled 13.2: Principios rectores para apoyar el desarrollo físico de los niños is shared under a [CC BY](#) license and was authored, remixed, and/or curated by [Jennifer Paris, Kristin Beeve, & Clint Springer](#).