

# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

## **FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**La actividad física en los niños y niñas de 06 a 08 años en el nivel primaria.**

**Trabajo académico.**

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional de Educación Física

**Autor.**

Victor Raul Viera Ruiz

**Piura – Perú**

**2019**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**La actividad física en los niños y niñas de 06 a 08 años en el nivel primaria.**

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (presidente) .....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro) .....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro) .....

**Piura – Perú**

**2019**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**La actividad física en los niños y niñas de 06 a 08 años en el nivel primaria.**

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y  
forma

Victor Raul Viera Ruiz (Autor)

.....

Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

.....

**Piura – Perú**

**2019**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**  
**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Piura, al día dos del mes de agosto de dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Terna Oroya Arrese, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *La actividad física en los niños (a) de 6 a 8 años en el nivel primaria*, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a) **VIERA RUIZ, VICTOR RAUL**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciando el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 18.

Por tanto, **VIERA RUIZ, VICTOR RAUL**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva  
Presidente del Jurado

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

## **DEDICATORIA.**

Este trabajo se lo dedico a Dios, quién guía siempre mi camino, me da fuerzas para seguir adelante y no desmayar ante las dificultades.

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA.</b>	<b>05</b>
<b>ÍNDICE</b>	<b>06</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>07</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>08</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>09</b>
<b>CAPÍTULO I LA ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>11</b>
1.1. Actividad física concepto	11
1.2. Actividad física y salud	13
1.3. Actividad física y forma física	14
1.4. Elementos importantes de la condición Física infantil	14
1.4.1 La capacidad física aeróbica de los niños y su importancia para la salud	14
1.5. El niño y las actividades físicas aspectos generales	16
1.6. Importancia de la actividad física en los niños de 06 a 08 años	17
1.7. La fuerza	18
1.8. La flexibilidad	20
1.9. El esquema corporal de los niños de 06 a 08 años	20
<b>CAPITULO II ESTIMULACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ</b>	<b>22</b>
2.1. Concepto y clasificación de estimulación perceptivo motriz	22
2.2. El esquema corporal	23
2.2.1. Componentes del esquema corporal	23
2.2.2. Conocimiento del propio cuerpo	24
2.3. Evolución del esquema corporal	26
2.4. La espacialidad	27
2.4.1.- Componentes de la espacialidad	27
2.4.2. Evolución de la espacialidad	27
2.5. Percepción del tiempo: temporalidad	28
2.5.1. Componentes de la temporalidad	28

2.5.2. Evolución de la temporalidad	28
2.6. La lateralidad	29
2.6.1. Tipos de lateralidad	29
2.6.2. Evolución de la lateralidad	30
2.7. El ritmo	31
2.8. La estructuración espacio-temporal	31
2.9.El equilibrio	31
2.9.1. Clasificación del equilibrio	32
2.9.2. Evolución del equilibrio	32
2.10. La coordinación	33
2.10.1. Tipos de coordinación	33
2.10.2. Evolución de la coordinación	34
2.11. Estimulación perceptivo motriz	34
2.12. Capacidades físicas	36
2.13. Interacción social	36
2.14. Etapa escolar y desarrollo del niño de 06 a 08 años	36
2.14.1. Desarrollo físico	37
2.14.2. Desarrollo psicomotor	38
2.14.3. Desarrollo social	38
2.14.4. Desarrollo psicológico	38
2.14.5. Desarrollo de la inteligencia	40
2.14.6. Desarrollo de la personalidad	41
CONCLUSIONES	42
RECOMENDACIONES.	43
REFERENCIAS CITADAS	44

## RESUMEN

Los niños actualmente de nuestra provincia y porque no decirlo en el Perú dedican más tiempo a ver programas televisivos que a cualquier otra actividad extraescolar como es la actividad física. Este estudio monográfico indaga sobre la población escolar de 06 a 08 años de edad del nivel primario. En este trabajo monográfico trato de demostrar que los niños y niñas dedican muchas horas semanales a ver la televisión, tiempo a las recomendaciones actuales, en detrimento de la actividad física, el sueño y el estudio y que muchos padres permiten que sus hijos vean solos la televisión, sin límites horarios ni selección de los contenidos.

**Palabras-clave:** Actividad física, esquema corporal, educación inicial



## **ABSTRACT.**

The children of our province today, and why not say it in Peru, spend more time watching television programs than any other extracurricular activity such as physical activity. This monographic study investigates the school population from 06 to 08 years of age at the primary level. In this monographic work I try to show that girls and boys spend many hours a week watching television, time on current recommendations, to the detriment of physical activity, sleep and study, and that many parents allow their children to watch television alone. television, without time limits or selection of content.

**Key words:** Physical activity, body scheme, initial education

## INTRODUCCIÓN

No es exagerado indicar que una de las necesidades primordiales de todo ser humano es la de poder moverse, de explorar su entorno, de mostrar su competencia sobre él. Para los profesionales de la salud, del deporte y el desarrollo infantil, el movimiento de los niños se convierte en expresión de su vitalidad y de su salud, de ahí que sea necesario conocer cómo evoluciona y cambia esta capacidad de moverse que todos los niños tienen, y el papel que el entorno personal, social y cultural juega en la misma.

Actividades como correr, saltar, agarrar, voltearse, deslizarse o lanzar una pelota más allá de ser consideradas habilidades que manifiestan los niños en determinados momentos de su desarrollo, son expresión de su presencia en el mundo y de su interacción con él. Para muchos estudiosos es expresión de una verdadera inteligencia corporal<sup>1</sup> que se caracteriza por el desarrollo del control sobre los propios movimientos, por el control de los objetos y por la posibilidad de elaborar productos.

Todo esto tiene su comienzo en la infancia cuando el desarrollo motor infantil eclosiona y muestra su amplia y variada expresión de modos de actuación donde la energía y la información se combinan de forma armoniosa para dar lugar a un individuo sano y competente.

En la actualidad se ha levantado la voz de alarma por la presencia de niveles nada recomendables de sobrepeso entre los más jóvenes. Los países desarrollados

Manifiestan su preocupación ante lo que consideran una verdadera epidemia de obesidad y las consecuencias de un estilo de vida inactivo.

**Objetivo general:**

Analizar la importancia de las actividades físicas en los niños y niñas de 06 a 08 años en el nivel primario.

**Objetivos específicos:**

- Coocer el marco teorico de las actividades físicas.
- Describir el desarrollo de la estimulación perceptivo motriz en l niño
- Generar dinámicas de grupo y actividades que favorezcan el trabajo y el conocimiento de las ventajas de trabajar en equipo con una meta en común.

El contenido del trabajo se divide de la siguiente manera:

El capitulo I, describe lo referente a la actividae física, señalnados los aspectos importantes que s deben tener en cuenta para mejorar la condición física del niño del nivel primaria entre 06 a 08 años.

El capitulo II, brinda informacion sobre el desarrollo motriz en el niño, teniendo en cuenta los aportes y trabajos que se debn realizar con los niños.

Para terminar se exonen las conclusiones, recomendaciones y referencias citadas.

## CAPÍTULO I.

### LA ACTIVIDAD FISICA

#### 1.1.- La actividad física concepto

En investigaciones realizadas en estos últimos años y con mucha frecuencia, que tuvieron como objetivo evaluar el papel protector de patrones de alimentación, no se tuvo en cuenta la variable de actividad física. (El fomento de la actividad física en y desde la escuela, Organización Mundial de la Salud; Dinamarca; 2000). Sin embargo, la palabra dieta viene del griego “diaita” que significa “estilo de vida equilibrado”, por lo que literalmente más que dieta se podría hablar de un ‘estilo de vida Saludable’. La Dieta es esencialmente parte de un estilo de vida y requiere la simultánea consideración de otros factores conductuales no dietéticos cuando se estudian sus efectos (Serra, 2003).

Entre estos factores no dietéticos, la actividad física debería de jugar un papel igual de importante que los patrones alimentarios, ya que la evidencia es contundente respecto al papel que juega como factor determinante de una buena salud.

Esta idea ya ha sido recogida por el estudio (Nací, 2013). ‘Prevención a través de la Dieta Saludable’. La práctica de la actividad física regular y se asocia con múltiples beneficios para la salud y es un factor de protección frente a la enfermedad cardiovascular, (González-Gross, 2011). En recientes estudios realizados se ha demostrado que la actividad física se relacionaba inversamente y de manera lineal con todas las causas de mortalidad, principalmente con las debidas a causas respiratorias y

cardiovasculares. Desde estos primeros estudios la producción científica no ha dejado de seguir investigando sobre la relación entre actividad física y salud, tanto en personas sanas como en personas con alguna enfermedad, y en todo tipo de poblaciones (embarazadas, personas con discapacidad, mayores, niños y adolescentes, etc.). (Hallal, 2012).

La participación en diversas actividades físicas en los primeros años de la vida es esencial para adquirir la buena disposición, las aptitudes necesarias y las experiencias favorables con vistas a mantener el hábito del ejercicio periódico a lo largo de toda la vida o adoptarlo en una fase posterior de la vida. Además, esa participación contribuye a mantener el capital de salud adquirido a lo largo de la vida adulta y a propiciar un envejecimiento saludable (Blair, 2009).

Aunque niños y niñas son el grupo de edad más activo del conjunto de nuestra población, la cantidad de actividad física que realizan se está reduciendo de forma rápida por los cambios en los estilos de vida actuales. El concepto de actividad física comprende cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos del que resulta un incremento importante de la cantidad de energía consumida en relación al reposo. (Kohl, 2012). La actividad física se caracteriza por la intensidad, la frecuencia, la duración, así como por el tipo concreto de actividad física que se realiza.

Los datos existentes en muestran que sólo el 30% de los niños y un 15% de las niñas entre 06-08 años realizan actividades físicas recreativas y deportivas de forma regular más de dos días a la semana durante el tiempo libre. Esta escasa participación en actividades recreativas físicas y deportivas disminuye aún más durante la adolescencia.

## **1.2.- Actividad física y salud**

La actividad recreativa, física y deportiva tiene importantes efectos beneficiosos en la salud de niños y niñas. Algunos beneficios en la infancia de la

práctica continuada de actividad física, tienen que ver con la prevención del desarrollo de múltiples trastornos de salud en frecuencia, duración e intensidad, entre ellos:

- Previene la obesidad y el sobrepeso.
- Previene el desarrollo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares.
- Promueve un perfil de lípidos más saludable y previene la hipertensión.
- Mejora la condición física (resistencia, fuerza, flexibilidad, agilidad).
- Incrementa la densidad mineral ósea.
- Tiene efectos positivos sobre la ansiedad, depresión y satisfacción corporal.
- Contribuye a la mejora del rendimiento académico (efectos sobre la concentración, memoria y comportamiento durante las clases).

Además, la actividad física realizada durante la infancia puede tener efecto a largo plazo sobre la salud en la edad adulta. En primer lugar, la actividad física tiene efectos demostrados sobre la salud infantil, y el estado de salud durante la infancia repercutiría en el estado de salud en la edad adulta y, en segundo lugar, se piensa que la persona que es activa durante la infancia es más probable que mantenga esa actividad también durante la edad adulta.

### **1.3.-Actividad física y forma física**

La realización de actividad física mejora la forma física de los niños y niñas. Dependiendo del tipo, intensidad, frecuencia, duración o número de músculos implicados, las actividades físicas pueden tener efectos sobre diferentes componentes de la forma física como la resistencia, la fuerza muscular o la flexibilidad. A lo largo del día existen múltiples oportunidades para que niños y niñas puedan realizar la actividad física que necesitan para mantener y mejorar su salud.

## **1.4. Elementos importantes de la condición física infantil.**

### **1.4.1. La capacidad física aeróbica de los niños y su importancia para la salud.**

La capacidad física aeróbica es la habilidad del sistema cardiorrespiratorio para transportar el oxígeno a los músculos, así como la capacidad de éstos en el uso del oxígeno recibido para la producción de energía durante periodos de tiempo relativamente

Prolongados. Los niños son resistentes y pueden ser capaces de llevar a cabo esfuerzos moderados de larga duración, también denominados aeróbicos. Es éste uno de los aspectos más estudiados por la participación predominante del corazón, circulación y musculatura, siendo considerado uno de los elementos importantes en el mantenimiento de la salud, de hecho se ha relacionado estrechamente con un riesgo incrementado de padecer enfermedades cardiovasculares, tanto en adultos, como en niños a partir de los 05 años del mismo modo que se llega a sugerir que una pobre forma física cardiorrespiratoria durante la infancia y adolescencia podría tener repercusiones negativas en la edad adulta en cuanto al desarrollo de tales enfermedades.

A pesar de las diferentes opiniones, los niños responden al parecer adecuadamente, a los esfuerzos de larga duración como lo hacen los adultos. Si el niño o niña no posee ninguna alteración cardíaca ni enfermedad excluyente, no existe riesgo de sobrecarga ya que los fenómenos adaptativos son similares a los adultos lo cual parece que se ve favorecido por la existencia de un mecanismo de control de la fatiga nerviosa que ayuda a evitar esa sobrecarga.

Esta capacidad es mejorable con la práctica, es más es deseable mejorarla, de ahí que deban formar parte de toda práctica infantil en formas muy diversas, como pueden ser correr, montar en bicicleta, bailar, patinar, etc. En la actualidad la capacidad aeróbica de los estudiantes en el nivel primario y que su edad oscila entre los 06 a 08 años se ha reducido de forma notable, de ahí que las recomendaciones nacionales e

Internacionales para incrementar la práctica de la actividad física, se conviertan en un objetivo primordial para las sociedades occidentales: conseguir que los niños y niñas sean capaces de acumular como mínimo 60 minutos diarios de una actividad física de moderada intensidad, ya que se convierte en el soporte del resto de las prácticas recreativas, físicas y deportivas, estos les permitirán implicarse en múltiples tareas y que les llevará a elegir los deportes extraescolares como fuente de divertimento.

### **1.5. El niño y las actividades físicas aspectos generales.**

Es tan reconocido el papel fundamental que en el crecimiento y desarrollo de todo ser humano tiene las actividades físicas en los niños y niñas. Es por lo tanto necesario que los médicos y profesionales de la salud junto con los padres y educadores se conviertan en promotores de la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas con nuestros niños y jóvenes para asegurarles un Crecimiento físico normal y saludable.

La investigación ha demostrado el papel estimulador que, sobre el tejido óseo, muscular y los órganos internos poseen las actividades físicas y el deporte. Como puedo indicar y de acuerdo a lo investigado la presión íntegra del cartílago ayudado por la gravedad, el soporte del peso y las acciones musculares, son indispensables para permitir el crecimiento de los huesos en la proporción esperada. Como también un estrés dentro de límites funcionales favorece el crecimiento de los huesos, siendo la inactividad un factor negativo. El crecimiento longitudinal del hueso es debido a la proliferación de las células subepifisarias favorecido por la acción excitadora de las presiones.

Del mismo modo el crecimiento en latitud está muy influido por la acción de los músculos insertos en la periferia, asimismo la actividad física actúa como moldeador de las articulaciones, realizando en las mismas un auténtico rodaje. Puedo



resumir este interés por las actividades físicas y los deportes en la infancia con la siguiente frase: "Es tan importante la cantidad de actividad física que un niño desarrolla como la leche que debe tomar".

Uno de los aspectos importantes para favorecer que los niños y jóvenes practiquen actividades recreativas, físicas y deportivas es conocer que con su crecimiento y desarrollo están construyendo los recursos necesarios para poder actuar, para ser capaces de resistir un esfuerzo o de moverse con agilidad en el espacio, y que todo ello se manifiesta en las múltiples actividades que desarrolla en las clases de educación física, en los juegos recreativos o en la práctica deportiva extraescolares que realiza el estudiante en definitiva, podría indicar la condición física es un conjunto de atributos que poseen o que adquieren las personas, y que están relacionadas con la competencia para llevar a cabo actividades físicas. Esta noción es dinámica, está constantemente en proceso de cambio y se ve influida por numerosos factores suele ser concebida como un conjunto de capacidades separadas. Y que se agrupan en dos grandes categorías, así la agilidad, equilibrio, coordinación, potencia, tiempo de reacción y la velocidad compone los aspectos de la condición física orientada a la optimización del rendimiento motor, mientras que la condición cardiovascular, la fuerza muscular, la resistencia muscular, composición corporal y la flexibilidad son las capacidades relacionadas con la salud puesto que se asocian con el mantenimiento de una buena salud y/o con la prevención de enfermedades.

#### **1.6. Importancia de la actividad física en los niños de 06 a 08 años.**

Los niños son muy resistentes y pueden ser capaces de llevar a cabo esfuerzos moderados de poca duración, de los aspectos más conocidos podríamos citar la participación predominante del corazón, circulación y musculatura, siendo considerado uno de los elementos importantes en el mantenimiento de la salud, de hecho se ha relacionado estrechamente con un riesgo incrementado de padecer enfermedades cardiovasculares, tanto en adultos, como en adolescentes desde los 06 a

14 años, del mismo modo que se llega a sugerir que una pobre forma de realizar actividad física podría tener repercusiones negativas en la edad mayor en cuanto al desarrollo de tales enfermedades si el niño o niña no posee ninguna alteración cardíaca ni enfermedad excluyente, no existe riesgo de realizar actividad física ya que los fenómenos adaptativos son similares a los adultos 15,16, lo cual parece que se ve favorecido por la existencia de un mecanismo de control de la fatiga nerviosa que ayuda a evitar esa sobrecarga.

Estas capacidades que posee todo ser humano desde que nace es mejorable con la práctica, es más es deseable mejorarla, de ahí que deban formar parte de toda práctica infantil en formas muy diversas, como pueden ser correr, montar en bicicleta, bailar, saltar, jugar, etc. En la actualidad la capacidad física de los estudiantes se ha reducido de forma notable, de ahí que las recomendaciones de practicar actividades físicas, se conviertan en un objetivo primordial para las sociedades actuales:

Conseguir que los niños y niñas sean capaces de acumular como mínimo 60 minutos diarios de una actividad física de moderada a vigorosa, ya que se convierte en el soporte del resto de las prácticas físicas y deportivas, capacidad que les permitirá implicarse en múltiples tareas y que los llevará a elegir los deportes extraescolares como fuente de diversión. Es necesario que los profesionales de la salud asuman que la inactividad física está asociada al sobrepeso y obesidad infantil.

## **1.7. La fuerza**

Es una de las cualidades físicas o capacidad muscular derivada de las contracciones de sus fibras. Su manifestación en las edades de crecimiento y desarrollo se expresa en la capacidad de superar obstáculos, vencer resistencias o movilizar objetos. El aumento del tamaño muscular juega un papel muy importante en el desarrollo de la fuerza en las edades de 06 a 08 años. Si a la hipertrofia natural ligada

al propio crecimiento se le añade el efecto de la práctica de actividades físicas, se estará contribuyendo a que el tejido magro predomine sobre el tejido graso.

De los 8 a los 12 años el incremento de la fuerza no es muy relevante siendo más el resultado de la mejora de la coordinación que del crecimiento y grosor de los músculos. Parece correcto admitir que los incrementos de la fuerza y velocidad en estas edades anteriores a la pubertad son debidos a una mejora de la coordinación.

La práctica de la actividad física eleva el nivel de fuerza de los niños. Del mismo se demostró que los niños que participaban asiduamente en actividades físicas poseían un porcentaje mayor de tejido magro que los más inactivos. Luego la práctica de actividades físicas juega un papel importante en el desarrollo de la fuerza de los niños y niñas, y la falta de estimulación adecuada determinará rendimientos inferiores. Correr, saltar, lanzar, jugar, etc. se convierten en elementos favorecedores del desarrollo muscular y por lo tanto de la fuerza.

El entrenamiento especializado en la época preescolar debe ser rechazado ya que en estas edades la fuerza es un factor poco diferenciado y no específico, siendo más clara su presencia en la adolescencia. Un trabajo excesivo de la musculatura en estas edades de crecimiento podría tener efectos negativos en el crecimiento óseo. Desarrollar la fuerza de forma específica en estos niños más pequeños no parece adecuado ni efectivo, ya que no poseen la base hormonal necesaria.

Todo ello nos lleva a considerar que el trabajo muscular en las edades de crecimiento es un trabajo en el que preferentemente se dé prioridad a la musculatura de apoyo. Trabajo centrado en el manejo del propio peso corporal y con resistencias leves para evitar dolores y lesiones musculares, lo cual supone eliminar los objetos como las pesas.

## 1.8. La flexibilidad

La flexibilidad se puede recuperar hasta los 17 años si hay un trabajo centrado en ella, a partir de esta edad su desarrollo es más difícil. Es diferente en función del sexo, siendo mayor en chicas. También debemos tener en cuenta que en las fases de crecimiento la flexibilidad disminuye debido a que las estructuras óseas crecen con mayor rapidez que los músculos y tendones.

La maleabilidad de las estructuras óseas es un importante factor de riesgo a considerar por los profesores de educación física, técnicos deportivos, entrenadores y médicos. Lo estético de muchas actividades deportivas induce al niño o niña a realizar movilizaciones que superan los límites estrictamente funcionales, lo cual debe ser visto con detenimiento si de promover la salud se trata.

Es necesario recordar la necesidad de ser paciente y cuidadoso en el trabajo de flexibilidad, nunca se debe estirar hasta sentir dolor y los movimientos se deben llevar a cabo de forma controlada, sin rebotes ni tirones. Es importante ser constante pues la flexibilidad se pierde fácilmente si no se trabaja regularmente. Somos más flexibles a edades tempranas por lo que es la mejor edad para iniciar su práctica.

El mejor momento para realizar estiramientos es cuando las articulaciones están calientes porque es cuando son más flexibles, por lo que resultan mucho más efectivos en las fase de calentamiento y de recuperación, evitando los estiramiento de

Tipo balísticos o de empujes ya que podrían llegar a lesionar los tejidos blandos, recordando que los ritmos circadianos influyen sobre la flexibilidad, siendo las horas de la mañana entre las 10 y 11 horas, y por la tarde entre las 16 y 17 horas las que permiten una mayor amplitud de los movimientos

## **1.9. El esquema corporal de los niños de 06 a 08 años**

El esquema corporal nos solo tiene una influencia en el rendimiento deportivo sino también en la salud de los niños y niñas, teniendo una influencia decisiva en la respuesta fisiológica al ejercicio. Durante la niñez, la masa magra aumenta de forma similar en ambos sexos. La aceleración de la masa corporal que se produce en los varones a partir de la pubertad refleja el aumento de la masa corporal que se manifiesta con la fase de crecimiento súbita de los niños y niñas. Por el contrario, la ausencia de aumento en la masa corporal de las mujeres significa que éstas han alcanzado niveles cercanos a los de la edad adulta.

Como indican algunos autores, la masa adiposa media en las niñas es mayor que en los niños a partir de la mitad de la infancia. Esta diferencia es más obvia en los años puberales en los que las chicas acumulan un mayor tejido adiposo. El porcentaje graso declina lentamente durante la primera infancia en ambos sexos, después de un elevado crecimiento. Cuando se aproxima la pubertad, las chicas muestran un progresivo aumento que continua durante la adolescencia.

Por otro lado, las chicas muestran un ligero aumento en la adiposidad relativa en los últimos años prepuberales. El porcentaje graso declina luego lentamente, reflejando el desarrollo de la masa corporal en la pubertad.

## CAPITULO II

### ESTIMULACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ

#### 2.1. Concepto y clasificación de estimulación perceptiva motriz

Podemos definir las capacidades perceptivo-motrices como “el conjunto de aforos directamente derivadas y dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central”. Para ubicar este tipo de capacidades nos vamos a remitir a la clasificación en la que se agrupan las diferentes cualidades físicas en: Capacidades perceptivo-motrices:

Denominadas también capacidades perceptivas, psicomotrices, las capacidades perceptivo-motrices básicas son:

- La corporalidad o esquema corporal
- La espacialidad
- La temporalidad
- De la combinación de estas denominadas básicas van a surgir otras intermedias como:
  - La lateralidad
  - El ritmo
  - La estructuración espacio-temporal
  - El equilibrio
  - La coordinación

**Capacidades físico-motrices:** La resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad o amplitud de movimiento.

**Capacidades socio-motrices:** De la combinación de estas capacidades socio-motrices surgen otras como el juego colectivo y la creación.

**Capacidades Senso-motrices:** Dentro de estas capacidades se incluyen las sensaciones exteroceptivas, propioceptivas e interoceptivas.

En los siguientes apartados analizaremos por separado cada una de las capacidades perceptivo-motrices contempladas en la clasificación anterior.

## **2.2 El esquema corporal**

El esquema corporal se define como “el conocimiento que tenemos de nuestra corporeidad en estado estático o en movimiento, en relación con sus diferentes partes y el espacio que le rodea”. Una mala o deficiente estructuración del esquema corporal puede manifestarse en tres planos (Castañer y Camerino, 1996):

- Perceptivo: dificultad en la percepción del mundo que le rodea
- Motor: defectuosa coordinación y torpeza.
- Social: dificultad en relaciones con el medio (fracaso escolar y familiar).

### **2.2.1. Componentes del esquema corporal**

Respecto a los diferentes componentes del esquema corporal la mayoría de los autores coinciden en concretar los siguientes (Castañer y Camerino, 1996): Conocimiento y control corporal; Actitud, relajación, respiración y lateralidad.

No obstante, y teniendo en cuenta el significado amplio dado a la noción de esquema corporal diferencian, además de los anteriores, los siguientes componentes:

Desarrollo sensorial, coordinación, equilibrio, habilidades básicas, percepción y estructuración temporal. Todos estos componentes serán analizados en nuestro trabajo.

### **2.2.2. Conocimiento del propio cuerpo.**

La educación del conocimiento y control del propio cuerpo se realiza en torno a dos niveles:

**Conciencia y conocimiento corporal:** El niño aprende a conocer las diferentes partes del cuerpo, a diferenciarlas y a sentir su papel. Se propone que el educador propondrá actividades para que el alumno empiece a tomar conciencia de determinadas partes del cuerpo. Comenzar con actividades de concienciación segmentaria, y posteriormente introducir actividades de concienciación global (todo el cuerpo). A partir de los seis años, podemos empezar a introducir actividades donde el alumno deba distinguir entre aquellas que están situadas a la derecha y a la izquierda.

**Control corporal:** este segundo nivel le va a permitir al niño llegar a la independización de sus movimientos y a la disponibilidad de su cuerpo con respecto a la acción, debemos utilizar actividades que nos permitan descubrir la amplia gama de posibilidades de movimientos (flexión, extensión, rotación), las diferentes posiciones que se pueden adoptar (de pie, cuclillas, sentado...) y la diferenciación de los segmentos corporales simétricos con respecto al plano sagital.

**Actitud.** Por el término actitud tónica o tono se entiende “la tensión ligera a la que se haya sometido todo músculo en estado de reposo (tono de reposo o sostén) y que acompaña también a cualquier actitud postural (tono de actitud) y cinética (tono de acción o movimiento). Esta tensión puede ir desde una contracción exagerada (paratonía o catatonía), hasta una descontracción (hipotonía), siendo variable en cada músculo.



Entre los trabajos prácticos para la educación de la actitud podríamos plantear los siguientes: andar y a la señal adoptar diferentes posiciones, encogerse y estirarse, tumbarse y colocar la columna en diferentes posiciones.

**Relajación.** Procede del latín “relaxatio” y significa acción y efecto de aflojar, soltar con el objeto de buscar el estado de reposo muscular y mental.

Algunos de los beneficios de la relajación son:

- Conduce a un estado de sedación muscular y mental.
- Produce modificaciones medibles en las funciones vegetativas y así vemos que la temperatura corporal baja, los ritmos cardíacos y respiratorios se enlentecen...
- Es un modo para conseguir una buena educación de la actitud, facilita la percepción, el dominio del cuerpo y el control respiratorio.

Algunas de las técnicas que podemos emplear en clase son: Entrenamiento autógeno de, Relajación progresiva, técnicas orientales como el Yoga o Tai-Chi...

**Respiración.** Se define como “una función mecánica y automática cuya misión es la de asimilar el oxígeno del aire para la nutrición de nuestros tejidos y desprender el anhídrido carbónico, producto de la eliminación de los mismos”.

La respiración es un contenido al que se olvida con bastante frecuencia, sin embargo, su trabajo nos puede beneficiar en:

- Modificar su frecuencia
- Modificar su ritmo. Podemos hacer inspiraciones cortas y espiraciones largas y viceversa, así como incrementar o disminuir los tiempos de apnea o disnea.
- La voluntad puede suspender la función respiratoria durante unos segundos.
- Mejorar estados de ansiedad, cansancio, incapacidad para una buena concentración.

Propongo los siguientes ejercicios prácticos para la educación respiratoria: tumbado, observar como sube un papel en el suelo soplando, notar como el aire sale de

La nariz y la boca, concienciación de los movimientos del tórax y diferentes tipos de respiración.

**Lateralidad:** Será abordada aparte, más adelante, como capacidad perceptivo-motriz intermedia.

### 2.3. Evolución del esquema corporal

Tras revisar las aportaciones de Piaget (1975) resumimos que la evolución del esquema corporal se estructura en los siguientes periodos:

- Periodo sensorio motor (0-2 años): a esta etapa se le conoce como etapa figurativa o “nivel del cuerpo vivenciado”: El niño pasa de los primeros reflejos a la marcha y a las primeras coordinaciones, para conseguir al final de la misma una imagen difusa de su propio cuerpo. Aparece también el lenguaje.
- Periodo preoperatorio (2-8 años): conocida como etapa representativa o “nivel de discriminación perceptiva”: el niño utiliza su cuerpo de un modo cada vez más preciso, perfecciona su motricidad global, percepción corporal y espacial, se da la afirmación definitiva de la lateralidad y empieza a reconocer su derecha y su izquierda.
- Periodo de operaciones concretas (8-12 años): conocida como etapa operativa o “nivel de la representación mental del propio cuerpo”: Independencia segmentaria, posibilidades de relajación a nivel global y segmentario, representación mental del propio cuerpo, mayor inteligencia...

Además, deberemos tener en cuenta que la estructuración del esquema corporal sigue las siguientes leyes:

- Ley céfalo-caudal: desde la cabeza hasta las extremidades.

- Ley próximo-distal: desde el centro hacia la periferia

## **2.4. La espacialidad**

Espacialidad es “el proceso mediante el cual se perciben, reconocen e incluso se representan mentalmente una serie de relaciones espaciales que facilitarán la relación con el entorno”

### **2.4.1. Componentes de la espacialidad**

Orientación espacial. Es la capacidad que tenemos para colocarnos con respecto a las cosas. Su evolución dura hasta los 8 años. Al conjunto de relaciones espaciales simples se les denominan “relaciones topológicas”: delante-detrás, arriba-abajo derecha-izquierda, dentro-fuera, grande-pequeño, alto-bajo, etc.

Organización espacial: El niño/a empieza a entender la situación relativa entre dos objetos (relación de tipo bidimensional). Se establece en esta etapa (a partir de 6 años): Entre, en medio, a la derecha, a la izquierda, en el centro, esquina, perpendicularidad...

Estructuración espacial: Capacidad de orientar y organizar los datos del mundo exterior y los del fruto de la imaginación. Relaciones de tipo tridimensionales. Permiten que el niño adquiera noción de volumen.

### **2.4.2. Evolución de la espacialidad**

Piaget (1975) nos propone las siguientes fases:

- Periodo sensorio-motor (0-2 años). Espacio dividido globalmente: el espacio se vive según las sensaciones táctiles, auditivas, visuales, olfativas y gustativas, donde el espacio bucal circular es su primer espacio. Posteriormente se va ampliando por la manipulación de objetos.

- Periodo preoperatorio (2-8 años): Se percibe la posición que ocupa en el espacio nuestro propio cuerpo, se progresa en la orientación espacial y manifestaciones del espacio perceptivo y de las relaciones topológicas.
- Periodo de operaciones concretas (8-12 años): Espacio conocido: Se utiliza con precisión del espacio gráfico, traslada los conceptos de derecha e izquierda a otros objetos y sujetos (descentralización), mejora en la estructuración espacial.

## **2.5. Percepción del tiempo: temporalidad.**

La temporalidad es definida como el “conjunto de acontecimientos que siguen un orden o distribución cronológica y una duración cuantitativa del tiempo transcurrido entre los límites de dichos acontecimientos”. Por ello, el niño que inicia una acción motriz debe prever su duración, la distribución de los componentes en el tiempo, el ritmo de ejecución óptimo.

### **2.5.1. Componentes de la temporalidad**

La percepción temporal se define mediante dos componentes:

**Percepción temporal u orientación temporal.** Es “la capacidad de percibir las relaciones temporales (apreciar velocidades y ritmos)”. El concepto de tiempo no es algo que se pueda plasmar objetivamente, por lo que habrá que recurrir a nociones temporales significativas como: noche-día, invierno-verano, desayuno-almuerzo-cena.

Ajuste motor o estructuración espacial. Se centra en reproducir un movimiento a una velocidad o ritmo concreto.

### **2.5.2. Evolución de la temporalidad**

Siguiendo las fases aportadas por Piaget (1975):

- Periodo sensorio motor (0-2 años): tiempo ritmo vivido: La primera noción que se conoce es la sucesión y progresivamente los ritmos naturales (corazón-respiración), el tiempo ligado al sueño y a la vigilia, al hambre y a la saciedad...
- Periodo preoperatorio (2-8 años): Tiempo ritmo percibido: a los 3-4 años es capaz de producir un orden sencillo de sucesos, a los cinco años se adapta a un ritmo dado, percibe el orden y la duración, distingue entre situaciones simultáneas y alternativas, mejora la orientación temporal y automatismos.
- Periodo de operaciones concretas (8-12 años): Tiempo ritmo conocido: se da la estructuración del orden, duración y otros conceptos temporales: sucesión, simultaneidad, velocidad, aceleración, consecutivo, etc.

## 2.6. La lateralidad

La lateralidad es definida como “el dominio funcional de un lado del cuerpo sobre el otro, manifestándose en la preferencia de los individuos de servirse selectivamente de un miembro determinado para realizar operaciones que requieren de precisión y habilidad”. No es una capacidad de la que se dispone desde el nacimiento, sino que a medida que maduramos se va estructurando la utilización selectiva de una parte u otra del cuerpo. De aquí que se denomine frecuentemente con el término “proceso de lateralización”.

### 2.6.1. Tipos de lateralidad

Según Ortega y Blázquez (1982) tenemos:

- **Dextralidad (diestro):** predominio de ojo, mano, pie y oído derechos.
- **Zurdería (zurdo):** predominio de ojo, mano, pie y oído izquierdos.
- **Ambidextrismo (ambidiestro):** no existe una manifiesta dominancia manual (suele darse al inicio del proceso de lateralización). En el argot deportivo, se habla de un “deportista ambidiestro” cuando domina con precisión ambos lados.

- **Lateralidad cruzada o mixta:** dominancia de la mano derecha y pie izquierdo, o de la mano derecha y ojo izquierdo y viceversa.
- **Zurdería contrariada o lateralidad invertida:** empleo preferente de la mano derecha en niños virtualmente zurdos.

Las tres últimas formas pueden ser origen de ciertas anomalías y dificultades en los aprendizajes escolares básicos (escritura y lectura). Estudios de investigaciones realizados últimamente unifican los tipos de lateralidad y distinguen dos tipos fundamentalmente. Cuando ambas lateralidades coinciden no suele haber ningún problema (niños diestros o zurdos), sin embargo, cuando no es así, suele ser fuente de trastornos y anomalías (ambidiestros, lateralidad cruzada...). Tenemos:

- **Lateralidad de utilización.** Es aquella que corrientemente se utiliza para cualquier actividad espontánea. Es por lo tanto la lateralidad de uso.
- **Lateralidad natural.** Se considera esta lateralidad como la correspondiente a la inclinación natural de ejecución de todos los gestos espontáneos. Se considera por tanto la lateralidad neurológica.

### 2.6.2. Evolución de la lateralidad

Continuando a Piaget (1975) y Picq y Vayer (1973) concretamos tres fases:

- **Periodo sensoriomotor.** localización (0-2 años): En este periodo se evoluciona desde las primeras manifestaciones de lateralidad manual sin objetos a la Prensión de los mismos, posteriormente se da una preferencia manual y se finaliza con un predominio lateral a nivel manual y estabilidad a nivel pédica.
- **Periodo preoperatorio.** fijación y desarrollo (2-8 años): el inicio del periodo está caracterizado por la existencia de una bilateralidad, para después definir la lateralidad y a los 5 años diferenciar la derecha e izquierda sobre si mismo. A los 7 años se da un periodo de transición o inestabilidad. En esta fase debemos plantear tareas que movilicen el lado dominante y progresar en dificultad.

- **Periodo de operaciones concretas (8-12 años):** caracterizado por consolidación de la lateralidad, orientación corporal proyectada y desarrollo de la ambidextralidad. Realizar tareas tanto del lado dominante y no dominante.

## **2.7. El ritmo**

Le Boulch (1991) lo concibe como una organización de fenómenos que se desarrollan en el tiempo”. Para la educación del ritmo debemos plantear tareas que permitan desarrollar la percepción, organización y representación temporal.

## **2.8. La estructuración espacio-temporal**

Todas las actividades están sujetas a estos dos conceptos: el espacio y el tiempo. Cualquier movimiento se realiza en un espacio y a la vez consumimos un tiempo. El espacio que ocupamos con nuestro cuerpo nos sirve como referencia para estructurar el espacio del mundo exterior. Los aprendizajes de lectura y escritura dependen, en parte, de la estructuración espacio-temporal. Algunas alteraciones que el niño tiene, como la dislexia, tienen un origen en una perturbación de esta función.

## **2.9. El equilibrio**

El equilibrio puede definirse como el estado en el que todas las fuerzas que actúan sobre el cuerpo están compensadas de tal forma que el cuerpo se mantiene en la posición deseada o es capaz de avanzar según el movimiento deseado.

Es la capacidad de controlar el propio cuerpo y recuperar la postura correcta tras la intervención de un factor desequilibrador (Castañer y Camerino, 1993)

Además, este autor lo considera como el componente principal del control y del ajuste corporal y no de forma aislada.

### 2.9.1. Clasificación del equilibrio

Seguindo a Castañer y Camerino (1997), podemos encontrar diferentes tipos de equilibrio:

**Estable:** Si el cuerpo, siendo apartado de su posición de equilibrio, vuelve al puesto que antes tenía, por efecto de la gravedad. En este caso el centro de gravedad está debajo del punto de suspensión.

**Inestable:** Si el cuerpo, siendo apartado de su posición de equilibrio, se aleja por efecto de la gravedad. En este caso el centro de gravedad está más arriba del punto o eje de suspensión.

**Indiferente:** Si el cuerpo siendo movido, queda en equilibrio en cualquier posición. En este caso el centro de gravedad coincide con el punto de suspensión.

**Hiperestable:** Es el que se produce cuando el centro de gravedad se encuentra por debajo de la base de sustentación.

Además, puede ser:

- **Equilibrio estático:** cuando el cuerpo sostiene una determinada posición en un mismo estado.
- **Equilibrio dinámico:** Cuando podemos observar establemente una postura al realizar un desplazamiento.

### 2.9.2. Evolución del equilibrio

- **1ª infancia (0-3 años):** A los 12 meses el niño/a se da el equilibrio estático con los dos pies, y el equilibrio dinámico cuando comienza a andar.
- **Educación infantil (3-6 años):** Hay una buena mejora de esta capacidad, ya que el niño/a empieza a dominar determinadas habilidades básicas. Algunos autores afirman



que esta es la etapa más óptima para su desarrollo. Sobre los 6 años, el equilibrio dinámico se da con elevación sobre el terreno.

- **Educación primaria (6-10 años):** Los juegos de los niños/as, generalmente motores, contribuyen al desarrollo del equilibrio tanto estático como dinámico. Las conductas de equilibrio se van perfeccionando y son capaces de ajustarse a modelos.
- **Educación secundaria (11-17 años):** Se adquiere mayor perfección y se complican los equilibrios estáticos y dinámicos. Muchos otros autores, señalan que esta etapa es idónea para la mejora del equilibrio dinámico. En edades más avanzadas, aparece cierta involución en dicha capacidad, debido al deterioro del sistema nervioso y locomotor, acentuándose ésta con la inactividad.

## **2.10. La coordinación**

La coordinación, es “lo que crea una buena organización durante la ejecución de los gestos motores”. O bien, es la “capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la acción motriz prefijada”.

### **2.10.1. Tipos de coordinación**

Tras realizar un análisis de varias propuestas vamos a concretar una clasificación general sobre la Coordinación, en función de dos aspectos importantes:

En función de si interviene el cuerpo en su totalidad, en la acción motriz o una parte determinada, podemos observar dos grandes tendencias:

- **Coordinación dinámica general:** es el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular.

- **Coordinación óculo-segmentaria:** es el lazo entre el campo visual y la motricidad fina de cualquier segmento del cuerpo. Puede ser óculo-manual y óculo-pédica.

En función de la relación muscular, bien sea interna o externa, la coordinación puede ser:

- **Coordinación intermuscular (externa):** referida a la participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento.
- **Coordinación intramuscular (interna):** es la capacidad del propio músculo para contraerse eficazmente.

### 2.10.2. Evolución de la coordinación

- **1ª infancia (0-3 años):** Se adquiere la suficiente madurez nerviosa y muscular como para asumir las tareas de manejo del propio cuerpo. La mayoría de las coordinaciones son globales, aunque ya comienzan las primeras coordinaciones óculo-manuales al coger objetos. Entre los 18-24 meses, se aprecia un mayor desarrollo pudiendo abrir y cerrar puertas, ponerse los zapatos, lavarse, etc. (*Trigueros y Rivera, 1991*).
- **Educación infantil (3-6 años):** El repertorio de posibilidades crece con los estímulos que le llegan al niño. Las acciones coordinadas dependerán de la adquisición de un perfecto esquema corporal y del conocimiento y control del propio cuerpo.
- La actitud lúdica propia de estas edades es protagonista por excelencia de la formación tanto motriz como cognitiva y hacen que las formas motoras se vayan enriqueciendo y complicando.
- **Educación primaria (6-10 años):** Se determina el desarrollo del sistema nervioso y, por tanto, los factores neuro-sensoriales de la coordinación, de ahí que sea la etapa ideal para la adquisición de experiencias motrices. La mala aptitud de retención motriz en el *primer ciclo y parte del segundo* exige en estas

edades una profundización del aprendizaje a partir de la repetición de los ejercicios, contribuyendo de esta manera a la automatización del movimiento.

- Al final del segundo ciclo y todo el tercer ciclo, debido al desarrollo sensitivo y cognitivo, se refleja una buena capacidad perceptiva y de observación. Los ajustes motores son muy eficaces.
- **Educación secundaria (11-17 años):** Desde comienzos de la pubertad hasta finales de la adolescencia, tiene lugar la maduración sexual y un crecimiento general del cuerpo, esto conllevará un retroceso en la coordinación de los movimientos. Más tarde, la coordinación mejorará en función de la mejora de las cualidades físicas.

### 2.11. Estimulación perceptiva motriz

**La educación psicomotriz.** - Es una acción pedagógica y psicológica que utiliza como medio la actividad física para facilitar la acción del niño, con la cual debe iniciarse como una estrategia para asegurar un desarrollo más armonioso de su personalidad, auto confianza mejor integración escolar y social, y como método preventivo en los problemas de inadaptación escolar como dislexias, digrafías, discalculias, etc.

**En gramática.** - Hay una serie de conocimientos en base en la percepción del tiempo; conjugación verbal en diferentes modos y tiempos, estructura gramatical del enunciado, en la redacción espontánea se debe tomar el orden temporal y lógico de los hechos narrados.

**En lectura – escritura.** - la noción temporal contribuye al ordenamiento de las letras en la estructura fonológica de la palabra, o de cifras que forman números.

**En la historia.** - el desarrollo de la noción temporal permite al niño captar la idea del tiempo transcurrido y el ordenamiento secuencial de los hechos sucedidos en las diferentes etapas históricas.

**En ciencias naturales.** - El niño aprende los diferentes momentos que describen el desarrollo de fenómenos físicos y biológicos como la evaporación y congelación del

agua la combustión de materias, la lluvia la neblina, la germinación de una semilla, la reproducción celular.

Por lo tanto, a través de toda la etapa de escolar el niño progresa paralelamente en su organización temporal conjuntamente con la evolución cultural cognoscitiva

### **2.12. Capacidades físicas**

Son las cualidades en el ser humano de manera natural o adquirida que se manifiestan al realizar un movimiento o trabajo físico, pueden ser desarrolladas mediante el ejercicio y están determinadas por diversos factores, sexo, edad, estado de salud. El desarrollo adecuado de estas capacidades, asegura en el individuo una condición física que influye favorablemente en la práctica de cualquier actividad física y deportiva.

### **2.13. Interacción social**

Permite el desarrollo del sentido cooperativo; haciendo que el niño aprenda que la cooperación enriquece las relaciones humanas y permite un mejor entendimiento para valorar la importancia de los demás en la construcción de objetivos comunes. Aprenda a cuidar su salud; mediante la adquisición de información, el fomento de hábitos, la práctica constante de actividad motriz como forma de vida saludable y la prevención de accidentes dentro y fuera de la escuela.

### **2.14. Etapa escolar y desarrollo del niño de 06 a 08 años**

La etapa preescolar es la edad comprendida entre el primero y el quinto año de edad, algunos consideran hasta el sexto año del niño, la cual se caracteriza por un acelerado crecimiento corporal y adquisición de habilidades motoras y motrices. Los niños a los 2 años miden aproximadamente 85 cm y hasta los 4 años aumentan 15 cm, su peso promedio es de 12 Kg y aumentan 2 a 3 Kg hasta los 4 años.

### **2.14.1. Desarrollo físico**

Hacia los 11 meses de vida, el peso de nacimiento se ha triplicado y se multiplica por cuatro hacia los 2 años. La talla aumenta en un 50% al final del primer año de vida y se habrá duplicado a los 4 años de edad. El perímetro cefálico aumenta considerablemente en los primeros 12 meses de vida y antes de los 11 meses han aparecido los incisivos medios. A medida que el organismo se va desarrollando, se disminuye el contenido de agua desde un 80% hasta un 65% en la edad adulta (14,19).

Con el aumento de la edad disminuye el metabolismo basal y disminuyen paralelamente los requerimientos calóricos. A partir del primer año de vida, el niño necesita menos de 100 calorías por Kg de peso comparado con el recién nacido que requería de 120 calorías diarias por Kg de peso. Si se mantiene una alimentación excesiva se llevará al menor a sobrepeso u obesidad

Hacia los 12 meses el aparato digestivo ha madurado todos los órganos glandulares y secretores del tubo digestivo, por lo que debe empezar a recibir una alimentación variada.

Durante los 2 primeros años de vida se adopta la posición erecta y se desarrollan mecanismos de equilibrio. A lo largo de la infancia y dados los procesos de crecimiento en cuanto al aumento de peso y estatura, la mineralización de los huesos toma una relevancia importante (14,19).

A los 2 años inicia la diferenciación de los dos sexos, los niños son más altos y corpulentos que las niñas; los niños tienen más tejido muscular y las niñas más tejido graso. Hacia los 3 años el preescolar mide cerca de 95 cm y pesa alrededor de 14,5 Kg, en esta edad se presenta un alto desarrollo muscular, y un crecimiento y desarrollo del sistema nervioso, el cerebro aumenta de peso y volumen.

Hacia los 4 años los niños se tornan delgados, hay alargamiento de las extremidades, en esta edad miden cerca de 100 cm., y aumentan hasta 15 cm., hasta los

6 años de edad, su peso promedio es de 15 Kg., y aumentan 2 a 3 Kg., hasta los 6 años (19, 21)

#### **2.14.2. Desarrollo psicomotor**

El desarrollo psicomotor está dado por la relación que existe entre la mente y la capacidad de hacer movimientos con el cuerpo; se destaca la motricidad fina: referida al movimiento de las manos, persigue la consecución de precisión y exactitud especialmente para la escritura, y la motricidad gruesa: es la coordinación general de movimientos y el equilibrio corporal. Los objetivos están encaminados a descubrir el movimiento del cuerpo.

Dentro de las habilidades motrices básicas de los preescolares está el gatear, caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar y trepar; a nivel intelectual y del lenguaje se da el inicio del habla; en el comportamiento social se destaca la curiosidad y exploración, entrando así, a una visión más amplia del entorno. Estas habilidades aparecen alrededor de los 2 años y se perfeccionan hacia los 5 años de edad. Entre los dos y seis años, el cuerpo del preescolar va perdiendo su aspecto infantil, sus proporciones y formas se perfeccionan, así como las habilidades motoras gruesas y finas, y el desarrollo del cerebro da origen a habilidades más complejas y refinadas de aprendizaje.

#### **2.14.3 Desarrollo social**

La familia es la primera fuente de socialización para el niño, ellos interactúan en mayor grado con su padre, madre y hermanos, y en menor grado con otros miembros de la familia. El comportamiento del niño es en gran medida el resultado de sus relaciones familiares, la familia puede configurar ambientes estimulantes que den seguridad afectiva o por el contrario comportamientos inseguros o erróneos, constituyendo la base del progreso y desarrollo social. La familia es el núcleo fundamental de la sociedad y el primer responsable de la educación de los hijos, es parte de la comunidad educativa y tienen participación en el diseño, ejecución y evaluación de los proyectos educativos.

En el desarrollo social de los niños, los padres juegan un papel importante, no son solo proveedores económicos, son miembros que contribuyen al desarrollo cognoscitivo, emocional y social de los niños. Dentro de la teoría del aprendizaje social, se considera que los seres humanos aprenden de experiencias directas con el ambiente y observando la conducta y experiencia de otros individuos.

Los padres influyen las interacciones de los niños con sus pares directamente dando forma a su conducta social, dado que los menores transfieren las conductas aprendidas en el hogar en otros espacios como la escuela. Es en la familia donde el niño aprende comportamientos, expectativas y roles que serán transferidos de diferentes maneras a las interacciones que tendrán lugar en la escuela, barrio, comunidad con sus compañeros y con otros adultos significativos en su vida.

Los padres son considerados agentes de socialización del menor, el aprendizaje tiene lugar mediante una enseñanza directa, los patrones de personalidad y de conducta social se adquieren sobre todo a partir de una imitación directa activa del niño de las conductas de sus padres. En este aprendizaje por imitación, los niños repiten actitudes de sus padres en situaciones similares a las que se vean enfrentados.

La escuela es otro agente de socialización, ya que es allí donde el niño desarrolla la personalidad adquirida en el hogar, la escuela se convierte entonces en el espacio donde el niño se desenvuelve la mayor parte del día, sus actividades están ligadas a sus compañeros, amigos y maestros, por esto la escuela le permite al niño realizar toda una serie de adquisiciones sociales como aumento de la participación en actividades de grupo, contacto social, disminución de temores, mejora en los hábitos personales. El educador es un estimulador del desarrollo del niño en todas sus facetas, modela el comportamiento de los menores, además se convierten después de los padres en modelos imitativos. El medio donde el niño vive y se mueve es donde manifiesta sus deseos y necesidades vitales, además le ayuda a crecer y aprender.

#### **2.14.4. Desarrollo psicológico**

Los cambios que ocurren en el desarrollo cognoscitivo del preescolar son difíciles de distinguir, el niño utiliza su cuerpo para abordar incipientes habilidades intelectuales; Según Piaget, los menores elaboran activamente un conocimiento personal, crean su propia realidad mediante la experimentación, son como pequeños científicos que se esfuerzan por entender cómo funciona el mundo, exploran el ambiente y comprenden la nueva información sobre la base de su nivel, cuando se encuentran algo conocido lo asimilan y para lo desconocido adecuan su pensamiento para incorporarlo.

Durante la etapa preescolar el niño aprende palabras con rapidez, los progenitores hablan de modo diferente a sus hijos e hijas, lo que consolida las diferencias de género.

Las conversaciones de los niños son monólogos colectivos en los cuales toma palabras por turnos, pero hablan de temas inconexos. Aprende actitudes generalizadas respecto a su persona, incorpora el auto concepto de valores y normas morales de su sociedad, interioriza imitando patrones verbales. Los niños adquieren en forma directa esquemas de género de lo que les enseñan, de los modelos que ven a su alrededor, y de manera indirecta de las historias, películas y televisión.

Se considera que el aprendizaje está en función del desarrollo, y los principios que apoyan esta teoría son: el constructivismo es el proceso donde el sujeto desarrolla su propia inteligencia, a través de sus propias acciones en un proceso interno; la actividad que lleva al niño al desarrollo intelectual, pero no solo actividad física también mental, donde realiza un suceso de acciones organizadas y que tiende a repetir en situaciones similares. La equilibración, que es el motor principal del desarrollo, donde el menor debe utilizar un esquema diferente al habitual usado para resolver imprevistos o situaciones a las que no ha estado expuesto.



### **2.14.5. Desarrollo de la inteligencia**

Hacia los 2 años de edad se inicia el habla y es hacia los 2 a 3 años de edad que el niño desarrolla un lenguaje más elaborado y enriquecido verbalmente, permitiendo realizar importantes adquisiciones, siendo éste el pilar del desarrollo del conocimiento. Es mediante el lenguaje como se inicia el proceso de socialización de los menores, donde se ven obligados a formular acciones para llamar la atención de los demás, esto hace que interioricen las palabras llevando a la aparición del pensamiento, ya que se articulan palabras con hechos o imágenes. Es en esta edad donde los menores reflejan su pensamiento en el juego, adaptándolo a sus necesidades o deseos.

Según Piaget el niño está en la etapa pre conceptual, caracterizada por la construcción de símbolos, utilización del lenguaje y la aparición de los juegos Simbólicos o de simulacro. Es a los 5 o 6 años cuando el menor tiene prácticamente estructurado su lenguaje.

### **2.14.6. Desarrollo de la personalidad**

A los 2 años de vida, el niño aprende y consolida su manera de relacionarse con los objetos, intercambiando experiencias mediante el universo del lenguaje. A los 3 años el menor efectúa movimientos decisivos donde inicia el proceso de convertirse en persona, este proceso es inconsciente y está grandemente influenciado por la figura materna y paterna, además de las experiencias de socialización de las instituciones para el preescolar. Hacia los 5 años el niño es más independiente y hace tareas solo sin ayuda de un adulto, reconoce la diferencia entre sexos y las características de cada uno de ellos

## CONCLUSIONES

**PRIMERO.** - Diversos organismos internacionales relacionados con la salud, han publicado sobre la actividad física que deberían realizar como mínimo los niños y niñas para mantener o mejorar su salud. La mayoría de estas organizaciones recomienda que niños y niñas deberían realizar como “mínimo” una hora diaria de actividad física de intensidad moderada a vigorosa.

**SEGUNDO.** - Para que los niños y niñas aumenten el tiempo diario sus actividades físicas, se les puede inculcar para que vaya incrementando progresivamente el tiempo que dedican desde media hora diaria hasta llegar a la recomendación de una hora y media de actividad física cada día

**TERCERO.** - El apoyo de la familia es un factor clave para que niños y niñas sean activos cada día. Así mismo, que papá y mamá sean también personas activas es una influencia importante para que niños y niñas incorporen la actividad física a su estilo de vida. Los padres y madres son un espejo donde mirarse cada día, y la mejor forma de estimular a los niños es dar ejemplo, e incorporar algo de actividad física también en nuestras vidas.

## **RECOMENDACIONES.**

Se recomienda lo siguiente:

- Que las autoridades de la educación, promuevan en los docentes el uso de estrategias relacionadas a la práctica de actividades físicas para potenciar la condición física de los estudiantes.
- A las instituciones deportivas, promover eventos deportivos en las diferentes categorías a fin de que los niños y jóvenes tengan como objetivo no solo participar sino también ganar el evento deportivo.
- A los padres de familia, motivar a sus hijos para que realicen actividades deportivas teniendo en cuenta los beneficios que se obtienen de esta.

## REFERENCIAS CITADAS

- Giraldo, D. et al. (2008). Actividad física autor reportada, comparación con indicadores antropométricos de grasa corporal en un grupo de escolares de Bogotá y de cinco departamentos del centro oriente de Colombia 2000-2002. *Biomédica* 28; pp. 386-395. –
- Gómez R. La enseñanza de la educación física en el nivel inicial y en el primer ciclo de la EGB: una didáctica de la disponibilidad corporal. Buenos Aires. Editorial Stadium. 2002.
- Organización Panamericana de la Salud. Tan sólo 30 minutos de actividad física diaria reduce el riesgo de enfermedad. Washington, 9 de diciembre de 2003
- Robledo, R. Características Socioculturales de la Actividad Física en Tres Regiones de Colombia. *Rev. Salud pública.* 8 (Sup. 2):13-27.
- Rodríguez, J. (2003). *Medición y evaluación del Desarrollo motor.* Granada: Inédito.
- Ruiz, L. (2004). Competencia motriz, problemas de coordinación y deporte. *Revista de Educación*, núm. 335, pp. 21-33.
- Ruiz, L., Graupera, J. (2005). Un estudio transcultural de la competencia motriz en escolares de 7 a 10 años: utilidad de la Batería Movement ABC. *Revista Española de Pedagogía.* Año LXIII, n. ° 231, mayo-agosto.
- Ruiz, L., Méndez, M., Simón, J., Graupera J. y Rioja N. (2008). Coordinación y control motor en escolares de 6 a 8 años de la provincia de Toledo. V Congreso Asociación española del deporte.
- Tovar, G. et al. (2008). Sobrepeso, inactividad física y baja condición física en un colegio de Bogotá, Colombia. *Alan* 58(3), pp. 265-273.
- Uribe, I. Motricidad infantil y desarrollo humano. *Educación física y deporte*, Vol. 20, No. 1 (1998).

## La actividad física en los niños y niñas de 06 a 08 años en el nivel primaria.

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

1	<b>issuu.com</b> Fuente de Internet	3%
2	<b>Submitted to BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA</b> Trabajo del estudiante	2%
3	<b>alicia.concytec.gob.pe</b> Fuente de Internet	2%
4	<b>dokumen.pub</b> Fuente de Internet	2%
5	<b>dehesa.unex.es:8080</b> Fuente de Internet	2%
6	<b>Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote</b> Trabajo del estudiante	2%
7	<b>brainly.lat</b> Fuente de Internet	2%
8	<b>Submitted to Universidad Catolica de Oriente</b> Trabajo del estudiante	1%

9	<a href="http://studylib.es">studylib.es</a> Fuente de Internet	1 %
10	<a href="http://dspace.cordillera.edu.ec">dspace.cordillera.edu.ec</a> Fuente de Internet	1 %
11	<a href="http://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Fuente de Internet	1 %
12	<a href="http://upvv.clavijero.edu.mx">upvv.clavijero.edu.mx</a> Fuente de Internet	1 %
13	<a href="http://dialnet.unirioja.es">dialnet.unirioja.es</a> Fuente de Internet	1 %
14	Submitted to Universidad Catolica de Avila Trabajo del estudiante	<1 %
15	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	<1 %
16	<a href="http://1library.co">1library.co</a> Fuente de Internet	<1 %
17	<a href="http://mafiadoc.com">mafiadoc.com</a> Fuente de Internet	<1 %
18	<a href="http://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Fuente de Internet	<1 %
19	<a href="http://blogs.grupojoly.com">blogs.grupojoly.com</a> Fuente de Internet	<1 %

20 Submitted to Universidad Marcelino  
Champagnat <1 %  
Trabajo del estudiante

---

21 [pesquisa.bvsalud.org](http://pesquisa.bvsalud.org) <1 %  
Fuente de Internet

---

22 [archive.org](http://archive.org) <1 %  
Fuente de Internet

---

23 [www.jourlib.org](http://www.jourlib.org) <1 %  
Fuente de Internet

---

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Oscar Calixto La Rosa Feljoo  
Asesor.