

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### **Las actividades físicas en los niños de 5 años del nivel inicial**

#### **Trabajo académico.**

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación Inicial.

Autora.

Zarela Delgado Barboza

Jaén - Perú

2020

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### Las actividades físicas en los niños de 5 años del nivel inicial

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

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


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


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


Jaén - Perú

2020

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### Las actividades físicas en los niños de 5 años del nivel inicial

La suscrita declara que el trabajo académico es original en su contenido y forma

Zarela Delgado Barboza. (Autora)

.....  


Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

.....  


Jaén - Perú

2020



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

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

En Jaén, a los siete días del mes de agosto de dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Bracamoros 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 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: "*Las actividades físicas en los niños de 5 años de nivel inicial*" para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial al señor(a) **DELGADO BARBOZA, ZARELA**

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado 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, **DELGADO BARBOZA, ZARELA** queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial.

Siendo las doce 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

A mis queridos padres, Tarcila; a mis entrañables hermanas.

Quienes son mi fortaleza en esta senda de mi vida profesional, que permitieron lograr mis metas trazadas.

Zarela.

## ÍNDICE

DEDICATORIA.....	5
RESUMEN.....	7
INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO I.....	12
LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PSICOMOTRICIDAD EN LA ETAPA INFANTIL.....	12
1.1. Las actividades físicas.....	12
1.1.1. Definición.....	12
1.1.2. La educación física para niños del nivel inicial.....	13
1.1.3. La psicomotricidad en el nivel inicial.....	15
2.1.4. Importancia de la psicomotricidad infantil.....	16
<b>1.1.5. La psicomotricidad en educación física.....</b>	<b>17</b>
1.1.6. Elementos que forman parte de la actividad física.....	18
1.1.7. Las actividades físicas, hábitos saludables en los niños.....	19
CAPÍTULO II.....	21
LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS NIÑOS DEL NIVEL INICIAL.....	21
2.1. Actividades físicas en el jardín de la infancia.....	21
3.2. La actividad física en el crecimiento y desarrollo del niño del nivel inicial.....	22
2.3. Importancia de la actividad física en los niños del nivel inicial.....	23
2.4. La actividad física y la salud del niño del nivel inicial.....	24
2.5. Los beneficios de la actividad física para los niños del nivel inicial.....	26
CONCLUSIONES.....	28
RECOMENDACIONES.....	29
REFERENCIAS CITADAS.....	30

## **RESUMEN**

En el presente estudio monográfico denominado: “Las actividades físicas en los niños del nivel de inicial”, parten de reconocer la importancia que tienen la actividad física en el desarrollo del niño y plantea como objetivo: Reconocer la importancia de las actividades físicas en los niños del nivel Inicial, para lo cual se tomó en cuenta el tipo de investigación descriptiva. Básicamente en el presente estudio se tomó en cuenta la investigación bibliográfica y la observación directa en estudiantes del nivel inicial, para comprender mejor el tema de estudio. De los resultados se reconoce la importancia de las actividades físicas tanto en el crecimiento evolutivo del niño como en su desarrollo integral.

Palabra clave: Actividades físicas, niño, nivel inicial.

## **ABSTRACT.**

In the present monographic study called: "Physical activities in pre-school children", they start from recognizing the importance of physical activity in the development of the child and raises the objective: Recognize the importance of physical activities in children Initial level, for which the type of descriptive research was taken into account. Basically, in the present study, bibliographic research and direct observation of initial level students were taken into account to better understand the subject of study. The results recognize the importance of physical activities both in the evolutionary growth of the child and in their integral development.

**Keyword:** Physical activities, child, beginning level.

## INTRODUCCIÓN

La niñez siempre se ha criado en un espacio de juego, de actividades lúdicas que le dan vitalidad, alegría y por el cual exploran no solo su cuerpo sino el mundo empezando desde su entorno, pero además conservan el sentido de aprovechamiento de la naturaleza, como es el respirar aire puro y socializar, utilizar todos los objetos que encuentre, los manipule y entable una interacción con los demás.

La educación infantil permite que los niños puedan expresar sus actividades motoras en un espacio de juego y redescubrimiento de su capacidad motora, mediante el movimiento, lo que en educación se llama actividades físicas.

Todos los especialistas en educación, sobre todo de inicial, nutricionistas y psicólogos, recomiendan que los niños deben hacer mucha actividad física, porque esto les produce grandes beneficios, por una parte y como lo acentuáramos anteriormente, genera vitalidad; es decir salud orgánica y emocional, no hay niño triste que juegue placenteramente, pero si demuestran felicidad, satisfacción, cuando juegan, cuando hacen ejercicios, pues todas sus emociones negativas se diluyen y eso es bueno para mantener el equilibrio cuerpo y mente, fructífero también para la construcción de saberes.

La práctica regular de actividad física en los niños genera muchos beneficios, algo que en los últimos tiempos ha perdido importancia, debido al alto aumento del sedentarismo infantil. Esto se debe a que ha cambiado la forma de jugar, reemplazando el movimiento por pasatiempos mucho más estáticos, como el uso de los videojuegos o consolas (Izarra, s/f.).

En efecto, en parte, tiene razón Izarra (s/f) cuando sostiene que hay un cambio en la modalidad de juegos y eso produce sedentarismo, ello está referido a los juegos y en sus diferentes tipos, pero la actividad física está referido al movimiento del cuerpo que hace el niño como parte de sus juegos, como es el deporte, los juegos de gimnasia, entre otros

La actividad física, propiamente dicha empieza en la pre escolaridad, porque se da a partir de movimientos estructurados, como disciplina, que se hace mediante un programa de estudios y responde a fundamentos pedagógicos y psicológicos; sin embargo, esto no limita que se pueda hacer fuera del jardín y la escuela, también se realiza en los campos deportivos,

incluso en el hogar, cuando los padres juegan deporte de fútbol, de vóley, de tenis, a la carrera, a nadar y otras actividades físicas, como caminata, etc.

En este sentido, necesita crear espacios abiertos y de preferencia rodeado de naturaleza verde, para realizar actividades físicas en los jardines de la infancia, ya que, entre un espacio sólido, de cemento, rodeado de aulas también de cemento, toda acción es casi robótica, monótona; mientras que en espacios con infraestructura rústica y rodeado de árboles, de arbustos, de jardines y tal vez con pequeñas corrientes de agua, permitiendo en los niños no solo hacer actividades físicas, sino que, además, servirá de recurso para la exploración del mundo.

En opinión de la investigadora, el desarrollo de la educación inicial como institución educativa, debe ser en ambientes adecuados, reconociendo la fortaleza y el ejemplo de Montessori, donde se daba importancia al espacio natural, lo cual además enriquece la creatividad de los niños de educación inicial, ya que toda actividad física ofrece experiencias, particularmente motivadores, sensibilizadores y de soporte emocional

En este marco, se ha planteado el presente estudio monográfico donde se ha incorporado conocimientos sobre el tema que servirá de sustento para el conocimiento de las maestras de educación inicial y de esta manera poder entender a las actividades físicas como parte del desarrollo de los niños.

Dentro de esto, se han planteado los siguientes objetivos:

### **Objetivo general**

Reconocer la importancia de las actividades físicas en los niños del nivel Inicial.

### **Objetivos específicos**

- Analizar los aspectos teóricos conceptuales de la actividad física y la psicomotricidad infantil.
- Proporcionar información relevante de la actividad física del niño durante la pre escolaridad.

- Describir la importancia de las actividades físicas en los niños del nivel inicial.

El I Capítulo, rotulado con el nombre de la actividad física y la psicomotricidad en la etapa infantil, donde se habla ampliamente de la actividad física de los niños de inicial, nutrida información de valiosos autores, que abordan el tema desde el punto de vista pedagógico como psicológico, además desde la salud infantil para el crecimiento y desarrollo.

El capítulo II, denominado la actividad física en los niños del nivel inicial, en la que se ha considerado un contenido de actividades físicas en el contexto del nivel inicial.

Finalmente, se exponen las conclusiones, recomendaciones y la referencias citadas a la cual se ha recurrido para fundamentar el tema.

## **CAPÍTULO I**

### **LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PSICOMOTRICIDAD EN LA ETAPA INFANTIL**

En el presente capítulo se aborda una breve temática respecto a los colores como recursos educativos, señalando una descripción del color, su clasificación, su armonía y sus propiedades, entre otros.

#### **1.1. Las actividades físicas**

##### **1.1.1. Definición**

Cuando observamos a los niños a moverse con satisfacción, es porque contamos con un ser humano sano, por ello, los padres deben ayudar a sus hijos al desarrollo de su motricidad y será el jardín de la infancia a través de los programas que desarrolla, donde se refuercen todos los juegos y actividades físicas, de acuerdo a la edad. Las actividades físicas no solo vitalizan el cuerpo, sino, además, repercuten positivamente en el desarrollo cognitivo – intelectual y emocional.

“La actividad física, se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de ejercicio físico” (Ministerio de Educación y Ciencia de España, 2015, p. 11).

Ejercicio físico, es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona. Por ejemplo, las actividades de jardinería o subir escaleras en el hogar no pueden catalogarse como “ejercicio” estructurado, pero evidentemente constituyen actividades físicas. (Ministerio de Educación y Ciencia de España, 2015, p. 11).

Por su parte, se considera condición física, a la capacidad de bienestar del cuerpo, que se expresa mediante el buen rendimiento corporal, en toda acción práctica que realiza el niño y que constituye la base para realizar las actividades cotidianas, haciendo notar que hay una buena protección frente a las enfermedades, pero que esto va de la mano con una buena nutrición; todo esto, va a permitir el desarrollo de actividades deportivas.

En el curso de los tres años, el crecimiento en los niños, es lento, y es el movimiento, ayudando mucho los juegos motrices al aire libre.

A los cuatro años, el movimiento mejora y a los cinco años, vemos a niños y niñas que corren sin dificultades, no solo hacen ejercicios motores gruesos sino finos también. A estas edades y sobre todo a los cinco años, incluso trepa salta y da volantines, con plena facilidad y seguridad. Allí es donde está el trabajo de la docente de educación inicial, que tiene que orientar las actividades, orientando incluso a los padres de familia para darle la bioseguridad, sin pretender asumir el control o un papel sometedor.

En opinión del Ministerio de Educación (2017), “todas las personas, desde que nacemos, actuamos y nos relacionamos con el entorno a través de nuestro cuerpo. Con este nos movemos, experimentamos, comunicamos y aprendemos de una manera única, acorde a nuestras propias características psicobiológicas”. Esto da cuenta de la dimensión psicomotriz de la vida del hombre; es decir, de esa estrecha y permanente relación que existe entre el cuerpo, las emociones y los pensamientos de cada persona al actuar (p. 96).

Es así como los niños se inician en el movimiento del cuerpo, que luego se transforman en actividades físicas, lo que les permite a los adultos reconocer la corporeidad del niño y su capacidad de movimiento.

### **1.1.2. La educación física para niños del nivel inicial**

La educación física es la materia favorita de la gran mayoría de los niños. Su ventaja con respecto a las demás es que puede apelar a actividades lúdicas para

cumplir los objetivos centrales de la disciplina. A continuación, veremos algunos juegos de educación física que a cualquier pequeño le encantarán (Clementín, 2020).

No hay que olvidar, Aunque muchas veces se la subestime, la educación física es una materia igual de importante que las demás. Que gran parte de las actividades sean juegos o prácticas deportivas no quiere decir que no hagan un aporte significativo al desarrollo integral de los niños.

La educación física pretende ante todo el aspecto corporal del ser humano, así como el desarrollo y perfeccionamiento de sus cualidades naturales, influyendo con ello de forma activa el medio ambiente teniendo como resultado desarrollo integral, así como su formación general del individuo desde el momento que se le proporciona estimulación cognoscitiva, afectiva y motriz, permitiéndole la adquisición de habilidades, actitudes y hábitos para coadyuvar a su desarrollo armónico mediante actividades acorde a sus necesidades e intereses en las diferentes etapas de la vida (Carvallo, 2015).

De hecho, toda actividad física debe realizarse al aire libre, esto le da mayor naturalidad, originalidad y el contacto con la naturaleza hace al espacio más placentero, porque siempre en una actividad física debe primar, no solo expresar movimiento, sino, además, la capacidad de expresión emocional y de socialización que debe imprimir en el niño para que se sienta satisfecho.

Las actividades de la educación física fomentan un marco de socialización y en ella se cultivan valores y exploración del mundo de su alrededor, lo que es difícil cuando se trabaja en ámbitos cerrados como son los patios, el aula u otros salones, puesto que los niños van a expresar y observar de parte de los adultos, valores como el trabajo en equipo, la capacidad de movimiento, el compañerismo, el esfuerzo, las reglas del juego y sobre todo la superación personal.

### 1.1.3. La psicomotricidad en el nivel inicial

Estudiamos la psicomotricidad, porque las actividades físicas que es la denominación del tema de investigación, en educación inicial se encuentran incursas en esta área pedagógica curricular denominada: “Área psicomotriz”.

“La psicomotricidad es una técnica educativa que utiliza el movimiento corporal para lograr fines educativos y de desarrollo psicológico en los niños y niñas desde los primeros años” (Bocanegra, s/f.).

La definición de psicomotricidad, viene actualizándose, de tal modo que, si bien solo se circunscribía a definirla como el conjunto de juegos motores que permitían corregir algunas dificultades del cuerpo y del movimiento en el niño, actualmente, esto ha cambiado y se ampliado, luego de estudios realizados sobre el desarrollo integral del niño, considerándose por ahora como la dinámica del desarrollo motor y sus relaciones con la esfera afectiva y el desarrollo intelectual.

El término psicomotricidad se divide en dos partes: el motriz y el psiquismo, que constituyen el proceso de desarrollo integral de la persona. La palabra motriz se refiere al movimiento, mientras que psico determina la actividad psíquica en dos fases: la socio-afectivo y la cognitiva. En otras palabras, en las acciones de los niños se articula toda su afectividad y sus deseos, pero también todas sus posibilidades de comunicación y conceptualización (Guía infantil, 2017).

Según (Ministerio de Educación, 2017, p. 96), todas las personas, desde que nacemos, actuamos y nos relacionamos con el entorno a través de nuestro cuerpo. Con este nos movemos, experimentamos, comunicamos y aprendemos de una manera única, acorde a nuestras propias características, deseos, afectos, necesidades, estados de ánimo y demás. Esto da cuenta de la dimensión psicomotriz de la vida del hombre; es decir, de esa estrecha y permanente relación que existe entre el cuerpo, las emociones y los pensamientos de cada persona al actuar.

Los niños desde los primeros meses de vida, experimentan movimientos corporales que es el primer momento de expresión para dar a conocer a la madre su

estado de ánimo, su estado físico y sus emociones, que son vagas, imprecisas, pero con una sonrisa y semblante de tristeza nos está comunicando o alegría o dolor. De esta manera, el bebé va adquiriendo progresivamente las primeras posturas –como pasar de boca arriba a boca abajo o viceversa, sentarse, arrodillarse y pararse– hasta alcanzar el desplazamiento y continuar ampliando sus posibilidades de movimiento y acción.

La teoría de Piaget afirma que la inteligencia se construye a partir de la actividad motriz de los niños. En los primeros años de vida, hasta los siete años aproximadamente, la educación del niño es psicomotriz. Todo, el conocimiento y el aprendizaje, se centra en la acción del niño sobre el medio, los demás y las experiencias, a través de su acción y movimiento.

#### **2.1.4. Importancia de la psicomotricidad infantil**

No solo en la escuela se desarrolla la psicomotricidad, sino que ésta se practica mediante terapias o ejercicios que el niño hace esporádicamente en casa, en la calle con sus amiguitos y claro está que en el jardín se refuerza, solo que los adultos poco entienden sobre el movimiento corporal del niño y suponen que están jugando, sin darse cuenta que a través de los ejercicios físicos, los infantes también desarrollan su capacidad emocional, expresan su satisfacción, valores como el respeto por el otro, la ayuda mutua, la colaboración, etc, haciendo posible el inicio de una convivencia armónica. En esto radica la importancia de la psicomotricidad.

“La psicomotricidad está presente en las actividades motoras de los varios niños, que contribuye al conocimiento y dominio de su propio cuerpo. Es un método indispensable para el desarrollo global y uniforme del niño como base fundamental del aprendizaje” (Rossi, 2012, como se citó en Kassia, 2016).

En estos parámetros de entiende a la psicomotricidad es necesario que los adultos motiven los sentidos a los niños, de manera que sepan que están en un contexto agradable para moverse libremente y con seguridad. Asimismo, se hace necesario la observación del movimiento a efectos de verificar si éstos son correctos

o tiene alguna debilidad o limitación corporal u hacerlo tratar oportunamente. Esta acción ya es una tarea de maestra y de padres de familia.

Como es una educación psicomotriz, es necesario percibir que el movimiento del cuerpo sea una respuesta a la relación que debe existir entre el organismo y los elementos exteriores, así también, organizar la capacidad de moverse de los niños, aplicando estrategias y soportes como son signos, rutas, símbolos y planos en espacios reales y ficticios como por ejemplos, correr en una línea recta trazada en el suelo o volar simulando ser un pájaro o un avión.

Cuando los niños desarrollan su psicomotricidad, empiezan a sentir su identidad de género, el respeto del espacio del otro que poco a poco en la medida que va creciendo en edad lo distingue y aprecia y se considera como parte de su identidad, el valorarse como niño importante, querido, amado y que quiere y ama a sus padres y a los que tiene a su alrededor.

#### **1.1.5. La psicomotricidad en educación física**

No hay que esperar que el niño esté en el nivel primario para que se empiece con la actividad física, cabe recordar que la psicomotricidad es el movimiento del cuerpo y las actividades físicas es la consecución de estas actividades, pero con mayor rigurosidad, con reglas, que también se dan en la psicomotricidad, pero con menos rigurosidad. La educación física y psicomotricidad, juntos, provocan el desarrollo intelectual y motor de los niños. Lo que en común llamamos formación integral del estudiante

La psicomotricidad con los niños proporciona la indispensable formación de base en su desarrollo motor, emocional y psicológica proporcionada a través de juegos y diversión, que es esencial para el desarrollo motor, mental y afectiva de la persona humana. La psicomotricidad como instrumento pedagógico se logra a través de ejercicios lúdicos y juegos, llevando a la persona para dar a conocer con el sujeto y su propio cuerpo (Montero, 2006, como se cito en Kassia, 2016).

“La relación entre educación física y psicomotricidad se origina a través de relacionar e integrar el entorno en el que se inserta, a través de acciones y movimientos conscientes, experimentar experiencias en cada etapa de la vida” (Montero, 2006, como se cito en Kassia, 2016).

Tal como vemos, la psicomotricidad y las actividades físicas son los mismos movimientos que hace el niño durante su desarrollo y le corresponde al jardín de la infancia elaborar programas tendientes a desarrollar de manera permanente estas actividades que coadyuvan al desarrollo de la esfera afectiva, cognitiva- intelectual de los infantes.

#### **1.1.6. Elementos que forman parte de la actividad física**

Al realizar actividades o ejercicios físicos, se debe tomar en cuenta ciertos parámetros que permiten identificar en el niño la capacidad de respuesta de los movimientos motores que ejecuta y que a criterio del Ministerio de Educación y Ciencia de España (2015), son la frecuencia, la intensidad y el tipo de ejercicio o actividad física.

La frecuencia, significa cuántas veces el niño tiene la capacidad de estar en movimiento, cuántas veces lo repite en una hora, en un día o en una semana.

La intensidad, tiene que ver con el esfuerzo que hace el niño durante la actividad física la cual es descrita como leve, moderada y alta.

Con relación al tipo de actividad física, esta puede ser como deporte, vóley, fútbol o como ejercicios como saltar soga, saltar obstáculos, correr, nadar, incluso bailar, entre otros.

En el desarrollo de los niños nada es estático, siempre están en movimiento, por ello, cuando más actividad física haga el niño, mayores calorías quemará y podría tener un cuerpo adecuado en talla y peso para su edad. A esto hay que agregarle una buena nutrición; entonces hablamos de un cuerpo saludable.

A pesar de ello, hay que tener mucho cuidado en cuanto a la intensidad y frecuencia, no sobrepasarse, o hacer demás movimientos, el descanso es para la investigadora, otro elemento importante como elemento que forma parte de la actividad física, porque hay que reparar las energías gastadas, ya que siempre hay un desgaste, hay pérdidas de calorías y el cuerpo necesita calorías, pero que sean acordes con su edad. Una sobrecarga de actividad puede provocar tensión no solo corporal, sino además emocional,

La progresión, es la forma en que la persona debe aumentar la sobrecarga con el fin de promover la mejora continua de su condición física (con frecuencia denominada sobrecarga progresiva). Se trata de un aumento gradual, bien en la frecuencia, bien en la intensidad o bien en el tiempo, o una combinación de los tres componentes. La progresión debe ser gradual para ser segura. Una progresión demasiado rápida puede provocar lesiones o una fatiga innecesaria, lo que puede resultar desalentador o hacer que la persona abandone la actividad (Ministerio de Educación y Ciencia de España, 2015, p. 12).

#### **1.1.7. Las actividades físicas, hábitos saludables en los niños**

Un hábito saludable es aquel comportamiento o conducta que realizamos y que afecta de forma positiva en nuestro bienestar físico, mental y social. En general, los hábitos saludables se refieren a la alimentación, a la higiene y al deporte (Educo, 2020).

Los padres están obligados, como función de jugar, hacer ejercicios y actividades físicas, como parte de la formación que deben de recibir en casa. Allí es cuando los niños muestran sus alegrías, su satisfacción, su capacidad de movimiento, su emocionalidad positiva, por eso una de las condiciones de vida satisfactoria de los hijos es que los padres estén en cada momento de su vida, a la hora adecuada y el tiempo oportuno para compartir la vida en su integridad.

En el jardín de la infancia, los niños, deben seguir con sus hábitos de hacer ejercicios, pero éstos toman otra característica, tienen reglas y allí es cuando se convierten en actividades físicas porque responden a un área de la educación física,

que en el nivel inicial se llama área psicomotriz. Cualquiera sea el nombre, lo que el niño desarrolla son actividades físicas o ejercicios bajo un programa de estudios, los cuales tiene reglas, por ejemplo, correr 20 metros, a 30 metros, etc., saltar soga a 230 centímetros en niños de tres años, a los cuatro años, 40 centímetros y a los cinco años a la altura que pueda

## CAPÍTULO II

### LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS NIÑOS DEL NIVEL INICIAL

#### 2.1. Actividades físicas en el jardín de la infancia

Hay juegos de educación física que no requieren nada más que un poco de inventiva y ganas de pasar un buen rato. La predisposición de los niños para jugar es algo con lo que contaremos seguro, ya que los ejercicios al aire libre suelen ser sus favoritos (Clementín, 2020).

La maestra debe tener una buena preparación en el área psicomotriz, para hacer prácticas con los niños, ya que ellos necesitan estar en movimiento, en constante ejercicios, alternando con las demás actividades de conocer al mundo. Entre las actividades que deberán ser el inicio de una buena actividad física en los niños de inicial y que empiezan en casa, tenemos:

Formar masa de harina y removerla para ayudar en casa a hacer tortillas. Fuera de la cocina, en otros ambientes, jugar tenis de mesa, sea en sala o en campo libre, jugar a la ula ula, saltar soga, a coger el globo en el aire, incluso a jugar voleibol con globos.

Otras actividades físicas que se deben hacer en el jardín de la infancia

Jugar en el tobogán, para que corran, suban, rueden, lo que les causa gran emoción.

Jugar al columpio, al sube y baja, al túnel, camino de obstáculos.

El mini vóley mixto y el mini fútbol mixto, para conocer la capacidad de movimiento, valores como el respeto por el control en el juego, por las reglas que se imparten y el saber competir sanamente.

Carreras diversas

Volantines

Pisa raya

Boleo con las manos y con los pies

### **3.2. La actividad física en el crecimiento y desarrollo del niño del nivel inicial.**

Las actividades físicas producen muchos beneficios para mantener no solo una buena salud, sino, además, un buen cuerpo, musculoso, resistente a las enfermedades, ayuda a reducir riesgos a veces insuperables como es la obesidad infantil, además, se fortalecen los huesos y músculos que en los infantes están en constante crecimiento, por lo que necesitan un buen ejercicio, complementada con una buena nutrición.

Durante la infancia, la actividad física es fundamentalmente lúdica. En la primera infancia, en los centros escolares se dirige principalmente a la mejoría de la coordinación y del equilibrio, mientras que en el tiempo del patio y fuera del entorno escolar priman los juegos espontáneos, no dirigidos. Ya en la edad escolar, a partir de los seis años, se introducen los deportes colectivos (fútbol, baloncesto, balonmano...) y con ellos la promoción de valores como el juego limpio y el trabajo en equipo (Sanz, 2014).

Tal como apreciamos en la figura anterior, hay recomendaciones que se deben tener en cuenta y encontramos que hay la necesidad de por lo menos hacer 60 minutos de actividad física, y da una escala de hacer actividades físicas; empezando por realizar actividades sencillas como caminar, subir escaleras, luego hacer juegos de nadar, correr, dependiendo de la edad el niño, para escalar a otro nivel en el que los niños puedan trepar cuerdas y en donde la condición física del infante sea más

compleja, atendiendo a su edad, eso evitaría el sedentarismo por más de dos horas continuas, porque el movimiento en el niño debe ser constante

Los niños se sienten felices cuando saben que su cuerpo es bueno, atlético y se copian prototipos como querer ser con un “rambo” u otro personaje musculoso. Debe recordarse que las actividades físicas en la edad infantil ayudan a conciliar el sueño, a mantener una vida saludable y a expresar emociones positivas. Cuando a los niños se les estimula con la práctica de las actividades físicas en forma diaria, es muy probable que esto se continúe en su vida adulta.

Es notorio que cuando se hacen estas actividades, hay una gran socialización, siempre existen los grupos de juegos, los equipos, aunque en algunas veces las tenga que realizar solos, como saltos con soga, bicicleta, etc.

En este entorno de socialización a través de las actividades físicas en el jardín de la infancia, es cuando se cultivan las amistades, desarrollándose actitudes de liderazgo, a ser empáticos, desarrollar el respeto por los demás, un buen control de la ira, evitando conductas negativas e individualistas, les ayuda a salir de su ego, definitivamente.

### **2.3. Importancia de la actividad física en los niños del nivel inicial**

A nadie en lo personal se le ha ocurrido decir que, haciendo actividades físicas o ejercicios, a los niños les ha causado malestar, salvo que tengan alguna limitación orgánica o emocional para creer que es malo, siempre y cuando se haya tomando las precauciones necesarias y adecuadas en el momento oportuno, teniendo en cuenta que existen niños con algunas diferencias orgánicas, sobre todo.

El ejercicio es esencial para todos, pero especialmente para nuestros pequeños. Los niños necesitan estar activos físicamente a diario para promover un crecimiento y desarrollo físico, emocional y mental sanos. Es por eso que las personas que establecen patrones de vida saludables desde una edad temprana pueden vivir una vida más plena (Clínica Internacional, 2019).

En consecuencia, las actividades físicas en los infantes son altamente valiosas para el desarrollo y crecimiento del cuerpo, para que el organismo se encuentre en buen estado de salud, por ello es que se deben hacer diariamente estas actividades en horarios adecuados para no interrumpir otras acciones que los niños hagan en casa o en el jardín de la infancia. Una de las recomendaciones es reemplazar en lo posible a otros juegos que se hagan desde un asiento, como son los video juegos para que el cuerpo esté en movimiento completo, evitando de esta manera el sedentarismo,

Hay que recordar que, en los últimos años en los países latinoamericanos, sobre todo, como parte de la influencia de la globalización se están imitando formas de vida sedentarias, incluso formas de nutrición adversas a la salud de los niños, elevándose la población con sobre peso.

#### **2.4. La actividad física y la salud del niño del nivel inicial**

Se considera que las actividades físicas a las cuales también se les conoce con el nombre de ejercicios, son altamente beneficiosos a la salud de los infantes, por ello es recomendable que, en el jardín de la infancia, las maestras tengan un horario para hacer exclusivamente estas actividades, de preferencia, en forma diaria, de preferencia una hora diaria, ya que la fuerza muscular elevará el ritmo cardiaco, necesario para la buena circulación de la sangre.

Se recomienda a los padres dejar que los niños hagan de manera permanente actividades físicas, evitando el sedentarismo, ya que el estilo de vida del infante es precisamente moverse en diferentes direcciones y modos y que disminuyan el sedentarismo. La vida en reposo del niño es un indicador de alguna limitación o debilidad y que es urgente que se remita al especialista para su control.

Un estilo de vida físicamente activo en la infancia es una buena forma de prevención de ciertas enfermedades crónicas muy frecuentes en la edad adulta, como la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer, los problemas músculo-esqueléticos y los problemas de salud mental. Por otro lado, también se sabe que el sedentarismo es un factor de riesgo para estas

mismas enfermedades, así que la actividad física regular y la disminución del sedentarismo son un pilar importante para la salud en la infancia (Cortés, 2015).

En la medida que los niños del nivel inicial hagan sus actividades físicas, se evitarán momentos de tristeza y se anularán reflejos de crisis emocionales producidos muchas veces por violencia intrafamiliar que haya en el hogar.

En el jardín de la infancia la producción de movimiento, siempre será mayor que el que realiza en casa, puesto que la maestra programará actividades que alternen con la exploración de sus conocimientos, haciendo que el espacio sea placentero y productivo al mismo tiempo.

Lo que más se hace desarrollan en el jardín son actividades rutinarias como el lanzamiento de pelotas, la gimnasia rítmica y la danza, recomendando hacer ejercicios de campo que son importantes que son el inicio de una educación física previa para la escolaridad. En este sentido, se describirá brevemente lo siguiente:

### **Lanzamiento de balones con la mano y con los pies**

Es un ejercicio que puede realizarse desde los 2 años y que suele fascinar a los niños. Con este deporte gastan mucha energía, ya que ejercitan casi todas las articulaciones. Después de los 5, ya pueden comenzar a tomar clases de fútbol de manera formal. Entrenar para este deporte les permite desarrollar su velocidad y resistencia, además de enseñarles a trabajar en equipo (Cuicas, 2020).

### **Gimnasia rítmica o artística**

La gimnasia rítmica es uno de los ejercicios preferidos por las niñas, aunque puede ser practicado por ambos sexos. Les permite ejercitar todo su cuerpo, además de desarrollar el sentido del ritmo y la elasticidad. Se puede practicar desde temprana edad y como toda actividad, su dificultad irá incrementándose a medida que el niño crezca y adquiera más habilidades (Cuicas, 2020).

## **La danza**

Los niños bailan de manera muy libre desde que son bebés. La danza, es una actividad perfecta para cualquier infante, y que además de como deporte, está reconocida como arte. Practicar danza genera un excelente sentido de la armonía, ritmo y equilibrio, además de enseñar a expresar emociones. Elimina tensiones y les permite conocer a otros niños con el mismo gusto por el baile (Cuicas, 2020).

Finalmente, los niños que oscilan entre uno a cinco años de edad, tienen que tener una vida activa en cuanto a sus juegos, por lo menos, sesenta minutos los niños de uno a tres años de edad y ciento veinte minutos por día los niños que tienen entre tres y cinco de edad. “Este tiempo debe incluir actividades planeadas guiadas por un adulto y juegos no estructurados” (Cuicas, 2020).

### **2.5. Los beneficios de la actividad física para los niños del nivel inicial**

Los beneficios de la actividad física y el deporte en los niños implican una mejor condición física, pero también cumple un papel fundamental desde lo psicológico y social. Todo hábito saludable es mejor incorporarlo desde la niñez, de manera que se vuelva algo natural y cotidiano y mejore la calidad de vida de nuestros futuros adultos (Krauss, 2017).

Señala Krauss (2017), que la actividad física en los niños mejora la función cardiorrespiratoria y mayor fuerza muscular, porque la intensidad de la actividad hace que haya mayor cantidad de pulsaciones y menor riesgo de correr algún infarto, además que el cuerpo crece muscularmente y tiene mejor resistencia.

La misma actividad física hace que se reduzca en gran proporción las grasas no saturadas del cuerpo de los niños.

Durante su crecimiento y vida juvenil y adulta son menos propensos a tener enfermedades cardiovasculares, de contraer hipertensión arterial u otras que sean propias del sedentarismo muy nocivo para la salud de la persona.

Por otra parte, se fortalecen el sistema óseo, los huesos en crecimiento tienen mayor resistencia y se mantiene una buena posición de la columna vertebral.

Finaliza recomendando Krauss (2017), que “los niños deberían realizar diariamente actividades físicas en forma de desplazamientos, juegos, actividades recreativas, educación física, ejercicios programados y deportes, en el contexto de la escuela y clubes, en lo posible integrando a otros miembros de la familia”.

## CONCLUSIONES

- PRIMERO.** Las actividades físicas son muy importantes en el desarrollo de los niños del nivel inicial, puesto que, con ello, no solo se tiene una buena percepción del cuerpo, sino, además, es la base para el desarrollo de su área cognitiva – intelectual y emocional
- SEGUNDO.** El sistema educativo peruano y el diseño curricular de educación inicial, favorecen el desarrollo integral del niño, por ello es que se ha tomado en cuenta el desarrollo del área psicomotriz que engloba las actividades físicas que desarrollarán los niños en el jardín de la infancia.
- TERCERO.** Los beneficios y aspectos positivos de las actividades físicas inciden favorablemente en los aspectos de la salud, la esfera cognitiva, el desarrollo armónico de la estructura corporal, la socialización, la esfera emocional y el aspecto espiritual, lo que nos hace tener una mayor calidad y esperanza de vida en el futuro.
- CUARTO.** El hábito de la práctica de las actividades físicas, debe consolidarse en el jardín de la infancia, y asegurar que cada niño sea consciente que necesita que su cuerpo tenga movimiento y descanso oportuno u adecuado evitando el sedentarismo que es pernicioso para su salud.
- QUINTO.** Las maestras de educación inicial con su preparación en esta área, deberán educar acertadamente en la práctica de actividades físicas y deportivas a los niños del nivel inicial, desde los tres años de edad, para lo cual deben implementar con los materiales pertinentes y hacer alianzas con todos los actores que intervienen en el proceso de crecimiento y desarrollo del niño.

## **RECOMENDACIONES**

- Capacitar a docentes sobre la importancia que tiene la educación física en el desarrollo del niño.
- Desarrollar talleres de trabajo en donde se realicen actividades de educación física para mejorar su desarrollo.
- Promover las actividades que se proponen en la educación física para niños.

## REFERENCIAS CITADAS

- Bocanegra Esparza, O. M. (s/f.). *La Psicomotricidad en el aula del nivel inicial*. Obtenido de file:///C:/Users/amaut/OneDrive/Documents/979-2572-1-PB.pdf
- Carvalho Ramos, Y. (junio de 2015). *La Educación Física en el Nivel Preescolar*. Obtenido de <https://www.educacioninicial.com/c/000/309-educacion-fisica-en-nivel-preescolar/>
- Clementín, F. (06 de marzo de 2020). *Juegos de educación física para niños*. Obtenido de <https://eresmama.com/juegos-de-educacion-fisica-para-ninos/>
- Clínica Internacional, C. (23 de diciembre de 2019). *¿Cuáll es la importancia de la actividad física en niños*. Obtenido de <https://www.clinicainternacional.com.pe/blog/importancia-hacer-ejercicio-ninos/>
- Cortés Martín, E. M. (2015). Deporte y actividad física en los niños. *En Familia AEP*, 4.
- Cuicas, Z. A. (30 de abril de 2020). *6 actividades para niños de 2 a 5 años*. Obtenido de <https://eresmama.com/6-actividades-fisicas-para-ninos-de-2-a-5-anos/>
- Educo. (02 de marzo de 2020). *7 hábitos saludables para los niños y niñas*. Obtenido de <https://www.educo.org/Blog/7-habitos-saludables-para-los-ninos-y-ninas>
- Guía infantil, g. (04 de mayo de 2017). *La psicomotricidad infantil*. Obtenido de <https://www.guiainfantil.com/servicios/psicomotricidad/index.htm>
- Izarra Avendaño, L. A. (s/f.). *Actividad física y nutrición en los niños en edades preescolar y escolar*. <https://www.laloncherademihijo.org/padres/actividad-fisica-nutricion.asp>.
- Krauss, R. (03 de febrero de 2017). *Beneficios de la actividad física en niños y adolescentes*. Obtenido de <https://misionesonline.net/2017/02/03/beneficios-de-la-actividad-fisica-en-ninos-y-adolescentes/>
- Ministerio de Educación y Ciencia de España, M. (2015, p. 11). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*.

<https://www.mschs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>.

Ministerio de Educación, M. (2017, p. 96). *Programa curricular de Educación Inicial*. <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-inicial.pdf>.

Montero, a. d. (2006, como se cito en Kassia, 2016 en Importancia de la psicomotricidad en educación d elos niños). *La psicomotricidad en las clases de educación física*. <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacion-es/psicomotor-en-la-educacion-y-el-nino>.

Rossi, A. (2012, como se cito en Kassia de Camargos, Ellen, 2016 en La importancia de la psicomotricidad en la educación de los niños). Consideraciones sobre la psicomotricidad en educación infantil. *Revista voces de Valle*, 24.

Sanz, M. (21 de mayo de 2014). *La actividad física en la infancia, uno de los hábitos de vida saludables más relevantes*. Obtenido de <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/actividad-fisica-infancia-uno-habitos-vida-saludables-mas-relevantes>

## Las actividades físicas en los niños de 5 años del nivel inicial

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.untumbes.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>2</b>	<b>eresmama.com</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>dieferti-entrenamientodepotivo.blogspot.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Universidad Internacional de la Rioja</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>brandon-morales.blogspot.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.unsa.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>faros.hsjdbcn.org</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>www.nucleodoconhecimento.com.br</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

9	Submitted to Fundacion San Pablo Andalucia CEU Trabajo del estudiante	1%
10	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	1%
11	dspace.esPOCH.edu.ec Fuente de Internet	1%
12	misionesonline.net Fuente de Internet	1%
13	jhonlozadamorianon1.blogspot.com Fuente de Internet	1%
14	www.clinicainternacional.com.pe Fuente de Internet	1%
15	cindyaty0715.wixsite.com Fuente de Internet	1%
16	dspace.ups.edu.ec Fuente de Internet	1%
17	repositorio.ipnm.edu.pe Fuente de Internet	1%
18	uvadoc.uva.es Fuente de Internet	<1%
19	maixua.com Fuente de Internet	<1%

*Carolina*

20	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Fuente de Internet	<1%
21	<a href="http://repositorio.uigv.edu.pe">repositorio.uigv.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
22	<a href="http://repositorio.unap.edu.pe">repositorio.unap.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%

Excluir citas       Activo       Excluir coincidencias       < 15 words  
 Excluir bibliografía       Activo

