English → Spanish

Preescolar

Desarrollo fisico

Apoyando el desarrollo físico: ambientes y experiencias al aire libre

Las experiencias al aire libre son tan importantes como las de interior para apoyar el desarrollo físico de los niños. Esta lección brinda ideas y recomendaciones sobre cómo puede involucrar a los niños en edad preescolar en experiencias significativas al aire libre que promuevan su desarrollo físico.

Objetivos

- Enumere ejemplos de formas en que puede apoyar el desarrollo físico de los niños al aire libre.
- Explore los recursos que brindan información sobre las formas en que puede involucrar a los niños en la actividad física al aire libre.
- Enumere ejemplos de adaptaciones que puede proporcionar para apoyar el desarrollo físico de los niños con necesidades especiales de aprendizaje.

Aprender

Saber

Los ambientes al aire libre son escenarios naturales para la actividad física. De hecho, es más probable que muchos de nosotros asociemos la actividad física con estar al aire libre. Piense en los momentos en que salió a caminar o corrió en su vecindario, caminó o jugó juegos en el parque, cuando exploró un sendero natural o el tiempo que pasó cuidando el jardín y limpiando su patio trasero. Esas actividades probablemente te hicieron sentir bien, con energía e incluso rejuvenecido.

Actividad física al aire libre en preescolar

Para los niños en edad preescolar, la actividad física al aire libre es tan importante como la actividad física dentro del aula. Como se establece en el curso de Ambientes Saludables, todos los niños en edad preescolar deben tener al menos dos o tres oportunidades de jugar al aire libre cada día, si el clima lo permite (Caring for our Children, 2011). Para ayudar a los niños a participar y mantenerse activos al aire libre, asegúrese de incluir algunos juegos o actividades dirigidas por adultos. El tiempo total que un niño en edad preescolar pasa al aire libre todos los días debe ser de al menos 60 a 90 minutos. Los niños en edad preescolar no necesitan participar en una actividad física vigorosa durante todo el tiempo que pasan al aire libre para recibir beneficios para la salud. Los niños pueden beneficiarse de períodos cortos o moderados de actividad, ya que estos períodos breves se suman a lo largo del día.

¡Seguridad primero!

Como maestro de preescolar, su máxima prioridad es la seguridad de los niños bajo su cuidado. Asegúrese de familiarizarse con las políticas de seguridad y protección de su programa. Considere las siguientes recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para ayudar a garantizar que los niños estén seguros al aire libre. Puede recordar algunos de estos del curso Entornos de seguridad.

- Siga las políticas de su programa sobre la inspección de las áreas de juego para asegurarse de que sean seguras. Los escombros, las rocas, el agua y otros peligros deben retirarse de las áreas de juego.
- Inspeccione cualquier juguete o equipo que use para jugar al aire libre para asegurarse de que esté en buenas condiciones. Además, asegúrese de saber cómo limpiar y desinfectar el equipo correctamente.
- Sea consciente de las condiciones meteorológicas y esté preparado para llevar a los niños al interior o a un área segura en caso de mal tiempo.
- Anime a los niños a beber muchos líquidos antes, durante y después de las actividades. Debe ofrecer descansos para tomar líquidos a los niños cada 30 a 45 minutos, o con mayor frecuencia durante el clima más cálido.
- Siga los requisitos de su programa sobre protector solar y repelente de insectos para niños.
- Asegúrese de que los niños estén vestidos apropiadamente para el clima y las actividades. Comuníquese con las familias sobre cualquier preferencia particular de vestimenta que pueda tener (p. ej., ropa holgada, zapatillas deportivas, trajes de baño). ¡Puede ser una buena idea recordar a las familias que los niños pequeños a menudo se ensucian mientras juegan!
- Tenga botiquines de primeros auxilios bien abastecidos disponibles en todo momento y siga las políticas de su programa sobre su uso.
- Esté al tanto del plan de acción de emergencia de su programa y asegúrese de que los miembros del personal que trabajan con usted conozcan sus funciones en una situación de

emergencia.

Apoyando el desarrollo físico de todos los niños en edad preescolar al aire libre

Considere el siguiente escenario:

Shayla, una niña con parálisis cerebral, se une a su salón de clases. Shayla usa una silla de ruedas y es independiente para maniobrarla en su entorno. Cuando se enteró de que ella se uniría a su salón de clases, aprendió los siguientes datos sobre la parálisis cerebral:

- Los niños con parálisis cerebral tienen dificultades con el movimiento, el equilibrio, la coordinación, la planificación motora (recordar y realizar pasos que permitan el movimiento) y la alineación postural.
- Algunos niños con parálisis cerebral también pueden tener dificultades cognitivas, visuales, auditivas, del habla o sufrir convulsiones u otras afecciones médicas.
- Los niños con parálisis cerebral pueden tener un tono muscular aumentado (músculos rígidos), un tono muscular disminuido (músculos flácidos) o una combinación de ambos y, como resultado, sus movimientos pueden ser difíciles de controlar.
- En los niños con parálisis cerebral, las deficiencias físicas enumeradas anteriormente a menudo afectan un lado del cuerpo más que el otro.

Durante los juegos al aire libre, a los niños de su salón de clases les gusta lanzar y atrapar pelotas de goma. A Shayla le cuesta agarrar las bolas. ¿Cuáles son algunas adaptaciones que puede usar para asegurar la participación de Shayla en esta divertida actividad con sus compañeros? Puede considerar lo siguiente:

- Usa bolas de diferentes tamaños y texturas.
- Si Shayla tiene dificultades para atrapar, intente desinflar las bolas.
- Pídale a un compañero cercano que recoja la pelota si cae al suelo donde Shayla no puede alcanzarla.
- Intenta usar una red para ayudar a Shayla a atrapar las pelotas.
- Use pelotas más grandes, livianas y blandas para disminuir la velocidad y permitir que Shayla tenga más tiempo para prepararse para atrapar la pelota.
- Intente golpear un globo de un lado a otro en lugar de una pelota.

En la sección Explorar de esta lección, tendrá la oportunidad de pensar y responder a escenarios adicionales como el anterior. El programa *Niños incluidos juntos (KIT)*, *Building Blocks y Kara's Kit* pueden ser recursos valiosos de la División de Primera Infancia del Consejo para Niños Excepcionales para obtener ideas sobre formas prácticas y reales de ayudar a los niños a tener éxito en sus entornos.

Ver

¿Cómo es la actividad física al aire libre en preescolar? ¿Qué puede hacer usted para apoyar el desarrollo físico de los niños en edad preescolar al aire libre? Hay muchas respuestas a estas preguntas. Eche un vistazo a estos videos para obtener más información y ver ejemplos.

Hacer

Pruebe algunas de estas ideas cuando involucre a los niños en actividades físicas al aire libre. Recuerde, el aire libre puede brindar numerosas oportunidades para recopilar información sobre el desarrollo de un niño a través de la observación de sus movimientos durante el juego.

- Proporcione una variedad de actividades divertidas, como andar en triciclo, jugar a las etiquetas, juegos de búsqueda del tesoro, juegos de equilibrio, juegos de cambio de dirección, carreras de obstáculos, seguir al líder, bailar, congelar las etiquetas o juegos de paracaídas.
- Anime a los niños a trabajar juntos para crear sus propios juegos y actividades.
- Incluya experiencias sensoriales para los niños y considere llevar algunos de los ejemplos que se compartieron en la Lección tres (Apoyando el desarrollo físico: ambientes interiores y experiencias) fuera de su salón de clases. Anime a los niños a usar sus sentidos afuera explorando el mundo natural que los rodea; todos sus diferentes colores, texturas, formas, tamaños y olores.
- Modele el disfrute de la actividad física al aire libre uniéndose a los niños en juegos, carreras, bailes, juegos y otras actividades.

Explorar

En la sección Aprender de esta lección, se le presentó un escenario sobre Shayla, una niña con parálisis cerebral, que se unió a su salón de clases. Lea y responda las actividades del programa de adaptación a continuación. Usa tu conocimiento de esta lección para proponer adaptaciones y soluciones a cada escenario. Comparta sus respuestas con su entrenador, entrenador o administrador para obtener más información sobre las formas de promover el desarrollo de todos los niños.

Es importante ofrecer experiencias y actividades de aprendizaje que sean apropiadas, atractivas y que apoyen el aprendizaje y el desarrollo de los niños en varios dominios del desarrollo, incluidos el desarrollo cognitivo, socioemocional, físico, del lenguaje y la alfabetización, y creativo. El personal que trabaja para obtener su credencial CDA debe usar el folleto del *Plan de actividades de motricidad gruesa de CDA* para desarrollar una experiencia de aprendizaje de motricidad gruesa al aire libre a partir de su plan de estudios (o una nueva actividad que planee implementar).

Adaptación de las actividades del programa

Adaptar actividades para niños con discapacidad

☐ *Obligatorio: complete y revise este documento con su capacitador, supervisor o administrador*

Plan de actividades de motricidad gruesa de CDA

Los candidatos CDA completan esto para el Portafolio Profesional CDA

☐ Aplicar

Obtenga más información sobre formas divertidas en las que puede involucrar a los niños en la actividad física al aire libre. El folleto *Take It Outside* de Head Start Body Start proporciona ideas para experiencias al aire libre.

Llévalo afuera

Use estos consejos mientras modela la actividad física con niños en edad preescolar

GLOSARIO

Adaptaciones:
Cambios en la instrucción proporcionada a un niño en función de sus necesidades

Parálisis cerebral:
Un grupo de trastornos no progresivos que afectan la capacidad de una persona para moverse y mantener el equilibrio y la postura. La parálisis cerebral es la discapacidad motora más común en la niñez, y los CDC estiman que 1 de cada 303 niños en los EE. UU. tiene parálisis cerebral

☐ Demostrar

Q1 ¿Verdadero o falso? Los niños en edad preescolar deben participar en una actividad física vigorosa durante 60 a 90 minutos por día.*

- ○ Verdadero
- ○ FALSO

Q2 Un niño en su aula de preescolar tiene retrasos en el desarrollo. ¿Qué puedes hacer para apoyar su desarrollo físico al aire libre?*

- ○ Adapte el ambiente o la actividad para apoyar su desarrollo físico, para que disfrute su tiempo al aire libre.
- ○ Pídale a su madre que la recoja antes de la hora de jugar al aire libre.
- ○ Envíala al salón de clases de al lado mientras tu clase juega afuera.
- ○ Pídale que se mantenga fuera del tobogán porque tiene miedo de que se caiga de la escalera.

Q3 Ha notado que algunos de sus niños en edad preescolar no parecen estar involucrados con el equipo de juego al aire libre. ¿Qué puedes hacer para que el ambiente al aire libre sea más atractivo?*

- ○ Saque partes del entorno interior al exterior, como la mesa sensorial, el reproductor de CD, tiza, bloques blandos, etc.
- ○ Proporcione una variedad de actividades al aire libre como triciclos, juegos de paracaídas, burbujas, juegos dirigidos por adultos como seguir al líder, carreras de obstáculos, etc.
- ○ Apoye y participe con los niños mientras crean sus propios juegos.
- ○ Todo lo anterior

Referencias y recursos

Academia Estadounidense de Pediatría, Asociación Estadounidense de Salud Pública, Centro Nacional de Recursos para la Salud y la Seguridad en el Cuidado Infantil y la Educación Temprana. (2019). *Cuidando a Nuestros Niños: Estándares Nacionales de Desempeño en Salud y Seguridad; Directrices para los programas de cuidado y educación temprana.* (4ª ed.) . Elk Grove Village, IL: Academia Estadounidense de Pediatría; Washington, DC: Asociación Estadounidense de Salud Pública. Obtenido de http://nrckids.org .

Centros de Control y Prevención de Enfermedades. (2013). Parálisis cerebral. Obtenido de http://www.cdc.gov/ncbddd/cp/index.html

Centros de Control y Prevención de Enfermedades. (2013). Datos sobre la parálisis cerebral. Obtenido de http://www.cdc.gov/ncbddd/cp/facts.html

Centros de Control y Prevención de Enfermedades. (Dakota del Norte). ¡Sal y juega! Kit: un recurso para ayudar a los educadores de la primera infancia a monitorear el desarrollo a través del juego. Obtenido de http://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/ccp_pdfs/GOP_kit.pdf

Dodge, DT, Colker, LJ y Heroman, C. (2002). *El Currículo Creativo para Preescolar* (4ª ed.). Washington, DC: Estrategias de enseñanza.

Centro Head Start para la Inclusión. Obtenido de http://headstartinclusion.org/

Centro Nacional de Head Start para la Enseñanza y el Aprendizaje de Calidad. (2013). Adaptaciones para niños individuales: adaptaciones para niños con discapacidades.

Lynch, S. y Simpson, C. (2004). Procesamiento sensorial: satisfacer las necesidades individuales utilizando los siete sentidos. *Niños Excepcionales Jóvenes, 7* (4): 2-9.

La Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física. (2020). *Comienzo activo: una declaración de pautas de actividad física para niños desde el nacimiento hasta los 5 años.* (3ra ed.). Obtenido de https://www.shapeamerica.org/standards/guidelines/activestart.aspx

Trawick-Smith, J. (2014). *Desarrollo de la Primera Infancia: Una Perspectiva Multicultural* . Upper Saddle River, Nueva Jersey: Pearson Education.

Turnbull, R., Turnbull, A., Shank, M. y Smith, SJ (2004). *Vidas excepcionales: educación especial en las escuelas de hoy.* Upper Saddle River, Nueva Jersey: Pearson Education.