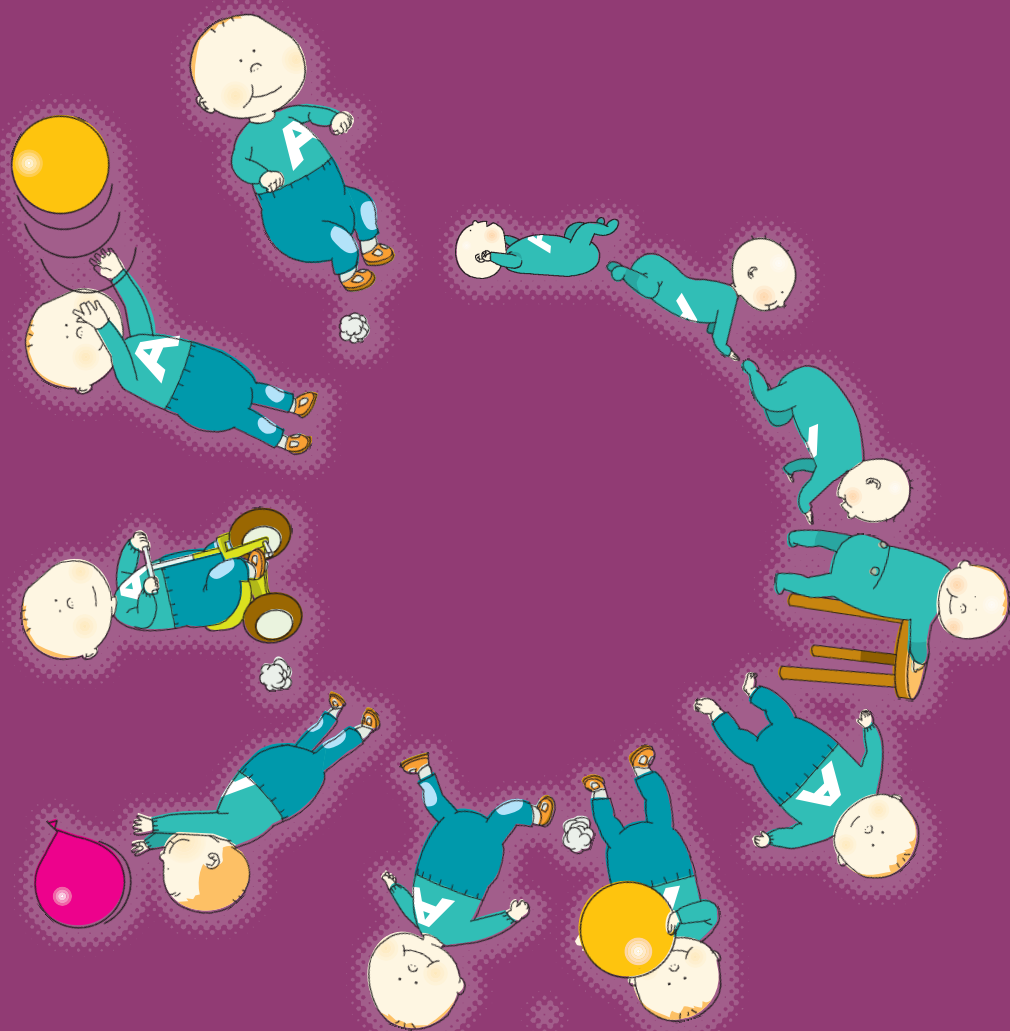


La actividad física del niño

De cero a tres años



La actividad física del niño. De cero a tres años

“El placer del movimiento alimenta la estima sobre sí mismo”

“El placer del movimiento compartido facilita la adaptación social”

Orientaciones para realizar el trabajo con un niño

- 1°. No crearle situaciones desfavorables.
- 2°. No obligarle de forma autoritaria. Si no tiene disposición propia, convencerle de que eso es divertido y de que todos van a jugar.
- 3°. Trabajar con él. Acompañarle y realizar el trabajo como si fuera un juego.
- 4°. Hacerlo todos los días, si es posible. Si no fuera posible, adaptar varias sesiones por semana.
- 5°. Las actividades han de tener éxito en su globalidad para conseguir que adquiera autoestima y confianza.

Introducción **5**

Primer año **7**

De cero a tres meses 8

De tres a seis meses 12

De seis a nueve meses 16

De nueve a doce meses 20

Segundo año **25**

De doce a quince meses 26

De quince a dieciocho meses 30

De dieciocho a veintiún meses 34

De veintiún a veinticuatro meses 38

Tercer año **43**

Tercer Curso del Primer Ciclo de Educación Infantil

Primer trimestre 44

Segundo trimestre 50

Tercer trimestre 51

Diccionario en...

Páginas 8, 12, 14, 16, 27, 28, 30, 37, 44, 46, 48, 49 y 50 (en orden alfabético). Las palabras que conforman el diccionario aparecen en el texto en letra cursiva.

Edita: Instituto Navarro de Deporte y Juventud **Autor:** Javier Aguirre Zabaleta **Introducción:** Blanca Érice Echeagaray **Realización:** Heda Comunicación **Ilustraciones:** Carlos Patiño **Coordina:** Manuel Sánchez de la Nava **Primera Edición:** Año 2001

Introducción: Enseña a tu hijo a moverse

En este periodo de la vida, el niño adquiere las facultades que le facilitan los procesos de aprendizaje y de educación, necesarios para su vida adulta.

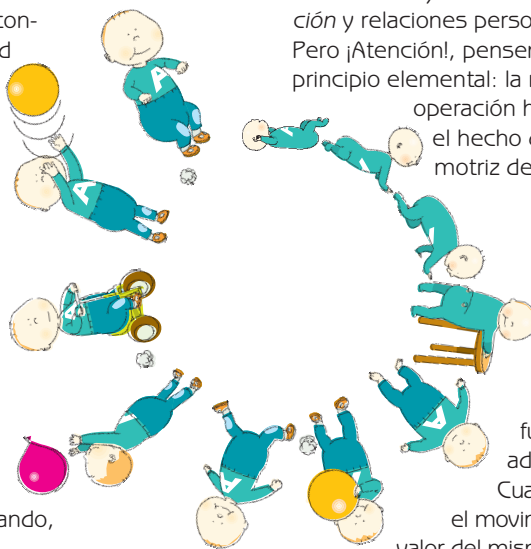
De entre todos los aspectos, el desarrollo motriz es fundamental para el desarrollo completo del cerebro, y tiene gran incidencia en momentos posteriores de la vida del niño: escuela, juegos, etc.

Así, una estimulación motriz:

- Mejora su capacidad de concentración y su capacidad intelectual. Ejemplo: tiene que idear el modo más adecuado para alcanzar un objeto.
- Desarrolla la visión próxima. Ejemplo: acomoda la visión conforme logra acercarse al objeto deseado.
- Aumenta su destreza manual, así como el sentido del tacto. Ejemplo: distingue los tamaños, diferencia las texturas, lo duro de lo blando, lo firme de lo móvil.
- Mejora el sentido del equilibrio y la orientación témporo-espacial: es un continuo reto para el niño que se mueve. Lograr un objetivo le cuesta un tiempo que él valora y entiende.
- Mejora el sentimiento del niño, desarrolla el pensamiento, aumenta la experiencia y le permite una mejor respuesta expresiva.

Una mayor capacidad motora aporta mayor seguridad en sus actos y, por tanto, disminuye el riesgo de accidentes, porque...

- Aprender a correr significa que puede correr en un momento dado: en un momento de peligro.
- Aprender a nadar significa nadar cuando lo necesite.
- Aprender movimientos finos implica mayor perfección al realizarlos. Ejemplo: ayuda al dominio de utensilios cotidianos, pinturas, tijeras, etc.; tendrá más facilidad para una bonita escritura, destreza para tocar un instrumento, habilidad para pintar, etc., y disfrutar de ello a lo largo de su vida.



Todos estos ejemplos no implican que hagamos de ellos niños superdotados ni hiperactivos. Al contrario, podemos decir que estamos sembrando la semilla de un niño mayor, de un adolescente y de un adulto, que ha adquirido costumbre y facilidad para la actividad física y el deporte. Esto lleva a adquirir hábitos saludables de vida que ayudan a la prevención de enfermedades típicas de la vida moderna. Favorece el descanso y el sueño e influye en la *socialización* y relaciones personales.

Pero ¡Atención!, pensemos primero en un principio elemental: la movilidad no es una operación humana garantizada por el hecho de nacer. La riqueza motriz depende de la oportunidad de moverse, de la práctica y de la calidad de los movimientos. Por ello, en nuestra sociedad, el aprendizaje en los primeros años no puede dejarse a la libertad del niño. ¡Es fundamental el papel del adulto en este desarrollo!

Cuanto más veces se repite el movimiento, antes entiende el valor del mismo, y antes comienza el desarrollo de la siguiente adquisición.

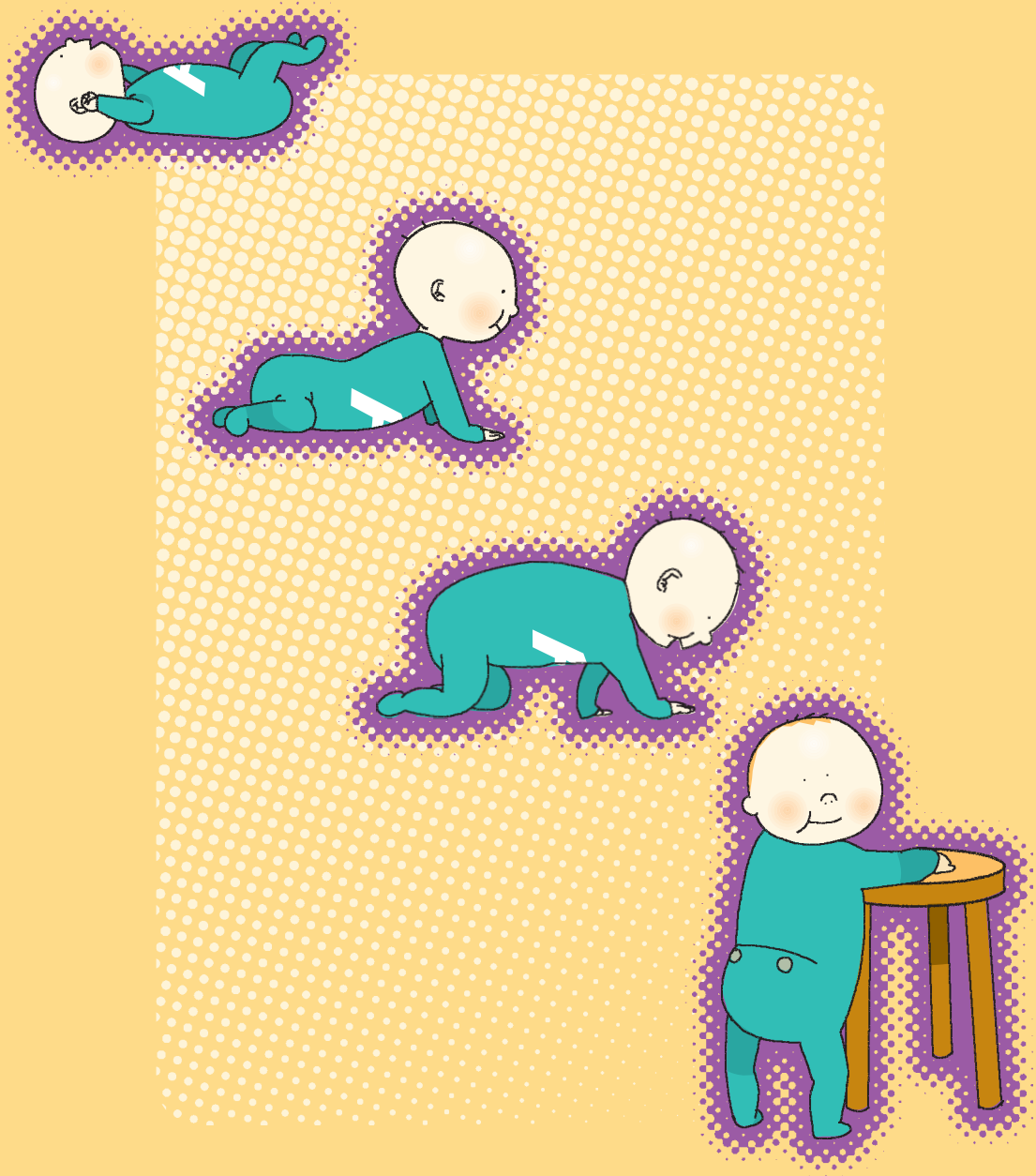
Es conveniente un programa de actividad física integrado en la vida diaria de los niños.

Los niños tienen como mejor regalo la atención de un adulto (aún más si es la de su padre o su madre). Es bonito explorar y descubrir juntos el movimiento humano con sus logros y satisfacciones.

Nos dirigimos a los padres y madres, que pueden encontrar en este texto una orientación sobre la tarea diaria de ayudar al desarrollo de sus hijos, y nos dirigimos también a los profesionales de la educación y a los profesionales sanitarios, que pueden hacer de este texto una herramienta más de su trabajo.

Este texto describe la razón y la teoría de la motricidad. En él se explican las etapas principales y los hitos evolutivos en los tres primeros años de vida, ordenados por trimestres cronológicos relacionados con la edad del niño.

Blanca Erice Echegaray (Pediatra)





Ter
1
año



De cero a tres meses

“Nuestras horas son minutos
cuando esperamos saber,
y siglos cuando sabemos
lo que se puede aprender”

Antonio Machado

Objetivos de cero a tres meses

Los objetivos son de funcionamiento orgánico. En este tramo intentamos avivar las funciones vitales del niño. Activamos los reflejos del recién nacido y tratamos de potenciar, con movimientos pasivos, aquellas funciones que él no consigue desarrollar por limitación natural.

También debemos considerar los objetivos socio-afectivos. Incidimos con nuestra actuación en la profundización de nuestra relación de cariño, más allá del grado normal y habitual en el trato y cuidados del bebé.

Diccionario

Afectividad. Podemos decir que es la sensación de querernos y ser queridos por los que nos rodean. Un niño no puede disfrutar plenamente de la vida si no se siente en confianza, seguro afectivamente, si no se le escucha y reconoce.

Aprendizaje social. Adquisición de conductas sociales y su utilización en la vida común.

Actividades de cero a tres meses



■ Paseos por la casa llevado en buena posición de visibilidad.

■ **Movimientos asistidos (con nuestras manos), sobre las extremidades del bebé:**

- Cogerle y dejarle en la cuna, en el coche, ya implica movimientos asistidos.
 - Extensión de brazos: en separación y en elevación.
 - Extensión de piernas: de forma simultánea y alterna.
 - Juntar las manos en el pecho y separarlas.
 - Juntar mano y pie derechos, juntar mano y pie izquierdos, juntar mano izquierda y pie derecho, y viceversa.
 - Colocarle boca abajo y hablarle: al frente, desde un lateral y otro lateral.
- Ponerle música clásica y colocarle el sonido en diferentes lugares.
- Ponerle objetos diversos en la mano para provocar su reflejo de prensión palmar (presión de su mano sobre el objeto). Si son objetos con algún peligro de llevarlos a la boca, estaremos vigilantes.

Llevarle apoyado en el pecho mirando hacia adelante.

Movimientos asistidos en piernas y brazos. Jugamos con él en la medida en que nos manifieste agrado.

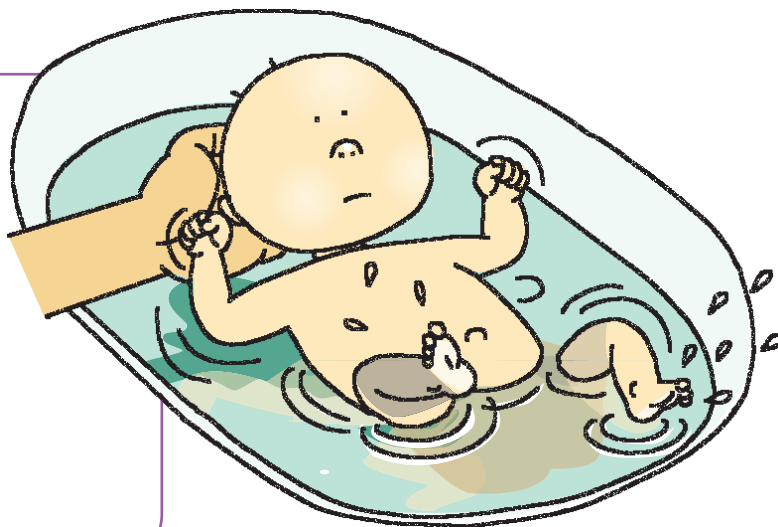


- Desde la posición de tendido en el suelo con el vientre apoyado, presentarle delante de la cara algún juguete que le llame la atención.
- Provocación de movimientos de pataleo a la hora del baño y en los cambios de ropa.
- Girar con él teniéndole en brazos.



Acercarle objetos que le atraigan a un lado y a otro.

Provocar movimientos de pataleo a la hora del baño y en los cambios de ropa.



Las normas sobre la postura de los bebés indican que éstos deben dormir boca arriba. Pero también está comúnmente aceptado el principio de estimulación, según el cual los niños se desarrollan mejor boca abajo. Por eso pensamos que los niños a la hora de dormir deben estar boca arriba para evitar la muerte súbita, pero mientras están despiertos deberían estar en posición boca abajo.

- Partiendo del reflejo de prensión, ponerle los pulgares del adulto en sus manos, para que los presione, a la vez que le elevamos ligeramente.

Ponerle los dedos pulgares entre los dedos de la mano.



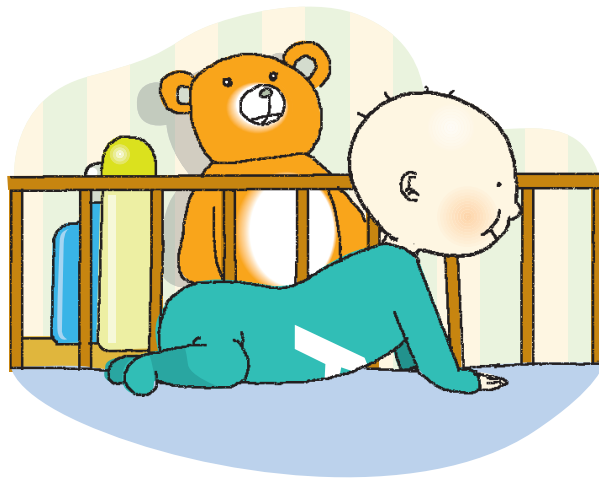
Valoración a los tres meses

La valoración estará fundamentada en la observación de sus movimientos. El niño expresa su satisfacción o enfado por aquellas acciones que le hacemos. El niño levanta su cabeza y siente curiosidad por las cosas que le rodean. En los movimientos asistidos manifiesta satisfacción y responde con movimientos reflejos intempestivos. En cualquier caso, su experiencia y su expresión deberán ser placenteras.

- Provocar al niño para que realice éstas y otras actividades. Lo idóneo es que pueda actuar en el suelo, en condiciones que le permitan moverse libremente, y no encerrado en un parque.

Estas actividades deben ser valoradas en función de la frecuencia, intensidad y duración con las que las realizamos. No es lo mismo efectuar una actividad con el bebé una vez al día durante treinta segundos que llevarla a cabo diez veces al día con una duración de tres minutos.

Para desarrollar este programa proponemos cuatro momentos de trabajo al día con una duración de tres minutos cada momento o sesión de trabajo.



De tres a seis meses

Objetivos de tres a seis meses

Partimos del principio: "la función hace al órgano" (nacemos con unos órganos destinados a desarrollar una función, pero para que esa función se desarrolle debemos proporcionarle los estímulos necesarios y oportunos). ¿Qué órganos están en periodo de desarrollo? Básicamente todos, pero específicamente los relativos al control del equilibrio y los órganos relativos a la percepción de los sentidos.

Como en la etapa anterior, también debemos considerar los objetivos socio-afectivos. Es importante establecer conexiones socio-afectivas por la actuación comprometida de los adultos con el bebé.

Como referencia, cuando el bebé agita un sonajero, activa el sentido de la vista, el oído, el tacto y el cinestésico. Cuando los adultos movemos el sonajero para relacionarnos con el niño, lo estamos integrando en nuestro mundo social y afectivo.

Diccionario

Bipedestación. Posición que los seres humanos utilizamos para caminar o mantener el equilibrio con el apoyo de los dos pies.

Braqueo. Movimiento que consiste en sujetarse con las manos a una escalera horizontal o a anillas (parques infantiles), y desde la posición de suspendido avanzar de un peldaño a otro con una mano y otra.

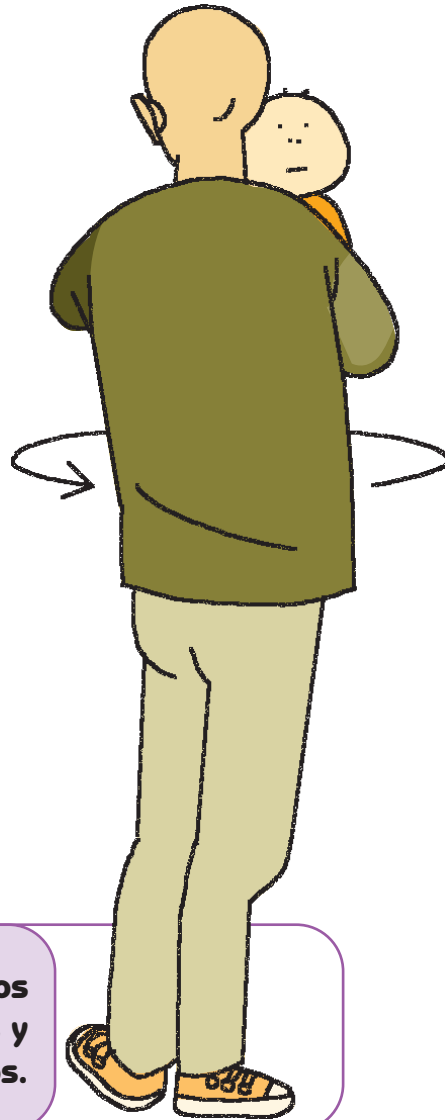
Cintura escapular. Es la región del cuerpo humano compuesta por los hombros, las escápulas (homóplatos) y clavículas.

Actividades de tres a seis meses

■ Movimientos vestibulares.

Componente del equilibrio.

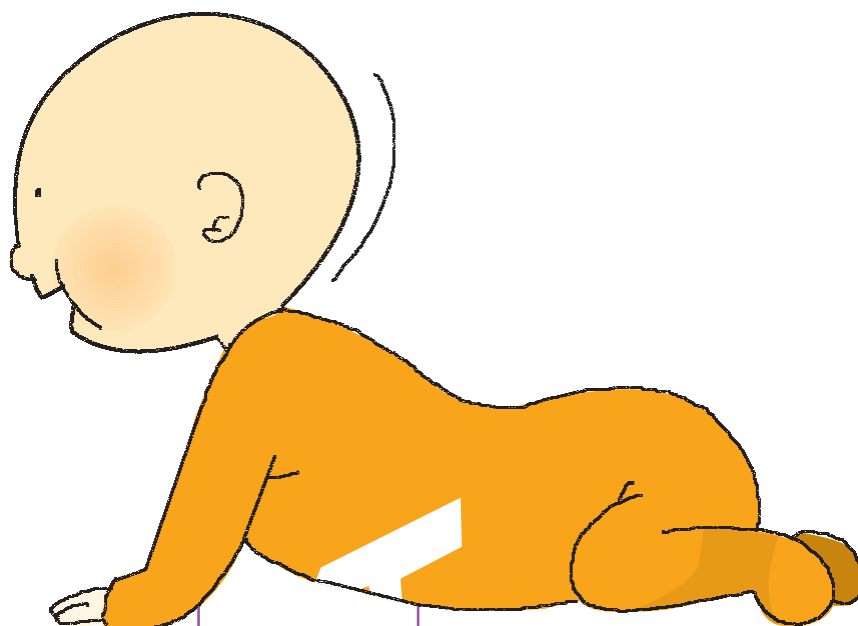
- Dar con el bebé paseos por diversos lugares llevándole en buena posición de visibilidad y efectuando regularmente cambios de postura. Presentarle las cosas que tenemos delante, hablarle de ellas.
- Girar con él teniéndole en brazos.
- Sentados o de pie, tenemos al niño en brazos, en una posición horizontal, le subimos y bajamos como si rodara por nuestro pecho.
- Desde la posición anterior, le balanceamos a izquierda y derecha.
- Corremos con él llevándole en brazos.
- Le tomamos con nuestras manos por el cuerpo, debajo de los sobacos, cara a cara con nosotros. Le subimos y bajamos por encima de nuestra cabeza estableciendo con el bebé una relación de complicidad afectiva, lúdica y de juego. A esta edad al niño le gusta que desde la posición de en brazos por encima de nuestra cabeza le hagan giros y movimientos diversos.
- Tumbados en el suelo o en la cama, con el bebé sobre nuestro pecho sujeto con nuestros brazos, hacemos giros a izquierda y derecha desplazándonos cuidadosamente con él.



Lo llevamos en brazos y giramos.

■ Coordinación dinámica general.

- Movimientos asistidos (con nuestras manos), sobre las extremidades del niño, aumentando la intensidad y ritmo aplicados en los primeros meses. (Sirve como preparación para la futura actividad voluntaria del bebé).
- Movimientos de brazos a la hora del baño.
- Provocación de movimientos de pateo a la hora del baño.
- Ponerle en el suelo para que repte a la vez que nos ponemos junto a él en posición similar y colaboramos en su juego.



Ponerle en el suelo para que repte.

Diccionario

Compromiso fisiológico. Referido al esfuerzo que requiere una tarea y a la capacidad de resolución que tiene la persona.

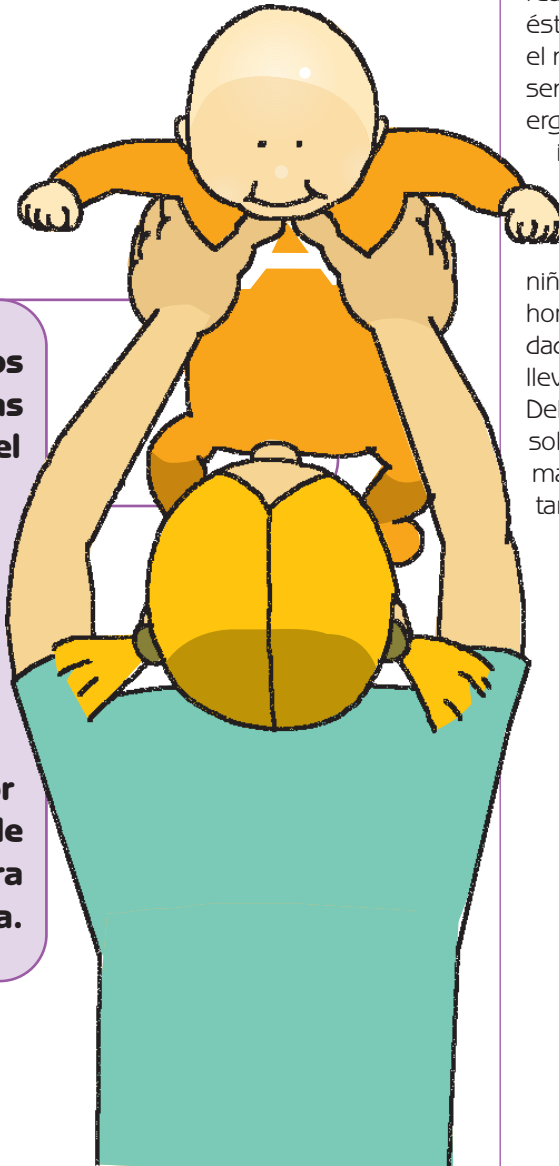
■ Manipulación.

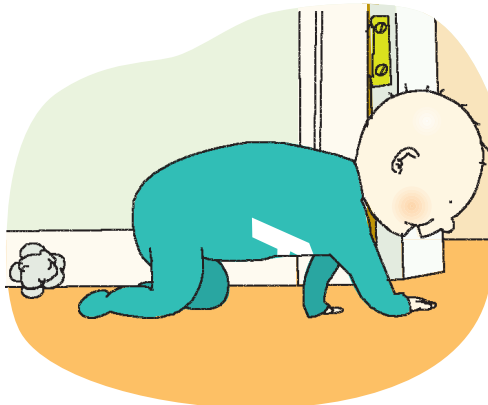
- Proporcionarle objetos de cierto tamaño para que los agarre y suelte.
- Disponer cerca de él migas de pan para que las coja.
- Acercarle objetos o alimentos pequeños, pero ¡cuidado!, que sean inofensivos.
- Propiciar que coja cubos de unos cuatro centímetros de lado. Observar cómo los mira, cómo los suelta, cómo los maneja.

Valoración a los seis meses

La valoración estará fundamentada en la observación de los movimientos que realiza y el control de éstos. A los seis meses el niño puede estar sentado con el cuerpo erguido. En una pista inclinada es capaz de realizar movimientos de reptación, e incluso algunos niños reptan en suelo horizontal. Su flexibilidad le debe permitir llevarse el pie a la boca. Debe poder coger y soltar las cosas con las manos de forma voluntaria.

Le tomamos con nuestras manos por el cuerpo, debajo de los sobacos, cara a cara con nosotros. Le subimos y bajamos por encima de nuestra cabeza.





De seis a nueve meses

Objetivos de seis a nueve meses

Continuando con el principio de la etapa anterior ("la función hace al órgano"), los objetivos estarán centrados en:

Lograr un equilibrio en las funciones básicas del niño. Buena tonificación de los músculos de nuca-cuello-espalda.

Preparar la función del gateo. Importante en la siguiente etapa.

Activar las acciones de manipulación de las cosas que tiene el niño a su alcance. Acercarle objetos apropiados para que experimente con sus manos.

Diccionario

Compromiso propioceptivo. Concentración en percibir nuestro cuerpo en su ser (cómo es), estar (algo transitorio) y su capacidad de movimiento para resolver una tarea inmediata.

Control neuromuscular. Dominio del movimiento que se pretende hacer. Es necesario para cualquier movimiento, ya sea de coordinación global o de precisión manual.

Coordinación. Coordinar es ordenar. En la coordinación de los movimientos decimos que es: "la ordenación de las unidades motrices que intervienen en el movimiento".

Actividades de seis a nueve meses

■ Movimientos de estimulación vestibular. Órganos del equilibrio:

- Realizar carreras llevándole en brazos.
- Cuando paseamos por la calle, le cantamos una canción a la vez que nos movemos con ritmos y pasos diferentes.
- Sentados o de pie, tenemos al niño en brazos, en una posición horizontal. Le subimos y bajamos como si rodara por nuestro pecho.
- Balanceos a izquierda y derecha, como si le columpiáramos.
- Tomarle por el cuerpo y lanzarle al aire para recogerlo a la bajada. Es una actividad que todos los padres realizan con sus hijos y con la que se disfruta conjuntamente.
- Tumbados en el suelo o en la cama, con el niño sobre nuestro pecho, sujeto con nuestros brazos, hacemos giros a izquierda y derecha a la vez que llevamos al niño en los desplazamientos.
- Bailaremos con él en brazos al son de la música. Caminaremos hacia adelante, hacia atrás, lateralmente y realizando giros.

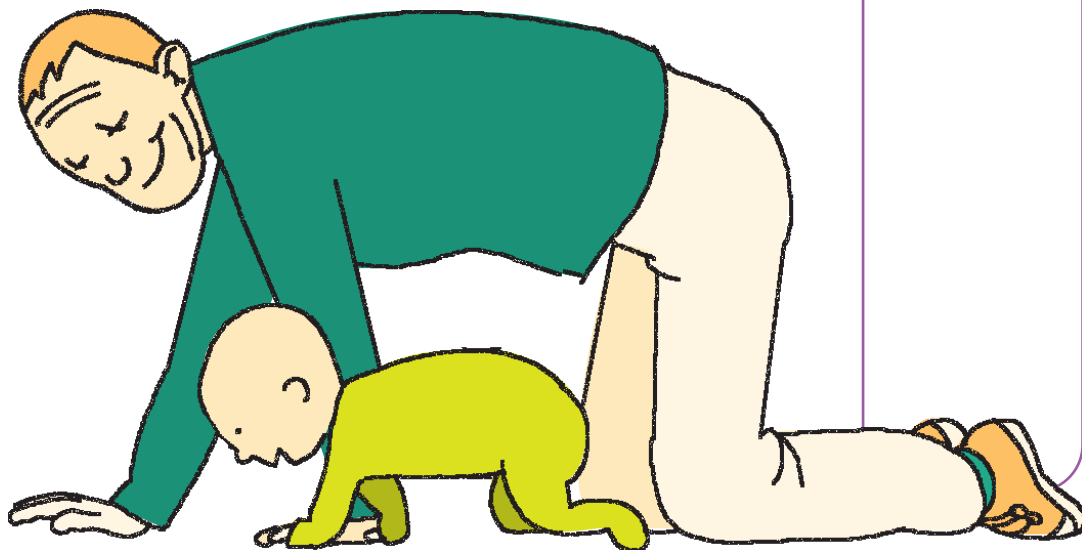
Balanceos a izquierda y derecha, como si le columpiáramos. El bebé puede estar en postura horizontal o vertical.



■ Coordinación dinámica general.

- Los movimientos asistidos tienen menos efecto en esta edad, pero mantienen el efecto positivo de estimulación y unión afectiva. (Sirve como preparación para la futura actividad voluntaria del bebé).
 - Movimientos de brazos a la hora del baño. Permitir que el niño chapotee en el agua.
 - Activación de movimientos de pataleo y braceo a la hora del baño.
 - Deslizarnos con él por pequeños toboganes.
 - Ponerle en el suelo para que repte y gatee a la vez que nos ponemos junto a él en posición de gateo y colaboramos en su juego.
 - Ponerle un globo en las manos, quitárselo y volvérselo a dar.
 - El gateo se puede hacer en diferentes planos:
 - Si no se decide a gatear, ponerle en plano inclinado hacia abajo.
 - En condiciones normales, puede gatear en plano horizontal.
 - Si gatea con facilidad, ponerle alfombras de pelo largo o sobre superficies de suelo blando.
 - Sobre un suelo limpio y cálido, nos tumbamos y nos sentamos. Provocar este movimiento para que el niño cambie la posición de tumbado y sentado.
- Realizar estos movimientos varias veces y como si fueran un juego.

**Bebé y
padre o
madre en
acción de
gateo.**



■ Manipulación.

- Ya utiliza la pinza digital. Oposición de los dedos.
- Proporcionarle un racimo de uvas para que intente desgranarlo.
- Acercarle migas de pan para que las coja.
- Intentar conseguir que pase objetos inofensivos de un recipiente a otro.
- Intentar que coja dos cubos con sus manos.
- Pasar un cubo de una mano a la otra.
- Pasar páginas de un libro.
- Aplaudir.



Llevarlo en la silla: correr y parar.

Estas actividades y propuestas de movimiento deben ser valoradas en función de la frecuencia, intensidad y duración con las que las realizamos. Esto significa que debemos procurar que el niño tenga la oportunidad de practicar estos movimientos todos los días, tanto por la mañana como por la tarde, y en cada etapa los ejercicios deben ser un poco más amplios y algo más prolongados.

Valoración a los nueve meses

A los nueve meses el niño puede estar de pie cogido de sus manos por un adulto, o apoyado en algo firme. Puede reptar con cierta facilidad. Está en el momento en el que puede gatear. Si no tiene impulso propio para el gateo se le puede inducir a ello. Deberá poder coger las cosas con las manos, y soltarlas y lanzarlas voluntariamente. Puede utilizar el pulgar y el índice como una pinza para coger objetos a su alcance.



De nueve a doce meses

Objetivos de nueve a doce meses

Serán semejantes a los de la etapa anterior, con el grado de complejidad y nivel adaptados.

Activar el ganeo y desarrollar la *coordinación* del primer *movimiento contralateral* que consigue el niño.

Conseguir el *equilibrio en bipedestación* gracias al *control neuromuscular* de la cabeza-espalda-cintura pélvica-miembros inferiores. El niño a los doce meses puede caminar, o estar próximo a lograrlo.

Las acciones manipulativas deben ser atendidas de manera consciente. En esta etapa comienza la práctica del lanzamiento.

Cuando las actividades con el niño se realizan con naturalidad y buena disposición por parte de los padres, las relaciones afectivas se intensifican.

La unidad de intervención para esta etapa ha de basarse en lo siguiente:

Observar lo que es habitual en la vida del niño, que a su vez está condicionado por la vida familiar.

Considerar la situación en la que colocamos al niño para estar seguros de que le garantizamos su libertad de movimientos, con la frecuencia y espacio de tiempo apropiados.

Estimularle en los movimientos que le gustan y con los que disfruta, y que a la vez ayudan al niño a un desarrollo y madurez armónicos.

Actividades de nueve a doce meses

■ Movimientos de estimulación vestibular: órganos del equilibrio.

- Lo paseamos sentado en nuestros hombros y agarrado de las manos.
- Desde la posición anterior, bailamos al son de una canción con pasos adelante, atrás, lateral, con giros...
- Cogido en brazos, hacemos giros con él provocando un suave efecto centrífugo.
- Levantamos al niño por encima de la cabeza y hacemos como si lo lanzáramos suavemente hacia arriba.
- Corremos con él llevándole en brazos, en los hombros, etc.
- Corremos con él cuando lo llevamos en la silleta durante el paseo.
- Facilitamos las situaciones que favorezcan los intentos de *equilibrio en bipedestación*. El niño a los diez meses puede mantenerse en pie asido a sillas, muebles, etc. Es el proceso de adaptación natural para conseguir posteriormente andar solo.

Lo paseamos sentado en nuestros hombros y agarrado de las manos.

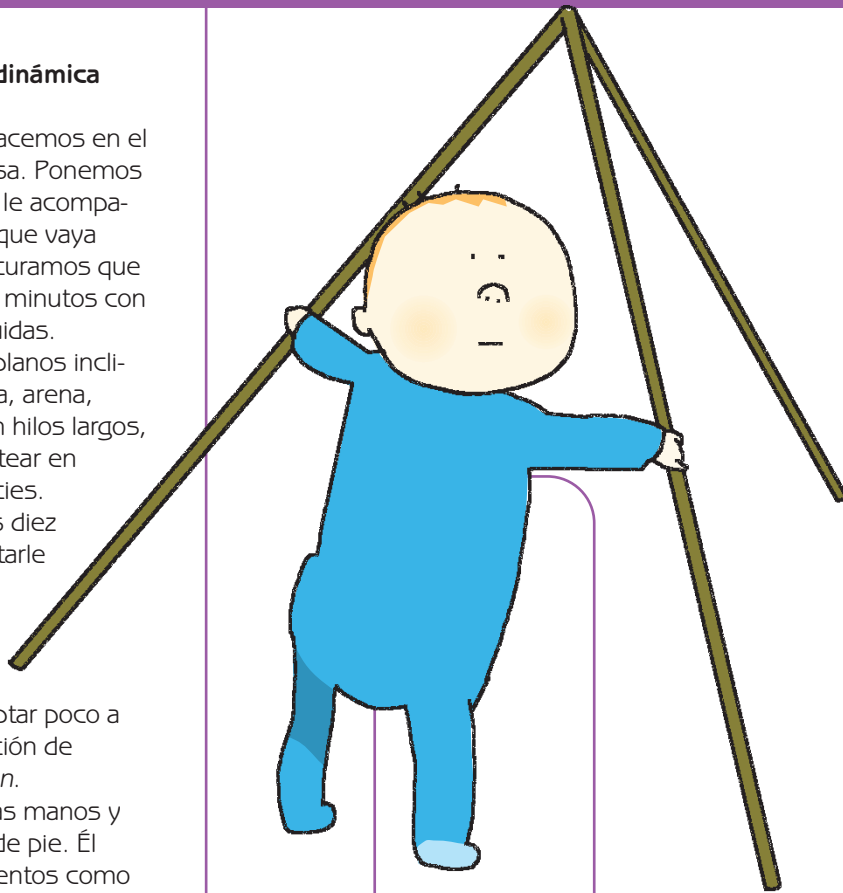


■ Manipulación.

- Poner a su alcance algún material que pueda manipular sin peligro de tragarlo.
- Dar al niño objetos a la mano para que los coja, explore y suelte o lance.
- Proporcionarle juguetes que pueda soltar, manipular, activar de forma manual, a los que libremente pueda el bebé dotar de una función arbitraria. Irá descubriendo las posibilidades de actuación.
- Colocar objetos según formas y tamaños.
- Ya puede aplaudir cuando está sentado o de rodillas. Le cantamos canciones y acompañamos con palmas.
- Ayudarle a descubrir posibilidades nuevas en el manejo de objetos.

■ Coordinación dinámica general.

- El gateo lo hacemos en el pasillo de casa. Ponemos un juguete y le acompañamos para que vaya hacia él. Procuramos que gatee cuatro minutos con paradas incluidas.
- Si tenemos planos inclinados, hierba, arena, moqueta con hilos largos, podemos gatear en esas superficies.
- Al llegar a los diez meses, facilitarle mobiliario de agarre para que pueda ponerse en pie y adoptar poco a poco la posición de *bipedestación*.
- Cogerle de las manos y mantenerlo de pie. Él hará movimientos como si fuera a realizar pequeños saltos.
- No privarle de nuevos movimientos, aunque sean sencillos, ni pensar que el niño viene muy adelantado.
- Provocarle movimientos de pataleo y chapoteo en el baño.
- Son interesantes a esta edad la adaptación al agua y los movimientos en la piscina.
- Sentados en el suelo le damos objetos, como pelotas pequeñas para que las lance.
- El gateo es el movimiento de esta etapa y de gran repercusión para su desarrollo neurológico.



Utilizando un trípode, el bebé se desplaza agarrándose sucesivamente con una y otra mano a las patas.

Valoración a los doce meses

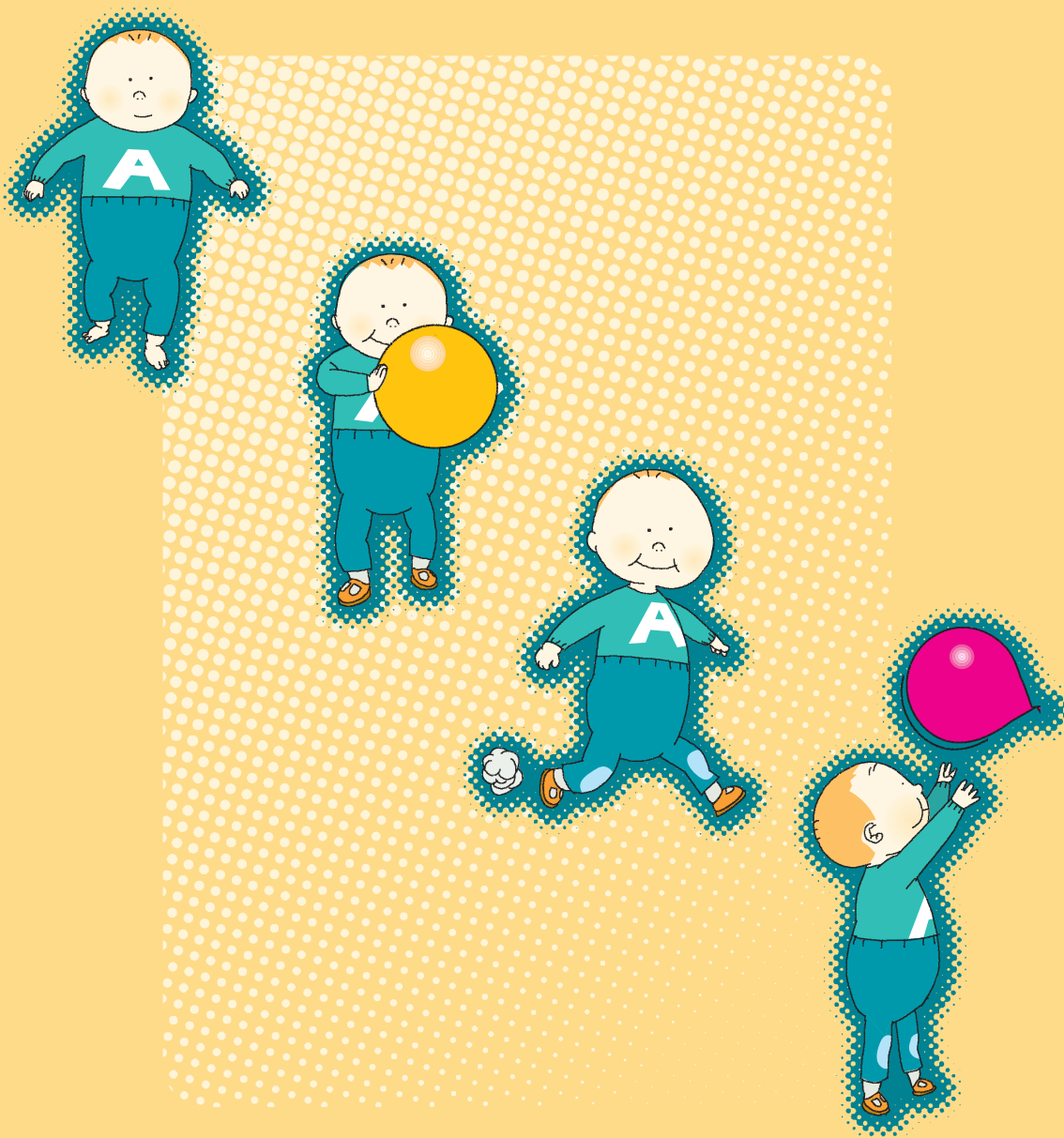
La valoración la realizamos a partir de nuestra observación sobre sus movimientos: a los doce meses el niño debe gatear con soltura (si gatea, no reptará con frecuencia, pues su desplazamiento es más operativo con el gateo y selecciona su acción eficaz); puede mantenerse en pie con o sin ayuda; puede caminar apoyado en sillas o muebles y puede caminar sin ayuda (no todos los niños caminan a los doce meses). Podemos comprobar cómo disfruta cuando conjuntamente jugamos a moverlo. Podrá, de forma voluntaria, coger y lanzar objetos con las manos.

Cómo organizar diferentes momentos de trabajo en el primer año

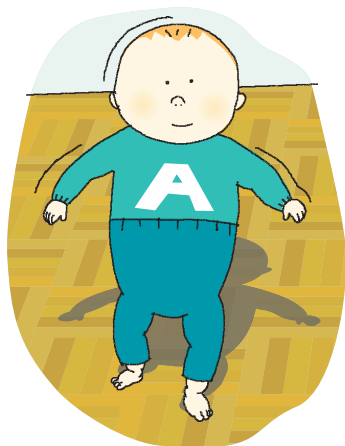
Creemos importante realizar actividades de forma natural, pero con cierta intención de activar a nuestro bebé. Por eso proponemos hacer diferentes momentos de trabajo al día:

- 1:** Orientado al movimiento de las manos. Le proporcionamos objetos que pueda coger, tocar y soltar, a la vez que jugamos en interacción niño y adulto con los objetos.
- 2:** Orientado a la mejora de sus movimientos globales. Le ayudamos con movimientos asistidos y le provocamos la reptación y el gateo. Estas actividades se pueden organizar en planos inclinados en los que se facilita la tarea motriz.
- 3:** Orientado a ejercicios que desarrollan el equilibrio (posición y movimientos de la cabeza y tronco). En ella realizamos los ejercicios descritos en *movimientos vestibulares* y de equilibrio.

Las tres sesiones propuestas han de estar enriquecidas permanentemente con acciones espontáneas y habituales que realiza el niño. Todo su hacer es una continuidad que, si está acompañada por el adulto, facilita la actuación y *socialización* del niño.







De doce a quince meses

“El movimiento es placer,
mensaje,
expresión,
y vida de acción”

Javier Aguirre

¿Cómo pasa el niño de la reptación al gateo, posteriormente a la posición de erguido en *equilibrio estático* y de ahí a dar sus primeros pasos? Es un proceso de madurez, pero ésta llega por la estimulación de los órganos encargados de cada función determinada. El niño recibe estímulos de su propio cuerpo y de su entorno social. Son los que le hacen madurar.

Objetivos de doce a quince meses

Es la etapa en la cual se logra esa capacidad humana de caminar sobre los dos pies. Los objetivos estarán centrados en:

Afianzar el *equilibrio en bipedestación* (sobre los dos pies) gracias al *control neuromuscular* de la cabeza-espalda-cintura pélvica-miembros inferiores, sin ayudas.

Desarrollar la marcha autónoma, aunque también utilicemos ayudas.

Es una etapa en la que el niño sigue con el gateo y refuerza los músculos de la *cintura escapular*.

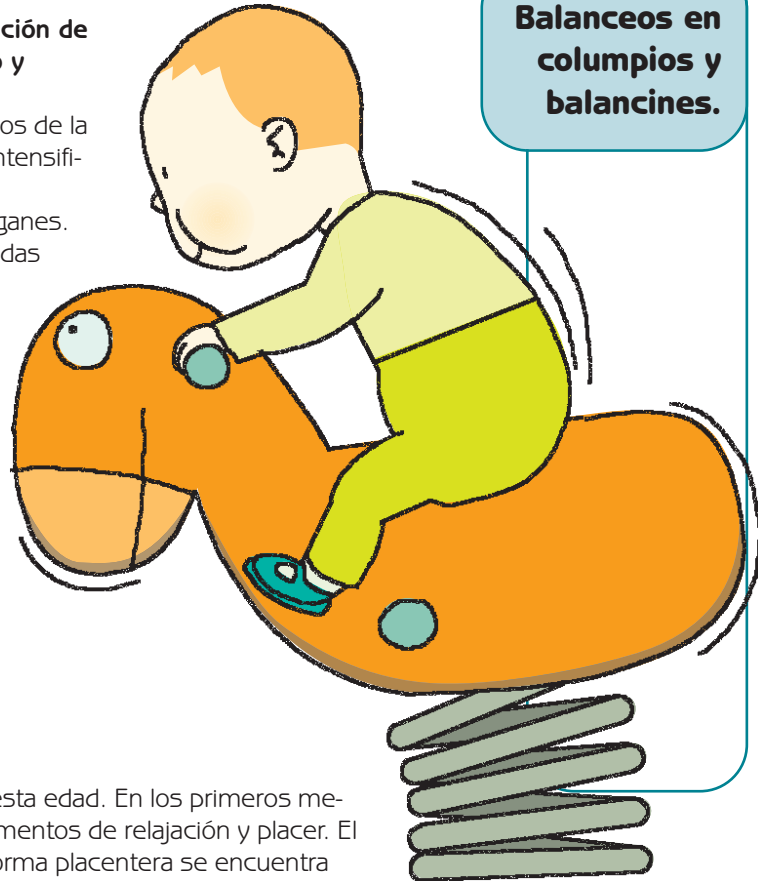
En etapas anteriores también era importante la relajación, pero en ésta la intentamos con mayor intencionalidad.

Las acciones manipulativas siguen atendidas de manera consciente. Las manos hacen crecer la inteligencia y la inteligencia hace posible mejores actividades manuales.

Actividades de doce a quince meses

■ Movimientos de estimulación de los órganos del equilibrio y control postural.

- Mantenemos los ejercicios de la etapa anterior, aunque intensificamos su ritmo.
- Deslizamientos en toboganes.
- Desplazamientos en ruedas giratorias.
- Balanceos en columpios y balancines.
- Volteretas y giros que le da el adulto.



■ La relajación.

Es muy característica de esta edad. En los primeros meses también pasa por momentos de relajación y placer. El niño cuando duerme de forma placentera se encuentra muy relajado. En esta edad realiza buena cantidad de movimientos y ello le lleva a entregarse de forma relajada en el sueño. Al niño le place y le relaja el que pasemos la yema de nuestros dedos por su espalda, brazos y piernas. Son *sensaciones táctiles* y *cinestésicas* de gran importancia en el desarrollo de las capacidades del niño.

Diccionario

Cuadrupedia. Movimientos de desplazamiento con apoyo simultáneo de extremidades superiores e inferiores; la más significativa en las personas es el gateo.

Desarrollo fisiológico. Capacidad de las células del cuerpo humano para desarrollar funciones específicas para las que están programadas. Referidas al movimiento: metabolización y utilización de la energía para la contracción muscular.

■ La coordinación dinámica general.

- Acompañarle de la mano le permite caminar más tiempo. No obstante, el movimiento que enriquece más su patrimonio motriz es el que realiza por sí mismo y voluntariamente.
- El niño podrá caminar descalzo o con calcetines.
- Hacer giros sobre el eje longitudinal (hacer la croqueta) en la cama o en un suelo apropiado, limpio y cálido.
- Sentarse y levantarse del suelo o de sillas muy bajas.
- Subir escaleras gateando. Es un movimiento que desarrolla la fuerza de las extremidades inferiores y superiores. Es conveniente que el niño lo practique con vigilancia cercana para evitar caídas. Recordar que el gateo es de gran interés también en esta etapa.



- Trepár por espalderas hasta el primer o segundo peldaño. Igual que la actividad anterior, permite incrementar y enriquecer el patrimonio motriz. Si el niño tiene la oportunidad de trepar, trepará, aunque ello requiere la vigilancia para que no se caiga y se dañe.
- Tomar una pelota en las manos y lanzarla o rodarla.
 - Los programas de natación son de gran interés para niños pequeños. La base de la adaptación está en el ritmo de la respiración. Para ello se le mete al niño dos segundos dentro del agua y dos segundos fuera. Esta secuencia se realiza con la frecuencia necesaria para una adaptación al medio acuático, que se consigue con facilidad. Como en todas las actividades a las que nos estamos refiriendo, la natación debe llevar un componente lúdico, de placer, cuando menos en su globalidad (es posible que el bebé muestre su disconformidad momentánea, aunque el resultado final sea placentero).

Es bueno que el niño camine descalzo en buenas condiciones de higiene, seguridad y temperatura.

Diccionario

Desarrollo motor. Adquisición de nuevos movimientos y capacidades para repetirlos y adaptarlos a nuevas necesidades.

Desarrollo neuro-motriz. Es el desarrollo funcional entre el sistema nervioso y el muscular en su tarea de coordinar los movimientos.

■ Manipulación.

- Proporcionarle objetos que pueda investigar, a los que pueda quitar y poner elementos, cambiar de lugar, cambiar de forma, que le den la posibilidad de crear nuevas figuras y formas.
- Proporcionarle tornillos de madera que pueda enroscar y desenroscar.
- Proporcionarle cubos para que realice torres. Nosotros construimos y él construye.
- Mantenemos las actividades de los meses anteriores.



Colocamos al bebé tumbado sobre nuestras piernas o sobre la mesa. Le damos masajes sobre la espalda.

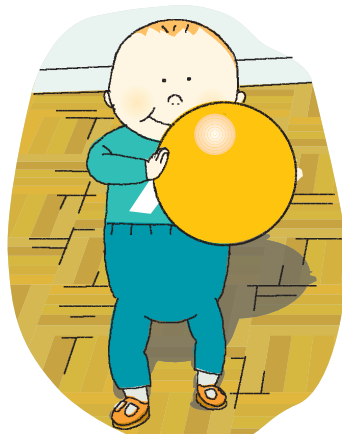
Valoración a los quince meses

La valoración del progreso de un niño a esta edad pasa por su manifestación en la capacidad de caminar. El niño de quince meses debe tener seguridad al caminar. Podrá subir escaleras en gateo. Se agachará y levantará desde la posición de pie

aunque sea con lentitud. Valoraremos positivamente el hecho de que siga su proceso de gateo en algunos momentos, al igual que

será positivo que gateen aquellos niños que no caminen o tengan alguna dificultad para ello. La acción manipulativa le llevará a investigar las cosas que tiene a su alcance y será un niño que investiga en su tarea diaria de coger, retener, sentir y soltar o lanzar.

La realización de estas actividades sin constatar en el bebé un esfuerzo especial denota que su progreso es natural. Si practicamos esas mismas actividades intensificando la frecuencia e intensidad y las realizamos durante más tiempo, el niño se verá favorecido y superará notablemente su desarrollo normal.



De quince a dieciocho meses

“Si nuestra vida es moverse, sentirse, hablar y querer, cuánto falta en esas mentes carentes de ese saber”

J. Aguirre

Objetivos de quince a dieciocho meses

En este momento de su vida el niño, por lo general, ya camina. Es capaz de desplazarse hacia atrás y le gusta esta práctica. Alcanzado el equilibrio principal, ponerse de pie, busca desarrollar el equilibrio desde otros movimientos.

Puede conseguir en algún intento iniciar la carrera. Podemos intentar, llevándole de la mano, que corra 50 metros sin parar.

Es interesante en esta etapa desarrollar la relación interpersonal entre niño y adulto. Debemos propiciar situaciones que lo faciliten e insistir en la realización de actividades conjuntas.

Diccionario

Descoordinación. Falta de control y precisión para realizar movimientos con naturalidad y eficacia.

Edad cronológica. Días, meses o años que tiene la persona a la que nos referimos.

Edad neurológica. Madurez del sistema nervioso de una persona. La edad neurológica pueden estar adelantada o retrasada con la edad cronológica.

Actividades de quince a dieciocho meses

■ La coordinación dinámica general.

- Facilitar situaciones que permitan que las actividades duren más tiempo. Incrementar el tiempo de participación.
- Ayudarlo en terrenos de cuevas, subidas y bajadas.
- Caminar hacia atrás. Si estamos en el pasillo de casa, realizamos el movimiento una vez hacia adelante y otra vez hacia atrás. También podemos practicar en superficies de arena, hierba, o similares.
- Subir escaleras con peldaño bajo de la mano de un adulto.
- Bajar escaleras gateando hacia atrás.
- Sentarse y levantarse del suelo o de sillas muy bajas.
- Hacer que camine en transición de llano a cuesta en suelo de hierba o arena.

- Subir escaleras gateando. Es posible que prefiera subirlas caminando, pero también es conveniente que siga prácticas de *cuadrupedia*.

- Trepár por espalderas hasta el tercero o cuarto peldaño, siempre con vigilancia. Igual que la actividad anterior, permite incrementar y enriquecer los movimientos.

- Coger balones y lanzarlos o rodarlos.

- Dar patadas a un balón.

- Continúa siendo de gran interés seguir algún programa de natación.



**Subir y bajar
escaleras
llevándolo de
la mano.**

■ **Movimientos de estimulación de los órganos del equilibrio.**

- Mantenemos los ejercicios de descripciones anteriores, pero aumentando el ritmo y la amplitud.
- Cogemos al niño de los sobacos y giramos con él en un movimiento similar al de una noria.
- Lo lanzamos al aire y lo recogemos al bajar.
- Deslizamientos en toboganes.
- Desplazamientos en ruedas giratorias.
- Balanceos en columpios y balancines.
- Dos personas mayores asimos por sus cuatro esquinas una manta extendida. Situamos al niño en el centro de la misma y lo balanceamos.
- Le damos volteretas en la cama, sobre el suelo...



Llevarle sobre los hombros a la vez que bailamos.



■ Manipulación.

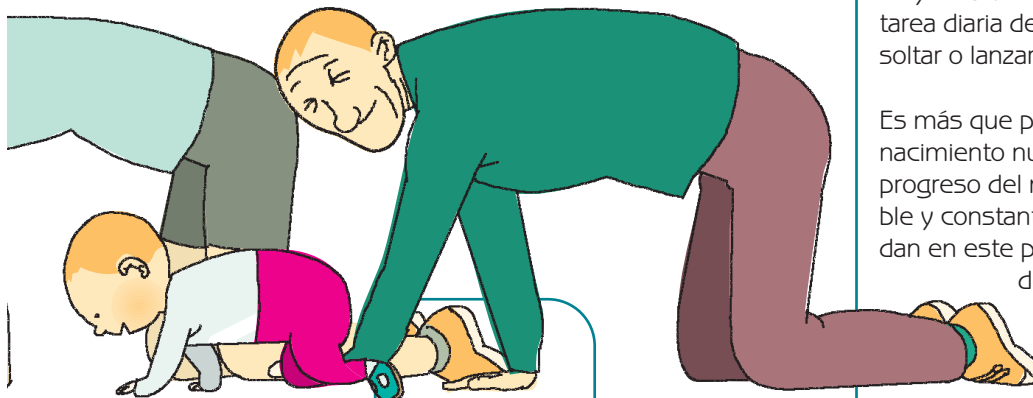
- Proporcionarle objetos que pueda combinar, con los que pueda crear figuras, investigar sus formas y las diferentes posibilidades de juego a su alcance.
- Mantenemos las actividades de los meses anteriores.
- Ponerle cubos para que realice torres. Nosotros construimos y él construye.
- Practicar el juego de "cinco lobitos", o similar.
- Desplazar bolitas sobre un rail, o actividad similar.

Valoración a los dieciocho meses

La valoración de un niño a esta edad pasa por su grado de seguridad a la hora de caminar y girar. Podrá subir escaleras en situaciones sencillas, aunque suba el peldaño con la misma pierna y luego junte la otra en el peldaño superado. Podrá bajar escaleras gateando hacia atrás. Podrá trepar por espalderas con el cuidado de un adulto. Valoramos positivamente el hecho de que siga su proceso de gateo en algunos momentos, al igual que **será positivo que gateen aquellos niños que no caminen o tengan alguna dificultad para ello**. La acción manipulativa le llevará a descubrir las cosas que tiene a su alcance y será un niño que investiga en su tarea diaria de coger, retener, sentir, y soltar o lanzar.

Es más que posible que, si desde su nacimiento nuestra actitud ante el progreso del niño ha sido responsable y constante, las pautas que se dan en este programa en cuanto a desarrollo de su motricidad estén más que superadas.

La atención que les prestamos, nuestro acompañamiento, nuestras iniciativas de trabajo conjunto y las posibilidades de imitación que le aportamos les favorecen en su desarrollo motriz, su autoestima, su capacidad de expresión, su *afectividad* y su *socialización*.



Gatear en la arena o sobre la hierba en equipo.



De dieciocho a veintiún meses

Objetivos de dieciocho a veintiún meses

En esta etapa el niño corretea cuando le comprometemos a ello. Los brazos y las manos ayudan al equilibrio en la carrera. Intentamos que corra 50 metros sin cogerle de la mano.

Intentamos que suba escaleras con apoyo del mismo pie.

Intentamos que camine en tramos en pendiente hacia arriba.

Intentamos que pase hojas de libros sin doblarlas. Ensartar bolitas en cordones.

Provocamos en él respuestas habladas sobre preguntas puntuales de su vida y entorno.

Actividades de dieciocho a veintiún meses

■ Movimientos de estimulación de los órganos del equilibrio.

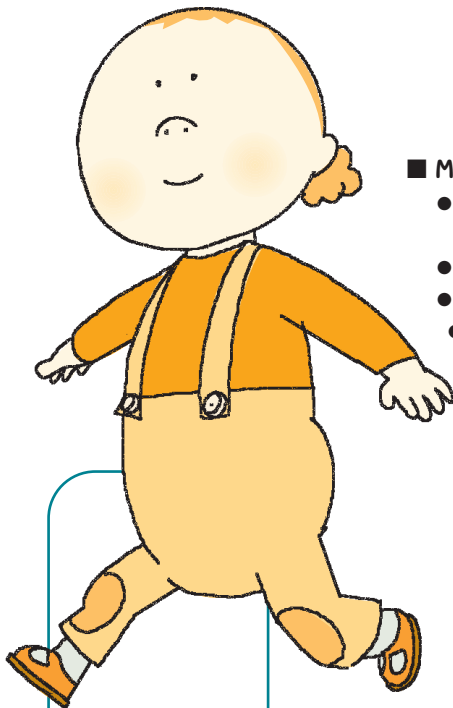
- Mantenemos los ejercicios de etapas anteriores.
- El ritmo y la amplitud aumentan al realizarlos.
- Los giros sobre el eje longitudinal los realiza por su propio impulso. Jugamos con él y participamos en su tarea.
- Bailamos llevándole en hombros.
- Volteretas, con ayuda, en la cama o colchoneta.

■ La relajación.

Si hemos practicado en etapas anteriores el contacto de nuestras manos sobre su espalda, brazos y piernas, el niño estará habituado a ello y lo solicitará. En cualquier caso, lo solicite o no, son convenientes estos contactos relajantes en momentos de tensión nerviosa o cuando se muestre intranquilo. El contacto de nuestras manos con su espalda le da tranquilidad y le relaja.



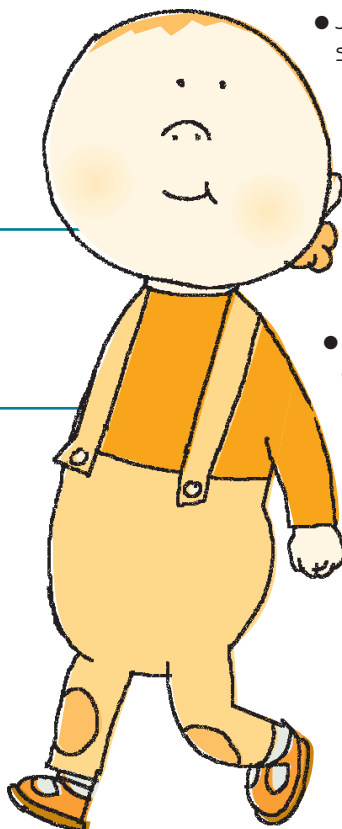
**Chutar
pelotas
ligeras.
También
lanzar con
las manos.**



**Caminar
hacia
adelante y
hacia
atrás.**

■ Movimientos de coordinación dinámica general.

- Es muy útil que gatee, como juego y como afianzamiento del *movimiento contralateral*.
- Realizar marcha hacia adelante.
- Realizar marcha hacia atrás.
- Caminar descalzo le permite una mejor *propiocepción plantar*.
- Comienza a correr. Un adulto puede ayudarlo asiéndole de la mano. Es también recomendable que comience a practicar la carrera de forma libre, sin ayuda.
- Saltar a pies juntos con ayuda, cogido de las manos, de forma libre.
- Bajar escaleras poniendo los dos pies en el mismo peldaño.
- Trepár, subir por espalderas. Facilitarle situaciones en las que tenga la posibilidad de realizar actividades similares.
 - Jugar "al corro de la patata", o similares, con niños mayores y con adultos.
 - Hacer *braqueo* con ayuda, en anillas o escalera horizontal. Ayudarlo si lo necesita para que realice el movimiento con éxito.
 - Subir escaleras con los dos pies en el mismo peldaño.
- Jugar con globos.
- Chutar balones y pelotas.
- Lanzar pelotas pequeñas.
- Realizar torres con cubos.
- Cogemos al niño de las manos y realizamos saltos con dos pies juntos, a la vez que cantamos una canción.



■ Manipulación.

- Continuamos con los movimientos del periodo anterior.
- Le proporcionamos materias moldeables, que no conlleven peligro de ingerir, para que las manipule.
- Hacemos bolitas de papel con él.
- Hacemos bolitas de pan con él.
- Metemos objetos pequeños en cajas de tamaño reducido.
- Es interesante además practicar juegos, como "los cinco lobitos", o "tortitas tortitas que viene papá", o similares.
- Poner pinturas y papel para que garabatee.



**Corremos
llevándole de la
mano.**

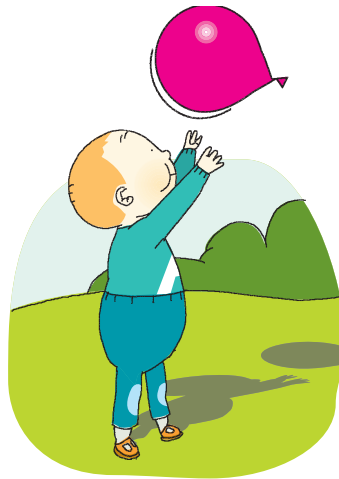
Valoración a los veintiún meses

La carrera es el componente motriz de más clara valoración de un niño de esta edad. Camina con seguridad. Cuando sube escaleras podrá hacerlo con pierna alterna. Podrá hacer rodar un balón por el suelo aplicándole un pequeño impulso. En cuanto a la acción manipulativa, la valoraremos en función de lo precisos que resulten para él los movimientos de doblar un papel, hacer torres de diez cubos y más, ensartar bolitas, etc. Valoraremos positivamente el hecho de que siga su proceso de gateo en algunos momentos. Estimamos positivo, en la valoración de la motricidad, y necesario, para su desarrollo neurológico y fisiológico, que gateen aquellos niños que no caminan o tengan alguna dificultad para ello.

Diccionario

Equilibrio dinámico. Control de la postura en cada fase del movimiento; ejemplo: al caminar, al girar, al saltar.

Equilibrio en bipedestación. La bipedestación es la forma natural de caminar de los seres humanos. El equilibrio en bipedestación es lo que consigue el niño entre los diez y los doce meses. Esto le permite progresar a la marcha, carrera, saltos y otros componentes de la motricidad.



De veintiuno a veinticuatro meses

Objetivos de veintiuno a veinticuatro meses

El niño de dos años debe tener una gran experiencia motriz. Esta experiencia le deberá capacitar para:

Caminar hacia atrás con seguridad. Podrá realizar cambios de dirección de manera suave.

Correr con continuidad. Debemos intentar que consiga, a ritmo muy suave, 20-25 segundos de carrera sin parar.

Manejar las hojas de libros sin doblarlas. Meter y sacar pequeños objetos (que no puedan dañarle) de cajas y meterlos en otras. Formar puzles.

Manejar pinturas cúbicas o de pastilla con trazados diversos.

Estos objetivos sólo son de interés cuando se consiguen como experiencias positivas. El logro de cualquier objetivo estará acompañado de refuerzos positivos. Ejemplo: "somos unos campeones"; "lo haces muy bien"; "nos hemos superado"; "eres un cielo", o cualquier otra expresión que reafirme o remarque sus logros.

Actividades de veintiuno a veinticuatro meses

■ Movimientos de estimulación de los órganos del equilibrio.

- Mantenemos los ejercicios del tramo anterior, pero intensificando el ritmo de su práctica.
- Caminar llevándole de la manos mientras le decimos que cierre los ojos.
- Los giros sobre el eje longitudinal los realiza por su propio impulso. Jugamos con él y participamos en la tarea.
- Bailamos llevándole en los hombros.
- Volteretas, con ayuda, en la cama o colchoneta.

■ La relajación.

Acariciar a nuestros niños es maravilloso, tanto para el desarrollo de su percepción como para potenciar la *socialización* con los que le rodean. Si hemos practicado en etapas anteriores el contacto de nuestras manos sobre su espalda, brazos y piernas, el niño estará habituado a ello y lo solicitará. En cualquier caso, lo solicite o no, son convenientes estos contactos relajantes en momentos de tensión nerviosa o cuando se muestre intranquilo. El contacto de nuestras manos con su espalda le da tranquilidad y le relaja.



**Jugamos
juntos con
un globo.**

■ Manipulación.

- Continuamos con los movimientos del periodo anterior.
- Utilizamos cubiertos en las comidas.
- Manipular materias moldeables, que no conlleven peligro de ingestión.
- Hacemos bolitas de papel con él.
- Hacemos bolitas de pan con él.
- Propiciar que meta objetos en cajas de reducido tamaño.
- Es interesante además practicar juegos como "al corro chirimbolo", o similares.
- Proporcionarle pinturas y papel para que garabatee.

Las actividades manuales deben ser múltiples y ricas. La mano desarrolla el cerebro y el cerebro desarrolla la mano.

■ **Movimientos de coordinación dinámica general.**

- Practicar el gateo. Es una recomendación que se da desde los ocho meses, pero que mantiene su gran valor motriz.
- Realizar marcha adelante con cambios de pasos.
- Realizar marcha hacia atrás.
- Caminar descalzo le permite una mejor *propiocepción plantar*.



Carreras laterales cogido de la mano.

- Realizar juegos que le lleven a correr. Facilitar las condiciones para que él corra de forma voluntaria y sin obstáculos.
- Saltar a pies juntos, con ayuda, cogido de las manos, haciendo giros hacia izquierda y derecha.
- Bajar escaleras.
- Trepas, subir por espalderas. Darle la oportunidad de realizar actividades similares.
 - Jugar "al corro de la patata", o similar, con niños mayores y con adultos.
 - Hacer *braqueo* con ayuda, en anillas o escalera horizontal.
- Subir escaleras.
- Desplazamientos en lateral con ayudas.
- Jugar con globos.
- Chutar balones y pelotas.
- Lanzar pelotas pequeñas.
- Realizar torres con cubos.
- Practicar *salticado* a la vez que cantamos una canción.
- Jugar con globos y golpearlos, cogerlos, seguir su trayectoria.

Nadar es una actividad idónea en esta etapa.



Valoración a los veinticuatro meses

La carrera la consideramos básica para valorar su desarrollo motriz. El niño con veinticuatro meses corre y se detiene con cierta precisión. Tiene dificultad en los cambios de dirección. Desde los dieciocho meses, momento en el que comenzó a corretear, ha progresado en seguridad. Puede subir y bajar escaleras apoyado en la pared. Valoraremos positivamente su capacidad de mantenerse suspendido de una barra durante diez-veinte segundos. Esto nos demostraría una capacidad manual bien desarrollada y una disposición neuro-muscular suficiente para comenzar a braquear. No es muy frecuente suspender a los niños y niñas de esa edad de anillas o escaleras horizontales, pero ha quedado demostrado que los que han sido entrenados para esa función desarrollan su capacidad manual en un grado más alto.

Cómo organizar los diferentes momentos de trabajo en el segundo año

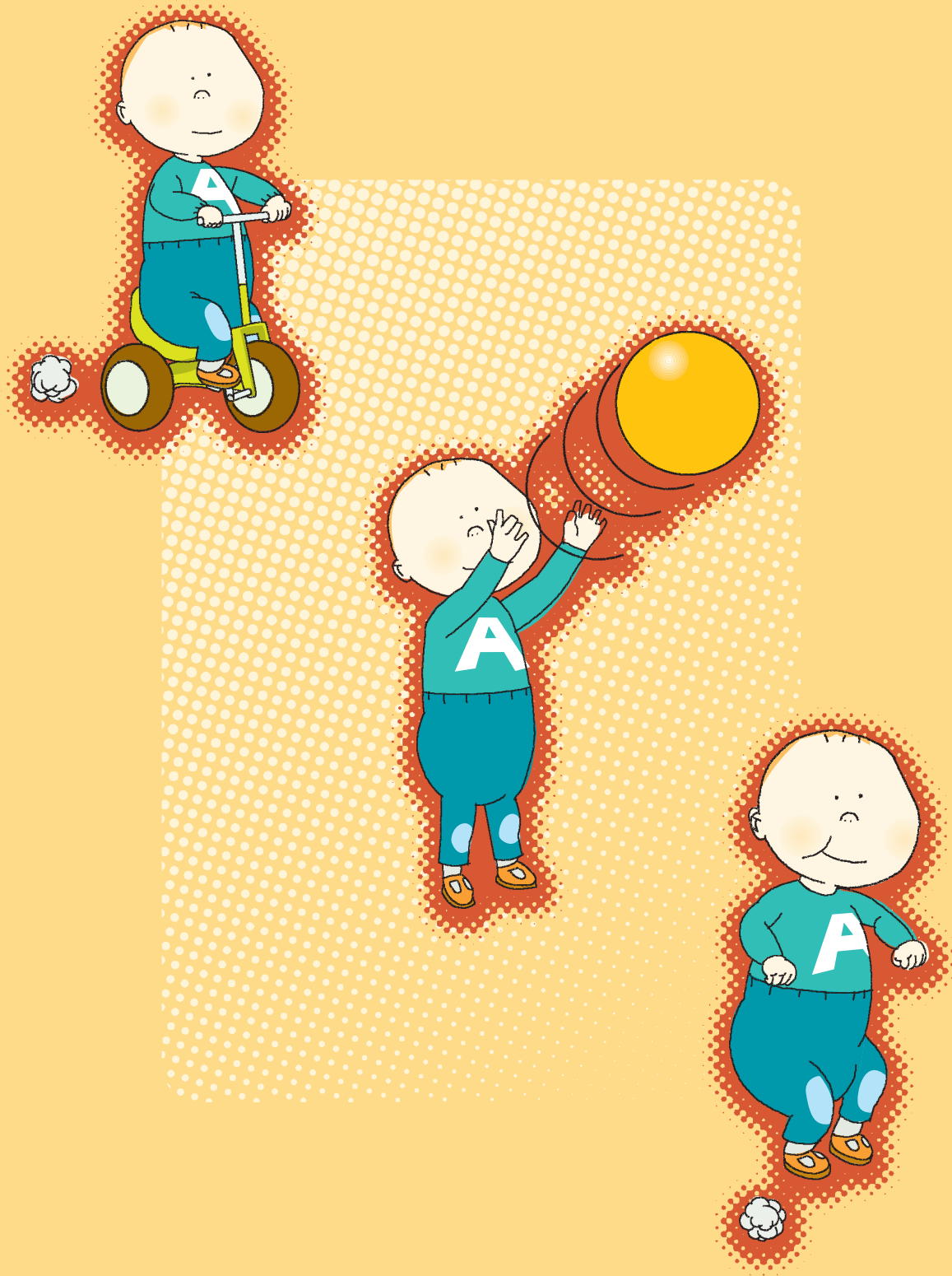
Debemos aprovechar la espontaneidad de los niños y su naturalidad para hacer movimientos, pero creemos que la propuesta y el compromiso como padres y educadores es de gran importancia. Por eso creemos conveniente aplicar dos sesiones diarias con una duración de diez minutos cada sesión.

1: ejercicios para el desarrollo de su sistema vestibular.

- Cogerle en brazos y girar con él a izquierda y derecha.
- Cogerle por su tórax y ponerle encima de nuestra cabeza. Lanzarlo hacia arriba y cogerle al bajar (todos los padres hacen este ejercicio alguna vez y los niños siempre piden más).
- Hacerle giros sobre el eje longitudinal, como una croqueta. En un suelo que sea blando, cálido y limpio.
- Hacerle volteretas, con ayuda, sobre el eje transversal.
- Con nuestras manos le cogemos de sus brazos por encima de los codos. Girarle en movimiento similar al de una noria.
- Correr con él llevándole a hombros.
- Ponerlo encima de una manta o tela fuerte. Desplazarlo por el suelo en carrera y con giros, procurando que la fuerza centrífuga no le saque de la manta.

2: ejercicios para el desarrollo de la coordinación motriz.

- Reptar por debajo de sillas, por debajo de vallas, etc.
- Gatear por el pasillo de casa o por suelos limpios. Es importante practicar con él.
- Caminar por la sala, pasillo, jardín, pasear en la calle, etc.
- Caminar por pequeños desniveles cogido de la mano.
- Trepas por una espaldera.
- Sería interesante hacer natación si el niño no tiene dificultad para el desenvolvimiento en el agua.
- En todo momento hay que facilitarle la manipulación de objetos que le ayuden a activar su motricidad manual.





3er
año





Tercer Curso del Primer Ciclo de Educación Infantil

1^{er}
Trimestre

“Para un niño el paraíso está en la interacción con sus padres”

J. Aguirre

El estudio dedicado al tramo de dos a tres años se plantea como si el alumno estuviera escolarizado en la Escuela Infantil. El desfase que se produce entre los niños de treinta meses y los de veinticuatro es una realidad de aula, superable a través de la aplicación de una metodología individualizada.

Una persona cuando se mueve realiza simultáneamente tres operaciones: una **operación fisiológica** (actividad muscular que implica a varios órganos vitales: respiración, funcionamiento cardiovascular...); una **operación propioceptiva** (implicación cerebral) y una **operación motriz** (coordinación dinámica general).

Generalmente, en la educación del niño en sus primeros años de vida se concede mucha atención a la propioceptividad y al control de la coordinación (*psicomotricidad*), pero no así a la vertiente fisiológica del movimiento, quedando, por tanto, incompleta.

En las actividades que se proponen en este texto se busca la integridad biológica de la actuación motriz, concediendo atención por tanto a las tres operaciones implicadas en el movimiento. El ser humano es una unidad biológica, realidad que se manifiesta en toda su dimensión en el movimiento.

Diccionario

Equilibrio estático. Equilibrio sin movimiento, equilibrio en parado.

Función cortical. Referidas a funciones motrices del córtex cerebral en su capacidad de idear, ordenar, percibir, abstraer, y realizar acciones, además de otros procesos mentales.

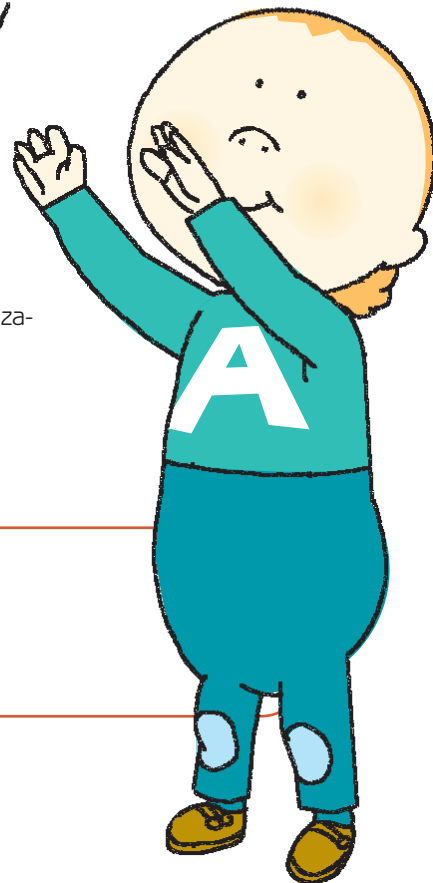
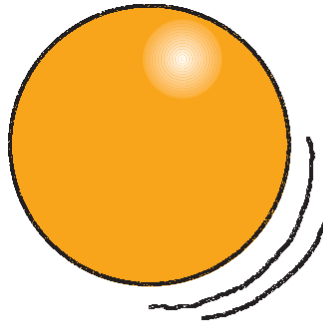
Objetivos del primer trimestre

Objetivos propios del equilibrio. Que el niño sea capaz de:

- Mantenerse un instante con apoyo de una pierna.
Pierna libre.
- Caminar hacia atrás en terreno liso.
- Caminar hacia delante sobre un banco, llevado de la mano por el profesor.
- Deslizarse sobre un tobogán.
- Caminar sobre una colchoneta braceando como en un desfile.

Objetivos referidos al conocimiento corporal y esquema corporal. El niño podrá:

- Llegar al conocimiento y percepción de diferentes partes de su cuerpo.
- Cantar canciones que citen las partes del cuerpo y señalarlas con su mano al son de la canción.
- Buscar movimientos que sean ideados y realizados de forma sentida y percibida.



Lanzar una pelota. Los pies estarán a la misma altura.

Objetivos del primer trimestre (2)

Objetivos de la coordinación dinámica general. El niño podrá:

- Gatear con soltura y en patrón cruzado (*movimiento contralateral*).
- Afianzar la marcha. Remarcar la acción de los brazos.
- Saltar con dos pies sobre el sitio.
- Andar en triciclo.
- Correr sin detenerse durante treinta segundos.
- Lanzar un balón a un adulto que está frente a él.
- Chutar un balón con el pie.
- Con las manos en forma de cesto, recibir un balón que le pasa un adulto a un metro de distancia.

Los objetivos sobre acciones manipulativas persiguen el dominio manual y la precisión del movimiento de la pinza digital. Así, podemos describir como objetivos lo que del niño queremos lograr:

- Adquirir destrezas manuales.
- Montar y desmontar piezas.
- Tomar el lápiz entre el pulgar y el índice apoyado en el dedo medio.
- Desarrollar la postura correcta para el aprendizaje de la escritura.



Diccionario

Ideación motriz. Programación ideada y pensada de aquel movimiento que deseamos realizar.

La unidad motriz. Es la unidad de movimiento más pequeña que participa en el movimiento. Se compone de una neurona motora y las fibras musculares a las cuales inerva.

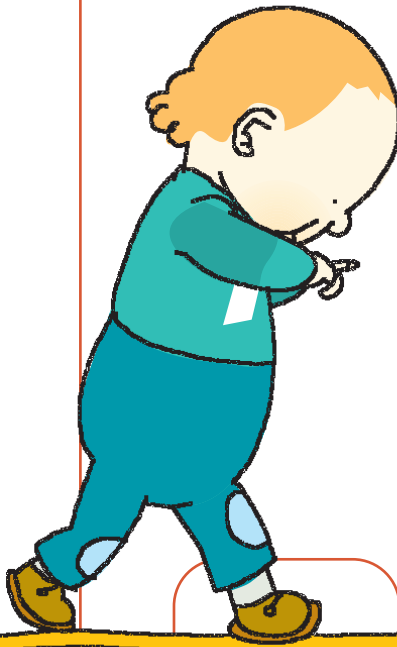
Motricidad fina. Movimientos realizados con el dedo pulgar y otros dedos de la mano. Decimos que son movimientos de la pinza digital.

Motricidad global. Los movimientos realizados por grandes grupos musculares (piernas, brazos, tronco).

Actividades para conseguir estos objetivos

■ Movimientos de estimulación vestibular: órganos del equilibrio.

- Actividades sugeridas en periodos anteriores.
- Caminaremos llevando de la mano al niño o niña, que tendrá los ojos cerrados .
- El niño o niña caminará alternando la marcha con giros.
- El niño o niña se girará realizando con sus brazos un movimiento similar al de los molinos, sobre el eje de su cuerpo. Si no lo consigue, ayudarle con apoyo de un dedo.
- El niño o niña se mantiene sobre un pie en equilibrio durante un instante.
 - Balanceos sobre columpios o similares.
 - Caminaremos por parejas, sobre líneas, dándose la mano.
 - Caminaremos por parejas (niño y adulto o dos niños), sobre cuerdas, dándonos la mano.



■ Esquema corporal. Lateralidad.

- A esta edad ya realiza acciones laterales (de un lado).
- El niño procesa la información que de forma continuada le va proporcionando su cuerpo, aumentando su conocimiento sobre él, sobre cómo actúa y sobre cómo puede dirigirlo.
- Puede seguir juegos que requieren expresión motriz. Por ejemplo, "al corro chirimbolo que bonito es, un pie, otro pie, una mano, otra mano, un codo, otro codo, la nariz y el gorro".

Caminar sobre una cuerda. Varios niños seguidos.

■ Movimientos de coordinación dinámica general.

- Practicar los movimientos de reptación, gateo y marcha en todas las posibilidades que el niño y nosotros podamos organizar y realizar.
- Caminar con marcha firme, marcha hacia atrás, con cambios de dirección, etc.
- Caminar de puntillas.
- Carrera de forma continuada. El niño puede tener cierta continuidad en su carrera. Sin olvidar que no todos los niños son iguales, en general, si jugamos con ellos podemos conseguir que corran durante un minuto o dos veces cuarenta segundos, en función de las aptitudes y actitudes que vayan desarrollando.
- Carrera de forma variada, para adquirir nuevas formas de dominio y ejecución.
- Saltos desde una escalera hacia abajo. También desde dos escaleras, si puede.
- Saltos desde un banco, desde una silla, etcétera, al suelo.
- Saltos con pies juntos.
- Saltar sobre la cama. Saltar sobre camas elásticas.
- Al comienzo de este periodo, andar en triciclo. Al final del periodo andar en bicicleta de cuatro ruedas (dos ruedas laterales de apoyo).
- Desde la posición de cogidos de la mano, realizar *salticado*, al compás de una canción, cuando vamos de paseo, al colegio, en el pasillo de casa, etc.
- Realizar juegos de corros con mayores.
- Realizar lanzamientos con pelotas de tenis, o similares. Los pies los pone a la misma altura, en sentido de atrás-adelante. Es un proceso que evolucionará hasta los seis años, hasta conseguir un lanzamiento contralateral.
- Manejar globos con golpes, recepciones, etc.
- Patear con pelotas sencillas, con balones pequeños.
- Juegos con intentos de pasar y recoger pelotas ligeras.



Andar en triciclo.

Diccionario

Motricidad humana. Movimientos y potencial de movimientos que tiene la persona.

Motricidad ideada. Movimientos intencionados programados, sentidos y analizados.

Movimiento contralateral. Es el movimiento humano de gran coordinación que se realiza simultáneamente entre las extremidades superiores e inferiores. Se da en la marcha (pierna izquierda y brazo derecho se adelantan), en la carrera, en el gateo, en la mayoría de los lanzamientos, en los juegos de pelota en frontón y en otras actividades varias. En el niño supone un gran progreso neurológico, ya que desarrolla los circuitos interneuronales de las áreas motrices y asociativas.

■ Manipulación.

- Continuar practicando los movimientos del periodo anterior.
- Utilizar cubiertos en las comidas. Ya puede comer con cierta seguridad.
- Manipular materias moldeables.
- Crear construcciones con material que tenga plasticidad.
- Garabatear con pinturas de bloque.
- Quitar y poner una tapa de rosca.
- Abotonar y desabotonar.
- Subir y bajar cremalleras grandes.
- Ensartar bolitas sobre pita gruesa.
- Construir torres de ocho cubos sin que se caigan.
- Pasar páginas una por una.
- Doblar un papel por la mitad.
- Destornillar y atornillar tuercas.
- Hacer bolas o figuras sencillas con arcilla.
- Armar y desarmar piezas de los juguetes.



Diccionario

Movimientos vestibulares. Dentro del oído interno tenemos unos órganos llamados conductos semicirculares. Estos se activan con los movimientos de la cabeza. En función de la posición, del movimiento, de la dirección, de la aceleración, se estimulan y mandan órdenes al cerebro para regular la postura y mantener el equilibrio.

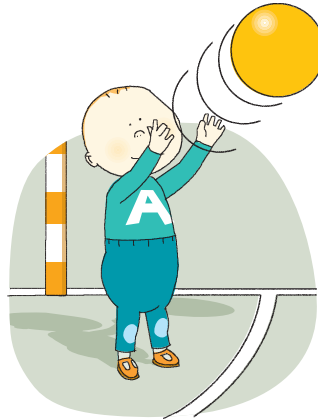
Problemas locomotores. Discapacidad para asimilar y reproducir con precisión movimientos coordinados.

Propiocepción plantar. Percepciones que llegan a las áreas cerebrales desde diferentes músculos, tendones o articulaciones de la región de los pies y que sirven para regular la postura y mantener el equilibrio.

Valoración de la motricidad en el primer trimestre de dos a tres años

La valoración irá acorde con los objetivos. Planteamos los objetivos por trimestres, la valoración también. La evolución es lenta, pero si entendemos correctamente la progresión teórica en los objetivos, percibiremos nítidamente la progresión en los resultados conseguidos por los alumnos. Proponemos una valoración de "excelente", de "adecuado" y de "no conseguido" para las siguientes tareas motrices:

- Mantenerse un instante (dos segundos) con apoyo de una pierna.
- Caminar hacia atrás (seis metros).
- Caminar sobre un banco llevado de la mano por el profesor.
- Gatear con soltura y en patrón cruzado (*movimiento contralateral*).
- Saltar con dos pies sobre el sitio, (tres veces seguidas).
- Correr sin detenerse durante treinta segundos.
- Chutar un balón con el pie.
- Girar tendido en el suelo, sobre el eje longitudinal; hacer "la croqueta".
- Cada centro podrá poner las pruebas de valoración que considere oportunas: si anda en triciclo, si braquea, si practica la natación, si consigue precisos movimientos manuales, etc.



Tercer Curso del Primer Ciclo de Educación Infantil

2
Trimestre

Los objetivos, actividades, sesiones de trabajo y valoración que se hagan de los resultados se fundamentarán en las descripciones del primer y tercer trimestres.

Diccionario

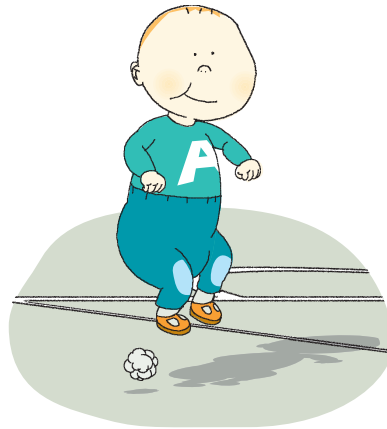
Psicomotricidad. Relación existente entre la función ideada del ser humano, la función motriz, la función perceptiva y la actividad psíquica". Por tanto, toda la actividad motriz humana puede ser esencialmente psicomotriz.

Salticado. Pequeños saltos que realiza el niño cuando vamos de paseo, tarareamos una canción o se muestra jubiloso por cualquier causa.

Sensaciones táctiles. Son las sensaciones que recibe nuestro cuerpo desde las terminaciones nerviosa del tacto. A partir de esas sensaciones percibimos lo que tocamos.

Sentido cinestésico. Sentido por el cual se percibe cómo es nuestro cuerpo y cómo está, tanto en estático como en movimiento.

Socialización. Adaptación en la forma de comportamiento con otras personas, con las cosas y con el medio donde habita.



Tercer Curso del Primer Ciclo de Educación Infantil

3er
Trimestre

Objetivos para el tercer trimestre

Estos objetivos serán los que marquen las metas del curso en lo referente a la motricidad. Igualmente han de corresponder y complementarse con los objetivos generales del curso y ciclo.

■ Objetivos propios del equilibrio:

- Mantenerse un instante con apoyo de una pierna, la dominante.
- Caminar hacia atrás por un banco cogido de la mano.
- Caminar hacia delante sobre un banco sueco.
- Gatear sobre un banco sueco.
- Girar como una peonza (hacer molinos).
- Caminar sobre una colchoneta como en un desfile, enlazar con otra que esté a un metro de distancia y enlazar con una tercera colchoneta a un metro de distancia.
- Caminar, girar a izquierda o derecha (libre) y seguir caminando sin caerse.

■ Objetivos de la coordinación dinámica general.

- Reptar con movimientos alternos.
- Gatear con soltura y en patrón cruzado (*movimiento contralateral*).
- Afianzar la carrera.
- Saltar con dos pies de baldosa a baldosa, de cuadro a cuadro.
- Saltar en una colchoneta. Saltar desde el peldaño de una escalera.
- Andar en bicicleta de cuatro ruedas.
- Correr sin detenerse durante un tiempo prolongado.
- El niño lanzar un balón a un adulto que está frente a él.
- Chutar un balón con el pie cuando bota en el suelo.
- Con los brazos en forma de cesto, recibir un balón que le pasa un adulto a dos metros de distancia.
- Pasar el balón a un adulto que está a dos metros de distancia.

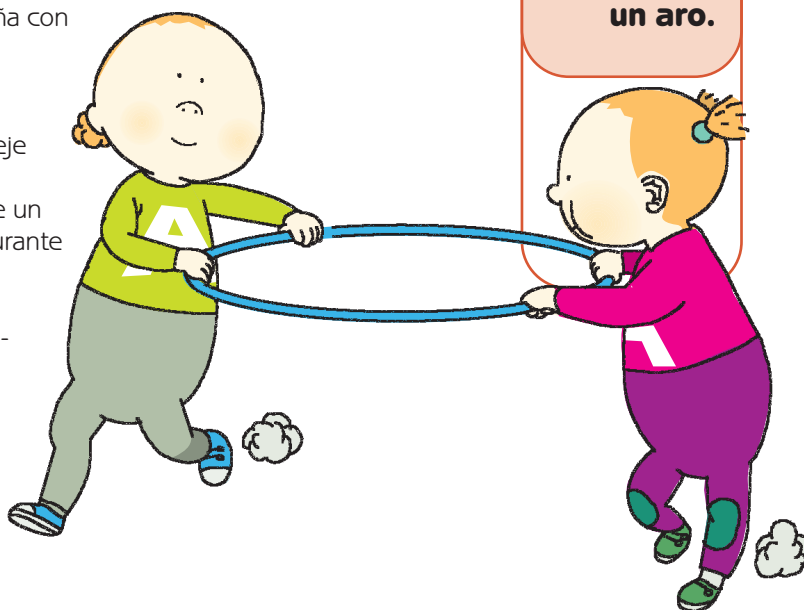
■ Objetivos referidos al conocimiento corporal y esquema corporal.

- Conocer y distinguir veinte partes del cuerpo (cara, ojos, boca, nariz, orejas, cabeza, cuello, hombros, pecho, brazos, codos, manos, dedos de las manos, espalda, culete, pecho, tripa, piernas, rodillas, tobillos, pies, dedos de los pies).
- Distinguir, percibir e idear movimientos diversos de un brazo y otro, una pierna y otra.
- Crear diferentes movimientos al caminar.

Actividades para conseguir estos objetivos

■ Movimientos de estimulación vestibular: órganos del equilibrio.

- Continuar con las actividades sugeridas en periodos anteriores.
- Caminar llevándole de la mano, el niño o niña con los ojos cerrados.
- Caminar y girar.
- Girarse como los molinos, sobre el eje longitudinal.
- Se mantiene sobre un pie en equilibrio durante un instante.
- Balanceos sobre columpios o similares.



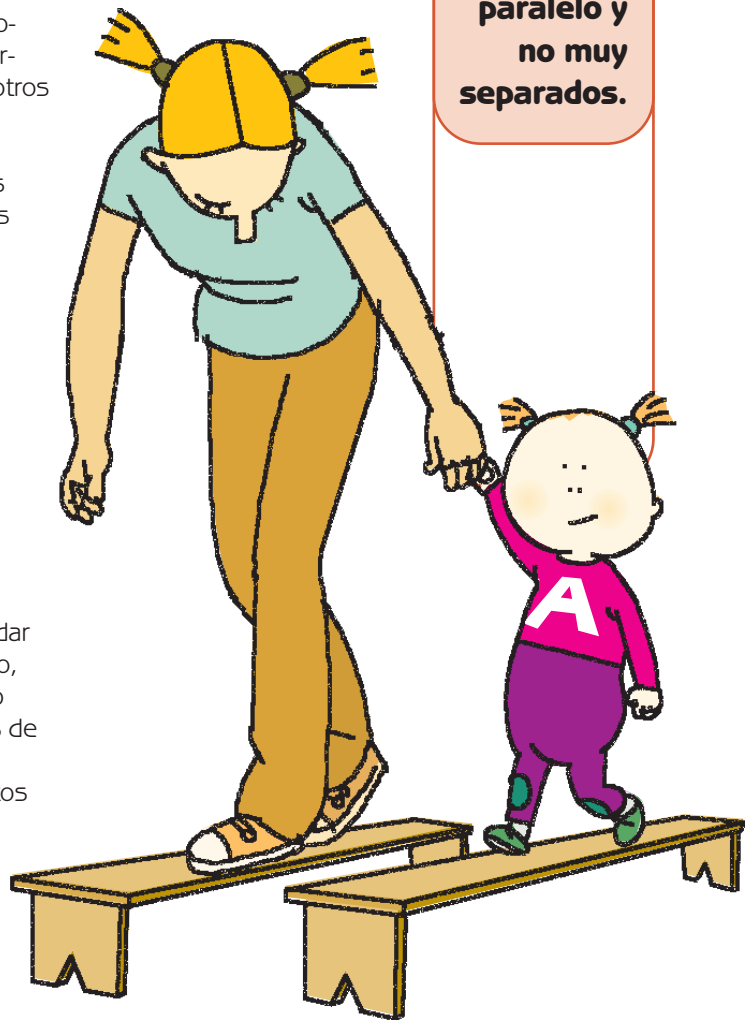
■ **Esquema corporal. Lateralidad.**

- Seguimos las indicaciones marcadas en etapas anteriores, aunque incrementamos el grado de dificultad de las tareas.

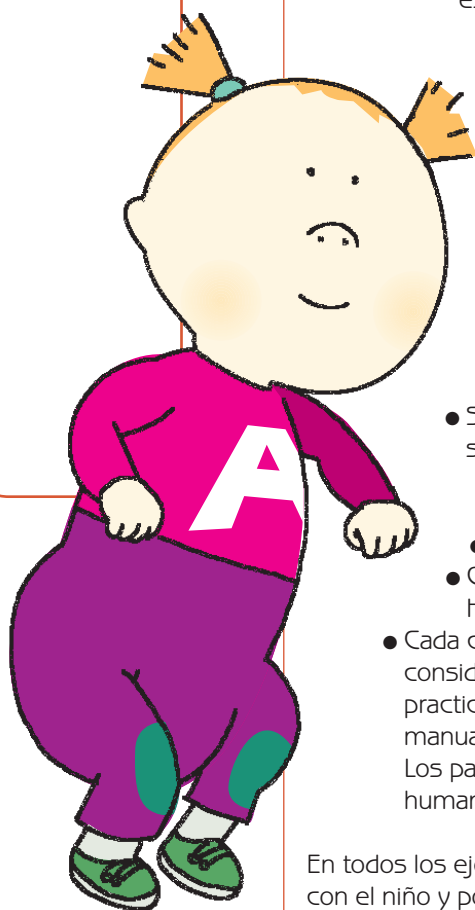
■ **Movimientos de coordinación dinámica general.**

- Debemos adaptar las acciones de reptación, gateo, marcha, carrera, saltos, giros y otros a intensidad más elevada y duración más prolongada.
- Podremos incluir situaciones espaciales y temporales más complejas.
- Los juegos de corros con mayores y niños resultan de efecto socializador.
- Manejar globos con golpes y recepciones.
- Patear con pelotas sencillas, balones pequeños.
- Juegos con intentos de pasar y recoger pelotas ligeras. Juegos de interacción.
- Al comienzo del periodo, andar en triciclo. Al final del periodo, andar con bicicleta de cuatro ruedas (dos ruedas laterales de apoyo).
- Recordar que los movimientos de natación son de gran interés en esta etapa.

Caminar sobre dos bancos en paralelo y no muy separados.



Saltar como un canguro dando saltos seguidos.



Valoración de la motricidad en el tercer trimestre del tercer curso del primer ciclo de Educación Infantil

Hemos advertido al comienzo de la descripción de este curso de las diferencias posibles entre niños del mismo grupo. Unos por *edad cronológica* y otros por *edad neurológica*. A pesar de ello, mantenemos la importancia de valorar y detectar el nivel de *desarrollo neuromotriz* de los niños en cada momento de su vida escolar. Lo más destacado de la evolución de este

curso es la seguridad con que el niño realiza los movimientos y el ritmo más vivo que aplica al realizarlos. Por ello mantenemos la valoración de "excelente", "adecuado" y "no conseguido" para las siguientes tareas motrices:

- Mantenerse en equilibrio un instante (cuatro segundos) con apoyo de un pie.
- Caminar hacia atrás (diez metros).
- Caminar sobre un banco llevado de la mano por el profesor.
- Gatear con soltura y en patrón cruzado (*movimiento contralateral*).
- Saltar con dos pies sobre el sitio (cinco veces seguidas).
 - Correr sin detenerse durante cuarenta y cinco segundos.
 - Chutar un balón con un pie y con el otro.
 - Girar, tendido en el suelo, sobre el eje longitudinal. Hacer "la croqueta".
- Cada centro podrá poner las pruebas de valoración que considere oportunas: si anda en triciclo, si braquea, si practica la natación, si consigue precisos movimientos manuales. Todas las acciones motrices tienen gran valor. Los patrones de movimiento enriquecen el potencial humano del niño.

En todos los ejercicios que proponemos es necesario involucrarse con el niño y poner mucha ilusión en su práctica. Disfrutamos conjuntamente.

Organización de las sesiones de trabajo en el tercer año

Consideración básica: todos los días una primera sesión de trabajo en el aula de *psicomotricidad* o gimnasio. Atención especial a la hora del patio para desarrollar una segunda sesión.

Primera sesión: treinta minutos.

Orientada a ejercicios de equilibrio, reptación, gateo, saltos, trepa, braquiación, giros y juegos de corros. También creemos de interés en esta sesión trabajar el juego libre. Es importante aportar el material necesario (aros, pelotas, cuerdas, bancos...) para hacer cambiantes las situaciones. El exceso de material no creemos que beneficie a la acción motriz del niño; por eso pensamos que una buena organización entre el material y la acción que perseguimos va a permitir un mejor aprovechamiento de la tarea propuesta o buscada.

Segunda sesión: Entre cinco y diez minutos.

Orientada a reforzar el patrón motor de la marcha y la carrera. Esta sesión requiere espacios amplios, como patios de colegios, parques, paseos, etc. La duración y la intensidad deberán graduarse según la capacidad del niño. En los centros docentes podría encuadrarse dentro del tiempo dedicado al recreo. Los padres podrán abordar esta segunda sesión a la hora del paseo.

Mantenemos el mismo criterio de organización para todo el curso escolar. Tratamos de conjugar la sesión de la sala y la sesión del patio. Creemos importante mantener estas dos formas, aunque el trabajo debe adaptarse a la organización del centro y sus instalaciones.