

Los Juegos Panamericanos: una oportunidad para incentivar la actividad física desde los primeros años

Los Juegos Panamericanos, a realizarse durante el mes de octubre en nuestro país, pueden ser una fuente de inspiración y motivación para fomentar la práctica de actividad física desde los primeros años, potenciando el desarrollo integral de niños y niñas, y promoviendo una vida activa y saludable desde temprana edad.

¿Por qué es importante promover la actividad física en el nivel de Educación Parvularia?

La primera infancia es una etapa crucial en el desarrollo humano en la que niños y niñas aprenden a través de una conexión profunda con su propio cuerpo. Se comunican, experimentan y se expresan plenamente a través de él, involucrando todos los aspectos de su ser. En este sentido, los aprendizajes que puedan ser vividos a nivel corporal juegan un papel fundamental, ya que facilitan una integración de conocimientos que abarcan lo motor, lo cognitivo y lo afectivo. ¡A través del movimiento, los niños y niñas exploran el mundo, construyen relaciones y se conectan emocionalmente con quienes les rodean!



Los establecimientos de Educación Parvularia, se convierten en espacios importantes para fortalecer la salud de los niños mediante la actividad física y el desarrollo de hábitos saludables de sueño y alimentación.

De acuerdo con las Bases Curriculares de Educación Parvularia BCEP (2018), a través del aprendizaje basado en la corporalidad y el movimiento, los niños y las niñas adquieren conciencia de su propio cuerpo, desarrollan mayor autonomía, fortalecen su identidad, descubren y se conectan con su entorno social y natural, amplían sus procesos de pensamiento, resuelven problemas prácticos, establecen relaciones espaciales y temporales, y potencian su expresión, entre muchas otras posibilidades enriquecedoras.

Por tanto, la práctica cotidiana de actividad física en la primera infancia es crucial para favorecer el desarrollo integral, ya que no solo fomenta una condición física saludable, sino que también tiene impactos significativos en el aprendizaje y bienestar integral de los niños y niñas.

Es importante destacar que la actividad física, incluyendo el juego y la libertad de movimiento, puede ser promovida a través de diversas manifestaciones, como el juego activo, el acercamiento al deporte, bailar o moverse al ritmo de la música, saltar, jugar con pelotas o globos, asegurando dar respuesta a la necesidad de niños y niñas de desplazarse en libertad en los diferentes momentos de la organización del tiempo y las experiencias pedagógicas.



¿Sabías que el pensamiento, el lenguaje y la convivencia en los primeros años de vida se desarrolla a través del movimiento y las experiencias motoras y sensoriales?

Según Piaget (1965) todos los niños y niñas experimentan y exploran su entorno a través del movimiento no solo para moverse y expresar sus deseos, sino también para aprender a pensar. Por medio del desplazamiento en el espacio, niños y niñas son capaces de descubrir, de conquistar el medio, de aprender las características del entorno, de conectarse, de conocer, de internalizar y actuar sobre el espacio, sobre los objetos y los sujetos.

Las niñas y niños descubren el mundo a través de la acción sobre su cuerpo, sobre los objetos y sobre los otros, relacionándose en una forma particular con éstos, por lo que su expresividad psicomotriz se ve cargada de ellos (Valdés, 2020). Por ejemplo, cuando una niña o niño juega con un bloque de construcción, usa sus manos para manipular los bloques y así entender mejor sus características y cómo funcionan. Este tipo de acciones potencia el desarrollo de habilidades cognitivas como la lógica y la resolución de problemas.

Asimismo, cuando niños y niñas juegan conjuntamente, utilizan sus movimientos corporales para expresar sus emociones y sentimientos. Esta dinámica lúdica ayuda a desarrollar la función ejecutiva que incluye, entre otras habilidades, capacidades como la planificación, la organización, el aprender a respetar el turno. Esto, a su vez, potencia el desarrollo de de habilidades sociales como la empatía, la cooperación y la comunicación.

Junto con lo anterior, el juego se presenta como una herramienta invaluable para la transmisión cultural, permitiendo que los niños y niñas compartan vivencias y costumbres que han sido traspasadas de generación en generación, provenientes de sus familias y entorno cercano. A través de estas experiencias lúdicas, los niños tienen la oportunidad de representar roles y construir significados que se impregnan del contexto sociocultural al que pertenecen.

En síntesis, los niños y niñas utilizan su cuerpo y sus sentidos para interactuar, conocer y comprender el mundo que les rodea. En este sentido, cada movimiento, cada experiencia a través de sus sentidos, cada interacción afectiva, contribuye a la construcción de su pensamiento, desarrollo y bienestar integral.



El juego activo como mecanismo para incentivar la corporalidad y actividad física

El juego y la actividad física es innata en el ser humano. Todos los seres humanos han aprendido desde su nacimiento a relacionarse con su familia y el mundo exterior a través del juego.

En este sentido, el juego desempeña un papel esencial al incentivar la actividad física de manera natural en los niños y niñas, promoviendo su desarrollo integral. La vivencia lúdica espontánea incentiva variedad de movimientos, como: gatear, correr, trepar, reptar, levantarse, transportar objetos de diferentes tamaños, agarrar con la mano, coordinar su visión con sus movimientos, balancearse, saltar y mucho más. Experiencias que contribuyen en los niños y niñas al control progresivo del cuerpo, mejorando tanto el equilibrio como la fuerza física. Al dar rienda suelta a su imaginación y participar en juegos espontáneos, los niños se ven inmersos en experiencias psicomotrices que abarcan sensaciones, tonicidad, motricidad, emociones y afectos placenteros (Aucouturier, 2018).

En esencia, cuando los niños juegan activamente, se comunican con su entorno a través de sus movimientos corporales, lo que evidencia la conexión de lo corporal y socioemocional. Por tanto, el juego se convierte en una valiosa herramienta para incentivar la corporalidad y acción motriz desde temprana edad.



¿Cuánta actividad física diaria requieren los niños y niñas en el nivel de Educación Parvularia para estar saludables y en bienestar?

Según las directrices de la Organización Mundial de la Salud (2022), se recomienda realizar diariamente:

- Para niños y niñas desde los 0 a 1 año, al menos 30 minutos de actividad física.
- Para niños y niñas entre 1 a 2 años, al menos 180 minutos.
- Para niños y niñas entre 2 a 3 años, al menos 180 minutos, de los cuales 60 minutos contemplen actividad física de mayor intensidad y movimiento. La duración debe ir aumentando de forma gradual.
- Para niños mayores de 5 años, deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana. Además, deberían dedicar al menos tres días de la semana a actividades aeróbicas intensas que contribuyen a fortalecer los músculos y huesos.



¿De qué manera las comunidades educativas pueden favorecer la actividad física en el contexto de los Juegos Panamericanos?

En las experiencias de aprendizaje:

- Propiciar experiencias cotidianas de actividad física inspiradas en los Juegos Panamericanos, como correr, andar en bicicleta, jugar con pelotas, bailar, patinar. Estas experiencias pueden intencionarse en diversos espacios involucrando a la comunidad educativa, según las oportunidades que se encuentran próximas al jardín infantil, escuela u otras modalidades educativas.
- Planificar experiencias inspiradas en los deportes de los Juegos Panamericanos, respetando sus capacidades, características e intereses individuales, y transmitiéndoles confianza en sus propias potencialidades. Por ejemplo, mini olimpiadas, juegos de yincana, entre otras posibilidades.
- Invitar a personas que practican deportes o algún seleccionado regional para compartir experiencias deportivas en instancias planificadas.
- Planificar actividades lúdicas en el establecimiento que den a conocer a Fiu, la mascota de los Juegos Panamericanos, resaltando el valor de la inclusión que representa. Además, se recomienda aprovechar la oportunidad de dar a conocer los humedales, lugar de origen de Fiu, y concienciar sobre la importancia de estos para el ecosistema.
- Planificar experiencias que permitan a niñas y niños conocer los deportes en competencia en los Juegos Panamericanos.
- Promover el reconocimiento de deportistas, tanto hombres como mujeres, de diferentes disciplinas a través de experiencias pedagógicas o actividades, tales como el juego de roles y disfraces relacionados con la actividad física y deportiva, entre otras.





Con las familias:

- Incentivar la reflexión con las familias sobre la incorporación de la actividad física a sus rutinas cotidianas y la importancia de reducir la exposición a las pantallas.
- Conocer los deportes que practican las familias en la actualidad y que solían practicar, planificando instancias para compartir sus experiencias con los niños y niñas.
- Planificar experiencias de actividad física con las familias en el espacio natural y patrimonial presentes en el territorio.

Con el territorio:

- Generar alianzas en el territorio con las organizaciones relacionadas al ámbito del deporte y actividad física de manera que se traduzca en colaboraciones concretas para el establecimiento.
- Identificar y promocionar las diversas oportunidades que ofrecen las organizaciones vinculadas al deporte y la actividad física en el territorio, tales como talleres extraprogramáticos, escuelas deportivas barriales, eventos deportivos familiares y comunitarios, con el propósito de darlas a conocer a la comunidad y fomentar la participación en estas actividades.



Recomendaciones para promover la actividad física, según nivel:

La promoción de la actividad física en la práctica pedagógica conlleva reflexionar y repensar la manera en que se organizan los ambientes de aprendizaje y los factores que influyen en el aula con relación a las oportunidades, barreras y desafíos que surgen al propiciar de forma cotidiana el aprendizaje a través del movimiento y el juego.

Para facilitar la reflexión de los equipos pedagógicos, se presentan algunas recomendaciones:

Sala cuna:

- Diseñar espacios flexibles a su altura que permitan a los niños y niñas desplazarse según sus propias posibilidades motrices e intereses.
- Promover el uso del suelo para que niños y niñas puedan desplazarse en forma segura, de acuerdo con las capacidades motrices que han adquirido de manera natural y descubriendo nuevas posibilidades a través de su acción con el entorno.
- Intencionar la exploración directa con los objetos.
- Dar tiempo para la exploración que los niños y niñas realicen de su entorno, mediando respetuosamente.
- Acompañar la exploración y el libre movimiento con una actitud que transmita confianza a los niños y niñas.
- Promover situaciones de aprendizaje al aire libre de manera habitual que permitan a los niños y niñas dar rienda suelta a su creatividad y actividad física.



Nivel medio

- Favorecer experiencias de aprendizaje que brinden diversas posibilidades de movimiento a los niños y niñas en una misma situación. Intencionar la organización del aula con diversos focos de materiales, permitiendo la libre circulación y posibilidad de movimiento según sus intereses.
- Promover situaciones de aprendizaje al aire libre de manera habitual que permitan a los niños y niñas dar rienda suelta a su creatividad y actividad física.
- Incentivar experiencias de aprendizaje de expresión corporal donde los niños y niñas pueden utilizar todo su cuerpo.
- Organizar los espacios y recursos educativos de manera de invitar al libre desplazamiento y la ejercitación de las habilidades motoras finas y gruesas.
- Promover juegos corporales de preferencia de los niños y niñas.
- Incentivar la participación de las niñas en actividades que ejerciten la motricidad gruesa en igualdad de oportunidades que a los niños.
- Planificar e implementar oportunidades cotidianas para la actividad física.
- Promover el contacto con la naturaleza y el espacio exterior.



Transición

- Planificar experiencias de mayor gasto energético de manera cotidiana.
- Organizar el espacio y recursos educativos de manera que permitan el libre desplazamiento e incentiven la autonomía de las niñas y los niños.
- Asegurar espacios para el juego libre en la organización del tiempo.
- Promover situaciones de aprendizaje al aire libre de manera habitual que permitan a los niños y niñas dar rienda suelta a su creatividad y actividad física.
- Permitir el libre desplazamiento de los niños y niñas en el espacio educativo.
- Planificar experiencias de actividad física diversas, acordes a sus intereses y potencialidades.
- Incentivar la participación de las niñas en actividades que ejerciten la motricidad gruesa en igualdad de oportunidades que a los niños.
- Fomentar la práctica del deporte y su valoración.



Bibliografía

Aucouturier, B. (2018). Actuar, jugar y pensar. Editorial Graó. Barcelona.

Piaget, J. (1965). The stages of the intellectual development of the child. Educational psychology in context: Readings for future teachers, 63(4), 98-106.

Valdés, M. (2020). La teoría de L. Vygotsky como soporte para la psicomotricidad. Universidad Católica del Maule. Talca. <https://revistacaf.ucm.cl/article/view/1036/989>

World Health Organization. (2022). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>

