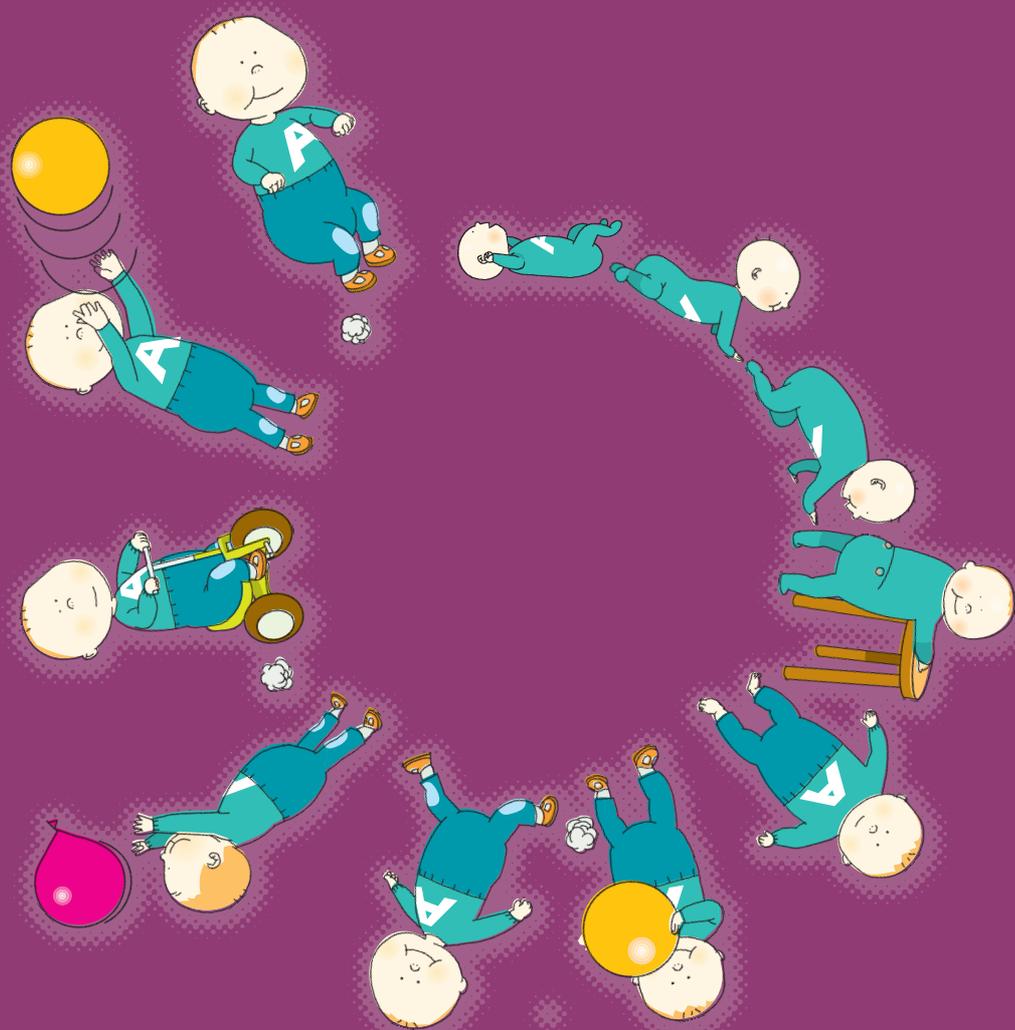


La actividad física del niño

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!

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

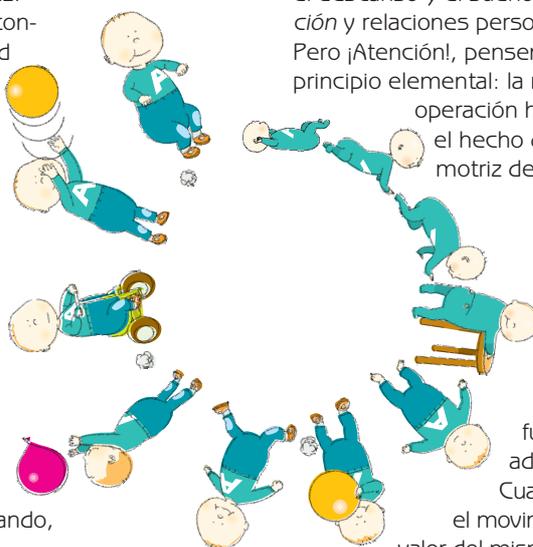
Es conveniente un programa de actividad física integrado en la vida diaria de los niños.

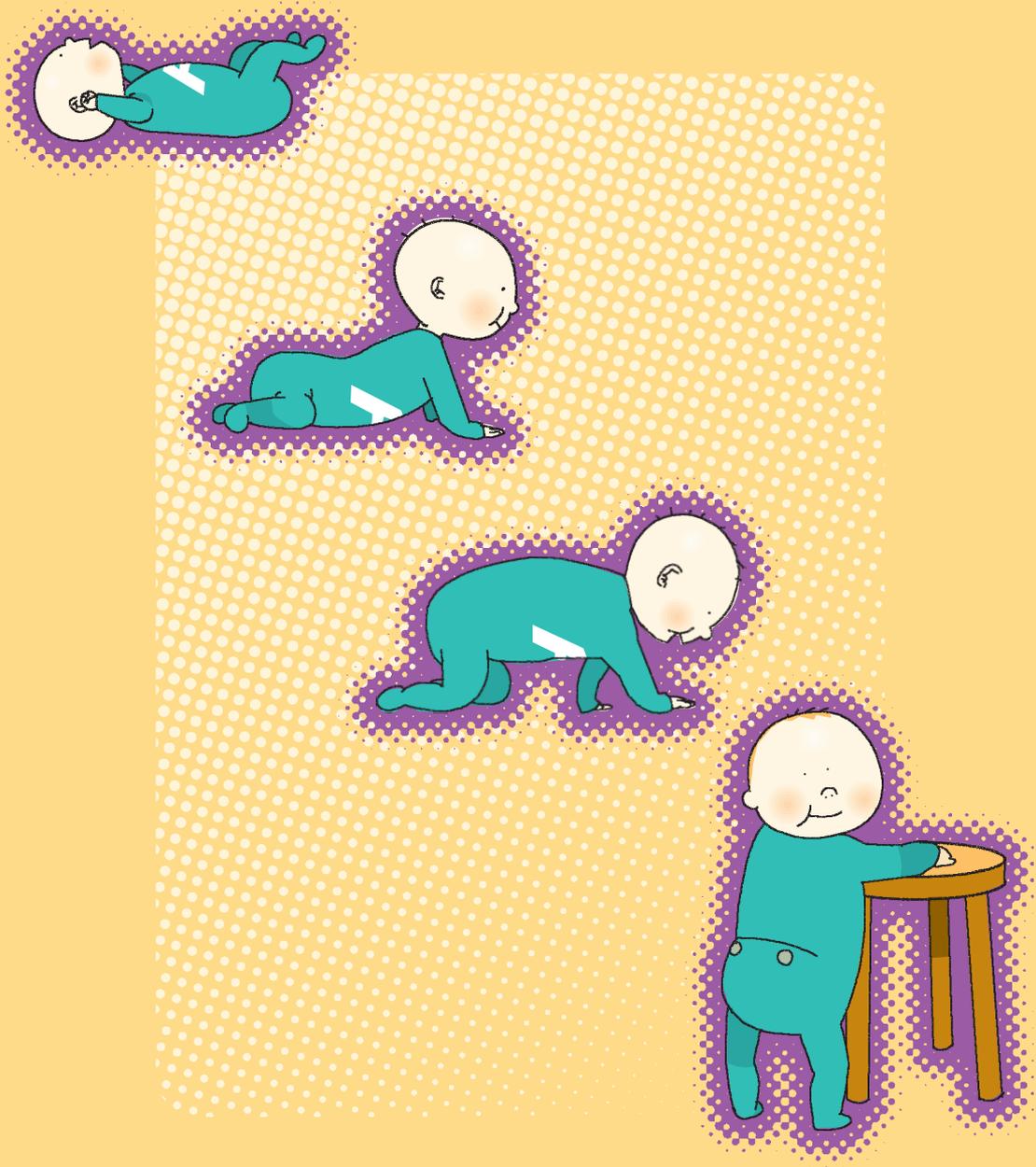
Los niños tienen como mejor regalo la atención de un adulto (aún más si es la de su padre o su madre). Es bonito explorar y descubrir juntos el movimiento humano con sus logros y satisfacciones.

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.

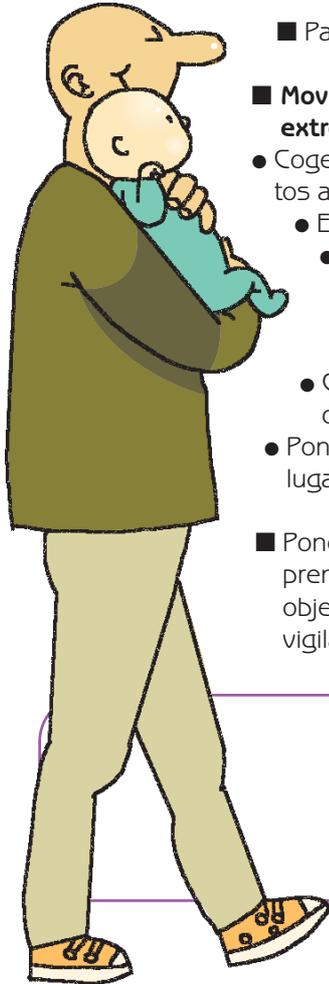
También debemos considerar los objetivos socio-afectivos. Incidimos con nuestra actuación en la profundización de nuestra relación de cariño, más allá del grado normal y habitual en el trato y cuidados del bebé.

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.

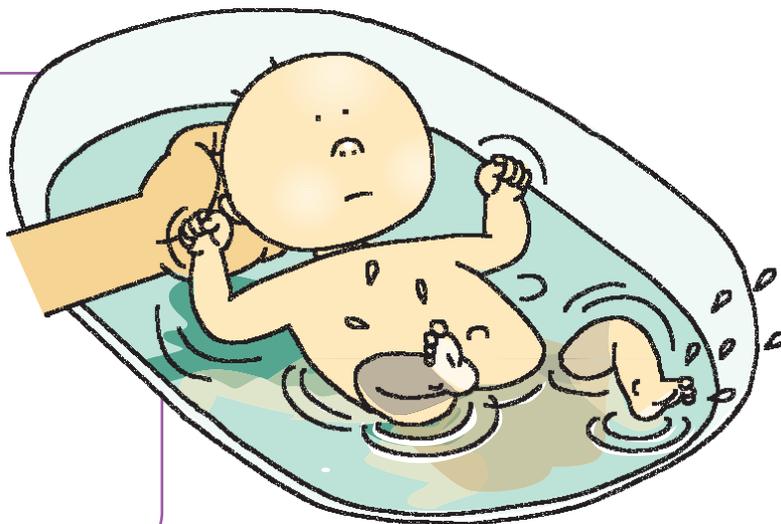


- Desde la posición de tendido en el suelo con el vientre apoyado, presentarle delante de la cara algún juguete que le llame la atención.
- Provocación de movimientos de pataleo a la hora del baño y en los cambios de ropa.
- Girar con él teniéndole en brazos.



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.



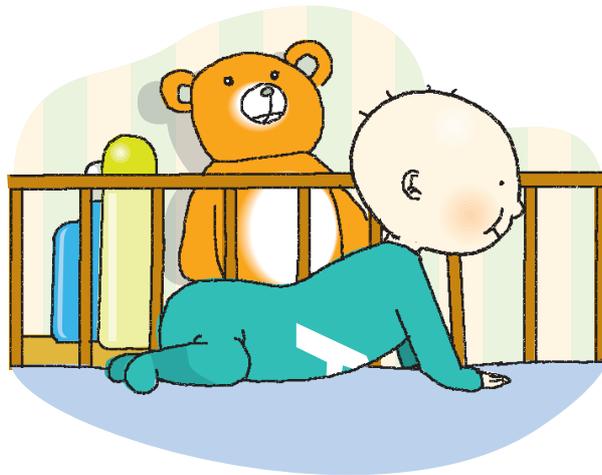
Valoración a los tres meses

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.

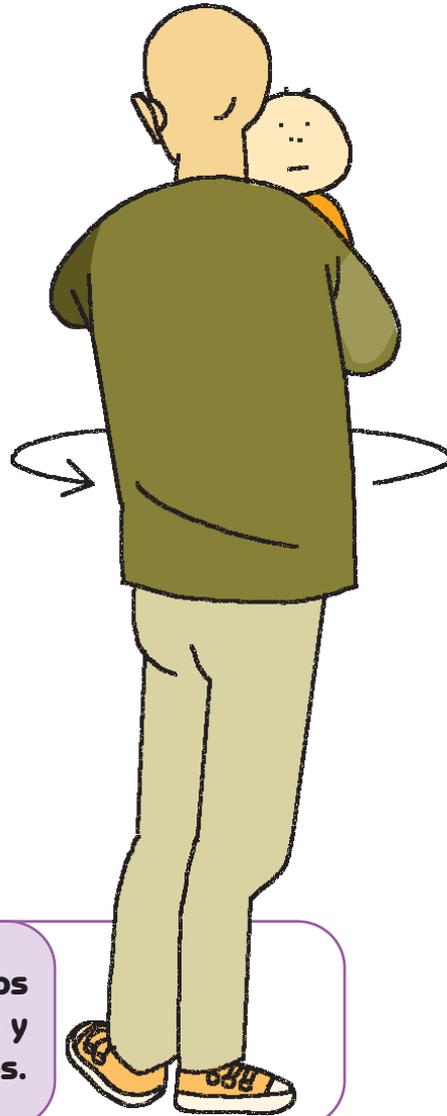
Cintura escapular. Es la región del cuerpo humano compuesta por los hombros, las escápulas (homóplatos) y clavículas.

Actividades de tres a seis meses

■ Movimientos vestibulares.

Componente del equilibrio.

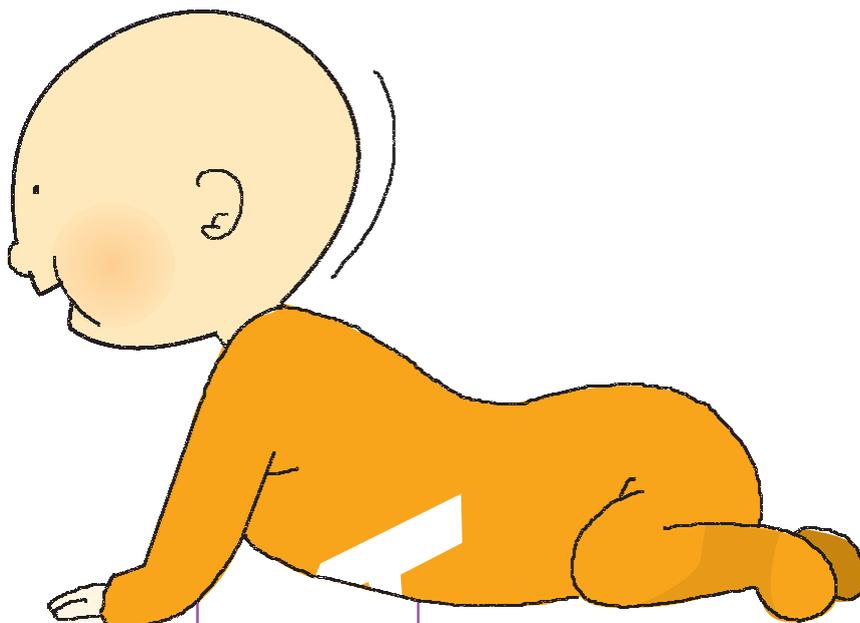
- Dar con el bebé paseos por diversos lugares llevándole en buena posición de visibilidad y efectuando regularmente cambios de postura. Presentarle las cosas que tenemos delante, hablarle de ellas.
- Girar con él teniéndole en brazos.
- Sentados o de pie, tenemos al niño en brazos, en una posición horizontal, 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.

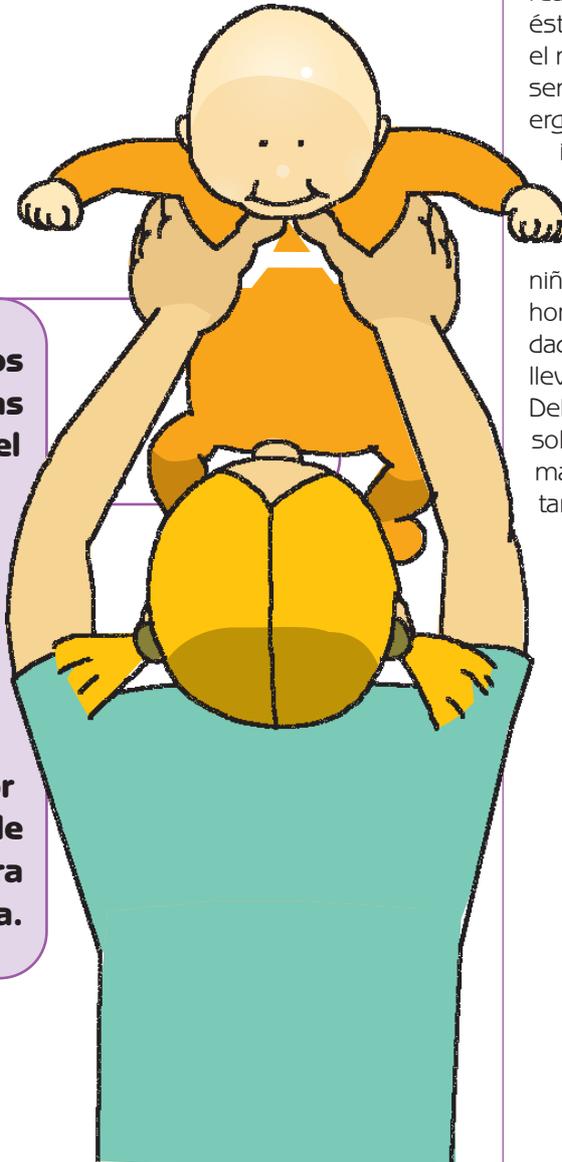
■ Manipulación.

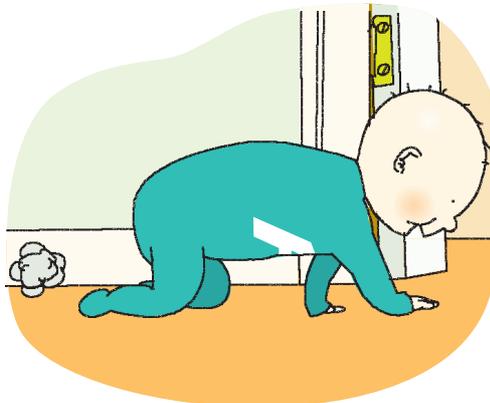
- Proporcionarle objetos de cierto tamaño para que los agarre y suelte.
- Disponer cerca de él migas de pan para que las coja.
- Acercarle objetos o alimentos pequeños, pero ¡cuidado!, que sean inofensivos.
- Propiciar que coja cubos de unos cuatro centímetros de lado. Observar cómo los mira, cómo los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

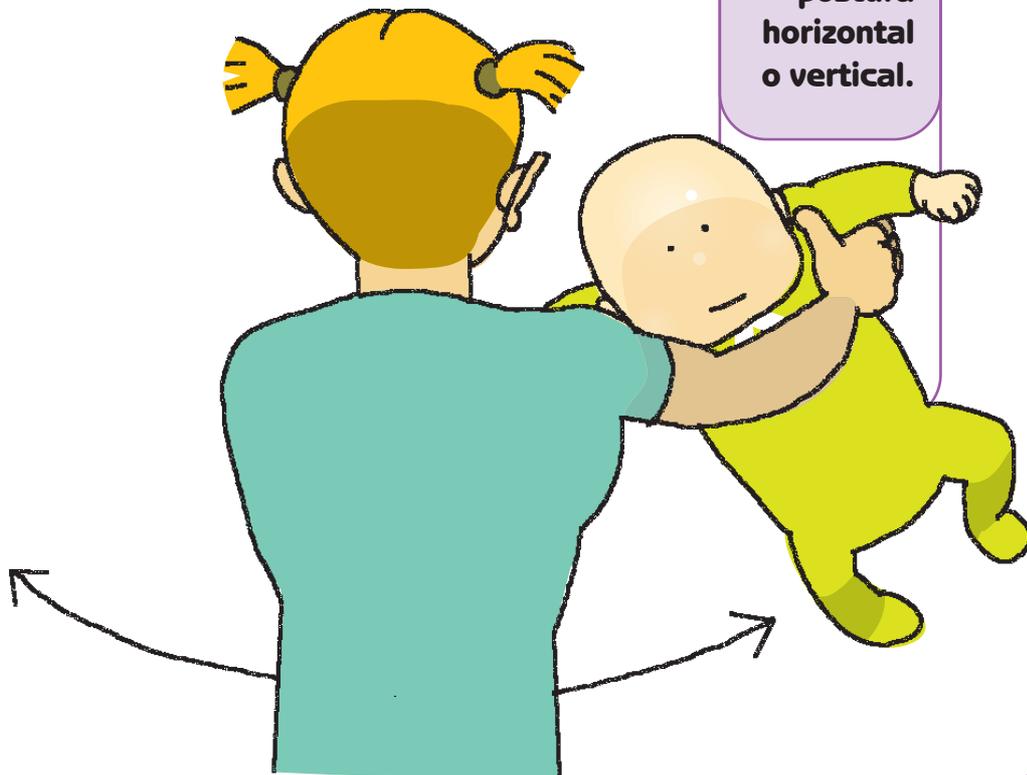
Coordinación. Coordinar es ordenar. En la coordinación de los movimientos decimos que es: "la ordenación de las unidades motrices que intervienen en el movimiento".

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.

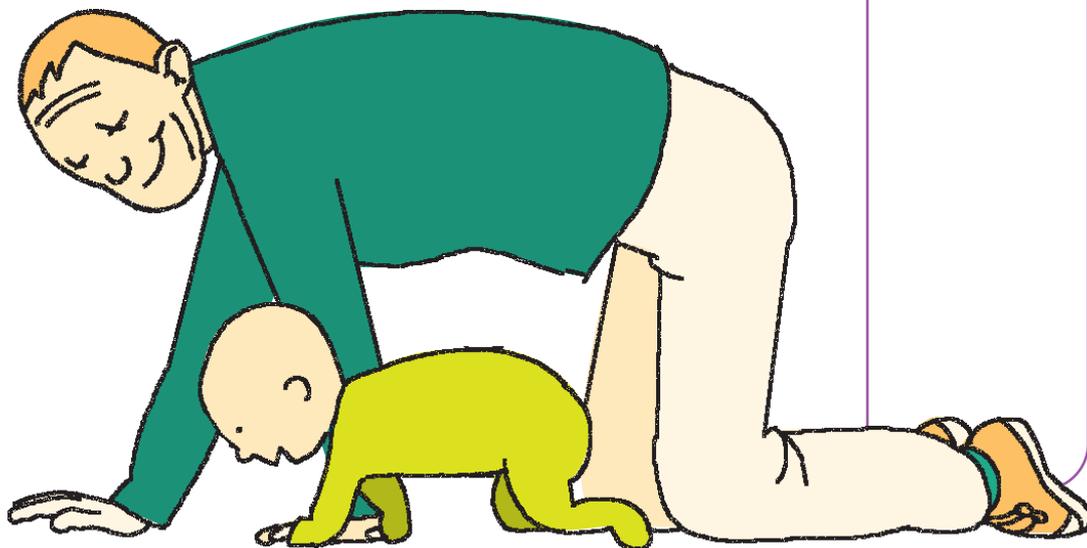
Balanceos a izquierda y derecha, como si le columpiáramos. El bebé puede estar en postura horizontal o vertical.



■ 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 pateo 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.**

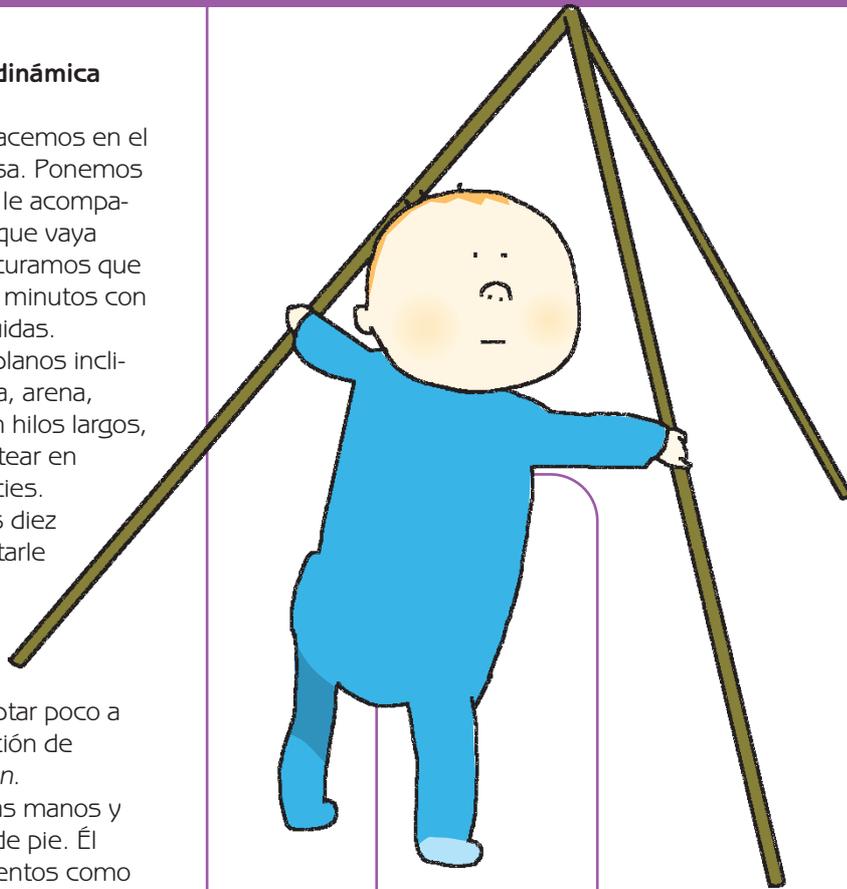


■ Manipulación.

- 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.