

Resumen de pautas de actividad para niños pequeños

Pautas de actividad física para niños desde recién nacidos hasta los cinco años

Pautas para bebés

1. Los bebés deben interactuar con sus padres o cuidadores en actividades físicas diarias dedicadas a promover la exploración de su entorno.
2. Los bebés deben colocarse en entornos seguros que faciliten la actividad física y no limiten el movimiento durante períodos extensos de tiempo.
3. La actividad física de los bebés debe promover el desarrollo de habilidades de movimiento.
4. Los bebés deben estar en un ambiente que cumpla con las normas de seguridad recomendadas para realizar actividades con los músculos grandes, o las supere.
5. Las personas responsables del bienestar de los bebés deben ser conscientes de la importancia de la actividad física y facilitar las habilidades de movimiento del niño.

Pautas para niños pequeños

1. Los niños pequeños deben acumular al menos 30 minutos diarios de actividad física estructurada.
2. Los niños pequeños deben realizar al menos 60 minutos, y hasta varias horas, por día de actividad física no estructurada, y no deben ser sedentarios durante más de 60 minutos a la vez, excepto mientras duermen.
3. Los niños pequeños deben desarrollar habilidades de movimiento que son los cimientos para habilidades de movimiento más complejas.
4. Los niños pequeños deben contar con áreas en interiores y al aire libre que cumplan con las normas de seguridad recomendadas para realizar actividades con los músculos grandes, o las superen.
5. Las personas responsables del bienestar de los niños pequeños deben ser conscientes de la importancia de la actividad física y facilitar las habilidades de movimiento del niño.

Pautas para niños en edad preescolar

1. Los niños en edad preescolar deben acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física estructurada.
2. Los niños en edad preescolar deben realizar al menos 60 minutos, y hasta varias horas, de actividad física no estructurada, y no deben ser sedentarios durante más de 60 minutos a la vez, excepto mientras duermen.
3. Los niños en edad preescolar deben desarrollar competencia en habilidades de movimiento que son los cimientos para habilidades de movimiento más complejas.
4. Los niños en edad preescolar deben contar con áreas en interiores y al aire libre que cumplan con las normas de seguridad recomendadas para realizar actividades con los músculos grandes, o las superen.
5. Las personas responsables del bienestar de los niños en edad preescolar deben ser conscientes de la importancia de la actividad física y facilitar las habilidades de movimiento del niño.

Fuente: NASPE (2009). Active Start: Statement of Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five Years

Premisas de programas de movimiento de calidad para niños

1. Los maestros de niños pequeños son guías y facilitadores.
2. Los niños deben participar en programas de movimientos diseñados para sus niveles de desarrollo.
3. Los niños pequeños aprenden interactuando con el ambiente.
4. Los niños pequeños aprenden y se desarrollan de manera integrada.
5. Las experiencias de movimiento planificadas mejoran las experiencias de juego.

Fuente: NASPE (2009). Appropriate Practices in Movement Programs for Children Ages 3-5

Prácticas adecuadas en programas de movimiento para niños de 3 a 5 años

Entorno de aprendizaje

- Espacios en interiores y exteriores con diversos accesorios de juego y materiales.
- Incluye el movimiento en cualquiera de los entornos de aprendizaje, o todos ellos, no solo en el área de gimnasia o en el patio de juegos.
- Permite y fomenta la adquisición de habilidades de manera divertida y juguetona.
- Brinda tareas de movimiento con varios niveles de complejidad para ayudar a garantizar que todos los niños experimenten más éxitos que fracasos mientras desarrollan competencia en el movimiento.

Estrategias instructivas

- Diseñar experiencias de aprendizaje activo que maximizan el aprendizaje y el disfrute.
- Participar en canciones y actividades con niños.
- Brindar suficientes accesorios de juego y espacio para que todos los niños puedan participar.
- Brindar equipos adecuados para el cuerpo de los niños, no para el cuerpo de adultos.
- Las actividades mejoran la participación máxima y desalienta ganadores, perdedores y eliminaciones.
- Brindar oportunidades para moverse en sesiones cortas; los niños se cansan rápido, pero también se recuperan rápido.

Plan de estudios

- Planificar actividades significativas guiadas por adultos con anticipación en lugar de considerar que la actividad es una manera de mantener a los niños felices y ocupados.
- Brindar tiempo suficiente para que los niños practiquen y refinen sus habilidades.
- Utilizar palabras indicadoras que ayuden a los niños a comprender las habilidades motrices y los conceptos mientras desarrollan un vocabulario de movimiento.
- Brindar diversas oportunidades para que los niños desarrollen habilidades no locomotrices, locomotrices y manipulativas.

Evaluación

- Utilizar procedimientos de evaluación adecuados para el desarrollo que se enfoquen en cada niño individual.
- Realizar evaluaciones en entornos de juego simples y auténticos.
- Los maestros comparten resultados de evaluación en términos de desarrollo con las familias.
- Utilizar la información recopilada con la evaluación para ayudar a planificar actividades adecuadas.

Profesionalismo

- Asistir a conferencias, talleres y capacitaciones en el servicio sobre la actividad física
- Los maestros hacen las veces de expertos en movimiento y modelos positivos a seguir, mientras contribuyen a una cultura escolar de actividad física.

Fuente: NASPE (2009). Appropriate Practices in Movement Programs for Children Ages 3-5