

RECOMENDACIONES METODOLOGICAS DE LA EVOLUCION PSICOMOTRIZ * EN LA EDAD PRE-ESCOLAR (3 A 5 AÑOS)

Por Gilberto Román y
Reynaldo Rueda

INTRODUCCION

Es para nosotros satisfactorio presentar este trabajo como contribución a todos los educadores, padres de familia y en especial a los que participan en la educación pre-escolar, ya que sabemos que esta es una de las etapas más importantes de la vida; aquella donde el niño aprende por medio de los juegos y plasma así, las bases de su estructura personal - su formación.

Dentro de este trabajo no se pretende la perfección de movimientos; sino ofrecerle a los niños situaciones que presenten estímulos cinéticos; es decir, problemas motores para cuya solución el niño pueda ejecutar los movimientos en una forma metódica y progresiva, buscando su desarrollo armónico.

Esta evolución se producirá con relativa rapidez si es apoyada en una educación sistemática y planificada, donde se tenga en cuenta que la captación de problemas motores se desarrolla en el niño paralelamente al entendimiento, para lo cual es vital que en el Jardín se incremente la actividad física programada y dirigida por personal idóneo.

La experimentación descrita en este trabajo se basa en dos procesos pedagógicos ejecutados con diferentes grupos y en medios diversos. En primer lugar incluimos las características generales de las dos activida-

des realizadas en el prado (pequeños juegos y recreación), explicando ordenadamente los objetivos que se formularon para el desarrollo de las actividades planificadas y posteriormente, las correspondientes recomendaciones metodológicas adecuadas para un mejor y eficaz aprendizaje de las actividades físicas educacionales.

En segundo lugar, se analizó la situación del niño en el agua mediante un proceso de ambientación cuidadosamente planificado.

Evaluando los resultados obtenidos se encontraron aspectos psicofísicos interesantes, los cuales se tratan de ordenar sistemáticamente según sus características y observaciones realizadas para encontrar soluciones óptimas, con el objetivo de mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje.

Siendo esta una experiencia realizada con niños y elementos de nuestro medio, consideramos que es de fácil adaptación en la mayoría de los jardines; esperando que después de nosotros existan personas interesadas en continuar esta investigación u otras, para el bien del niño colombiano.

EL PRE-ESCOLAR

En esta etapa, el niño necesita del juego y por éste se hace sociable y educado, las necesidades lúdicas que tiene por desarrollar hacen que el niño se mueva en diferentes direcciones y encuentre las formas de satisfacer estas necesidades, ya sea imaginativamente en su mundo mágico y maravilloso o relacionándose con los demás y explorando los elementos del mundo que lo rodea. Al res-

* Nota de Redacción: este artículo corresponde a apartes del trabajo final realizado por los autores como requisito para obtener el título de Licenciado en Educación Física de la Universidad del Valle.

pecto Ethel Bauzer expresa: "Este período se caracteriza no sólo por su actividad constante sino por el deseo de explorar su MUNDO FISICO, esto es, todos los muebles de la casa, cada pedazo de la quinta y del jardín, la calle en que vive, los rincones de la vecindad, su escolita en su fase de descubrimientos en la cual las palabras. ¿Por qué? y ¿Cómo? surgen a cada paso como síntoma de una CURIOSIDAD insaciable. Está siempre activo y le gusta poner las manos en todo. No se queda quieto, es bullicioso y embrollón. Grita, empuja y tira de los demás, les quita las manos de los juguetes; corre, salta y le gusta jugar a hacer equilibrio sobre las paredes bajas. Al mismo tiempo se cansa fácilmente (y se enoja) necesitando periodos de reposo". *1.

Continuando con el análisis del Pre-escolar, se encuentra que mediante los juegos mejora en relación a la sociabilidad tanto en la casa como en el Jardín eliminando la egocentricidad característica de esta etapa. Ethel Bauzer amplía este concepto de comportamiento del niño cuando dice: "Al principio de la etapa, el niño está aún muy volcado en sí mismo. Es individualista, egocéntrico. Puede decirse que juega solito aún cuando esté dentro de un grupo. Al mismo tiempo, ya aprecia la compañía de los adultos y de ellos aprende mucho, buscando su afecto y cariño. A los 5 años, el niño es un compañero agradable, conversa, se viste con muy poca ayuda, come correctamente en la mesa. Sabe salticar y dar volteretas, recortar y pegar. Ya es capaz de participar en algunos juegos de grupo (luego sociales) aún cuando no se conforma cuando pierde.

A medida que se aproxima a los seis años, el niño comienza a presentar mejor coordinación motora. Aprende a tomar entre las manos (y no contra el pecho) una pelota grande que le arrojan desde una pequeña distancia.

Comienza a poder imprimir mejor dirección a los objetos que arroja y jugar con otros niños aunque de manera egocéntrica. Aún em-

pieza a aprender a esperar su turno y a participar, bien en rondas y juegos simples de carrera, salto y esconderse.

Durante todo el período Pre-escolar es necesario darle muchas oportunidades para realizar juegos libres, fiscalizados apenas por los adultos (pero fiscalizados)" *2.

PERIODO PRE-ESCOLAR

Características motoras generales

Al comienzo del período pre-escolar, los niños pueden realizar los movimientos básicos parcialmente, los cuales durante el paso por los 4 a 5 años logran integrar en combinaciones que son el resultado de la práctica que ejecuten y su posibilidad de repeticiones continuas. Estas combinaciones de las formas básicas sólo pueden ser asimiladas por los infantes, después del proceso de control aislado de cada una de éstas, para posteriormente unirlos. La edad en la cual los niños pueden alcanzar esta meta, es variable, dependiendo de las oportunidades de práctica y la orientación que reciban; así como también, influyen las limitaciones motoras que posean desde su nacimiento.

Refiriéndose a este aspecto Kathe Kohler expresa en su revista EL DESARROLLO MOTOR EN LA EDAD PRE-ESCOLAR, lo siguiente: "Cuando existe una ejercitación sistemática de los niños puede esperarse que realicen las combinaciones a las siguientes edades: La combinación de correr y saltar a los cuatro años; la combinación de lanzar hacia arriba y recibir, a los cuatro años; la combinación de correr y patear, también a los cuatro años; la combinación de recibir y arrojar, a los cinco años; la combinación de correr y lanzar, de los seis a siete años.

La captación de los problemas motores se desarrolla en el niño paralelamente al entendimiento y a través de la correcta ejecución de los movimientos indicados (invitaciones). Esta evolución se produce con relativa rapi-

*1 BAUZER, Ethel. Juegos de Recreación, Tomo I. Buenos Aires, Editorial Ruy Díaz, 1975, p. 54.

*2 BAUZER, Ethel. Juegos de Recreación Tomo I. Buenos Aires, Editorial Ruy Díaz, 1975, p. 57.

dez y es apoyada por una educación planificada. Esto permite llegar a la conclusión que ya puede sustituirse paulatinamente en la educación Pre-escolar, la actividad física encarada como mera ocupación, por clases de educación física inteligentemente planeadas". 3*

Conclusiones para la aplicación práctica

Según los resultados obtenidos a través de las investigaciones y observaciones realizadas durante los cinco meses de trabajo sobre la evolución psicomotriz de los niños, se puede decir que el éxito en esta fase de la vida depende de la cantidad de oportunidades y posibilidades de estímulos y autoparticipación que se le puedan ofrecer. Es por esto que la concepción moderna en el Jardín de infantes ya no es vigilar y proteger a los niños, sino estimularlos y exigirles dentro de sus posibilidades en el momento oportuno.

ENFOQUE GENERAL SOBRE EL METODO DE ENSEÑANZA

El método para la enseñanza, es en primera instancia, la demostración, la cual es la fuente de información visual que hace que el niño capte los movimientos, para posteriormente imitarlos; esta demostración debe ser precedida por una clara y concreta explicación verbal, utilizando términos adecuados al nivel de comprensión y entendimiento de los niños. Sin embargo, es importante atender a la supresión de la demostración de los movimientos o combinaciones de movimiento en el justo momento, para que el niño aprenda a captar y a ejecutar correctamente, en un principio indicaciones verbales referidas a movimientos, y más adelante, a problemas motores, que respondan a sus experiencias motoras.

RECOMENDACIONES METODOLOGICAS PARA PEQUEÑOS JUEGOS Y RECREACION

En esta parte se describirán los errores más

*3 KOHLER, Kathe. El desarrollo motor en la edad pre-escolar, Buenos Aires, Ed. Amibef, 1972 p. 38

comunes observados en la edad comprendida entre los 3 a 5 años, lo mismo que las diferentes recomendaciones metodológicas adecuadas para el desarrollo óptimo en cada una de las actividades motoras básicas.

Como resultado de la investigación teórico-práctica de las actividades realizadas en el Jardín, pequeños juegos, recreación y natación durante un período de cinco meses, se obtuvo esta serie sobre errores y recomendaciones.

Se realizaron reuniones periódicas con el director y la asesora, analizando las características de los niños y su comportamiento como reflejo del medio ambiente que los rodea (el hogar), las cuales se manifestaban por medio del juego (pasivo, activo, agresivo). Las veinte clases programadas fueron evaluadas teniendo en cuenta: que tipo de actividad o juegos les eran de fácil o difícil ejecución, de buena o mala motivación, de fácil o difícil adaptación según sus intereses de acuerdo a su edad (en forma inconsciente) sociales, físico y psíquico.

ERRORES COMUNES EN LOS JUEGOS DE CORRER

- No parar la carrera en el momento preciso de escuchar la orden.
- Mover los brazos en forma descoordinada (lateralmente).
- Correr apoyando los talones.
- Conservar el cuerpo casi vertical.
- Programar dos actividades seguidas de carreras continuas y largas, (mucha intensidad).
- No delimitarle el sitio por donde vayan a correr.

RECOMENDACIONES METODOLOGICAS PARA LOS JUEGOS DE CARRERAS

- Dar señales bien claras para empezar y terminar las carreras.
- Aumente o disminuya la distancia a recorrer, en cada juego, de acuerdo con la capacidad del grupo (física).
- Estimular a los niños a desarrollar el do-

minio suficiente para la interrupción rápida de la carrera en el momento oportuno. (Al cambiar de dirección por huir del perseguidor, al oír la señal de atención).

- Hágalos dejar un buen espacio entre sí, a fin de que no se atropellen durante la carrera.
- Prestar la atención a las señales de fatiga de los niños y haga descansar a quienes las presenten.
- Deben tenerse en cuenta las características del lugar en donde van a correr los niños, el cual no debe presentar sitios peligrosos.
- No se deben realizar carreras con grupos muy numerosos (más de dos).
- Se debe inculcar a los niños el correr pero en forma libre y recreativa, evitando la competencia.
- Es muy positivo que el profesor participe en forma activa integrándose con el grupo.
- Cuando se corre debe tenerse preparados cánticos para utilizarlos como pausa activa de recuperación en medio de actividades muy intensas.
- En esta edad no deben hacerse, retrocediendo, ya que no tienen un dominio del cuerpo.
- Se debe incluir durante el correr, la imitación del sonido de aparatos motores, como: tren, avión, carro, sirena.

ERRORES COMUNES EN LOS JUEGOS DE MARCHAR

- Posición de los brazos durante la marcha.
- Rigidez del cuerpo.
- Deficiencia en el sentido de la lateralidad para efectuar los cambios de dirección.
- Posición baja de la cabeza durante la marcha.
- La no utilización, por parte del profesor, de ritmos adecuados para mantener la motivación durante la marcha.

RECOMENDACIONES METODOLOGICAS PARA LOS JUEGOS DE MARCHA

- Realizar la marcha con las manos en la

cadera, la cual permite un juego más correcto de los miembros inferiores.

- El profesor deberá ejecutar la demostración previamente a la realización por parte del grupo.
- Cuando se ejecuta la marcha, acompañarla con imitación de sonidos (el soldadito).
- La marcha con niños debe ser siempre en la posición normal, es decir no exigirles marchas en posiciones dificultosas (cuclillas).
- Indicarles que el dedo pulgar (no decir el término anatómico, si no señalarles el dedo), debe ir hacia atrás llevando la cabeza erguida.
- Cuando se marcha, deben utilizarse varios movimientos, ritmo e indicaciones para evitarles la monotonía.
- La marcha se debe realizar en forma multidireccional.

ERRORES COMUNES EN LOS JUEGOS DE SALTAR

- El niño en la caída, después del salto apoya sus manos en el suelo.
- Pedirle al niño que realice saltos continuos.
- Hacer que los niños salten una distancia muy larga o alta.
- Utilizar aparatos o terrenos resbaladizos que hagan perder el control de su cuerpo.
- Dejar que los niños salten sin ningún control por parte del profesor.
- Hacer saltar los niños con cargas (pañeros u otros objetos).

RECOMENDACIONES METODOLOGICAS PARA LOS JUEGOS DE SALTAR

- Se deben realizar saltos sencillos para que el niño se motive.
- Acompañar los saltos con ritmos musicales infantiles.
- No realizar saltos seguidos, ya que el niño se va a cansar (se presenta fatiga muscular en las piernas).
- Evitar realizar los saltos de partes muy altas.

- Darle el descanso prudencial entre actividad y actividad, cuando son de saltar.
- Inculcar a los alumnos la responsabilidad que deben tener en el momento del salto, para no empujarse.
- Debe tenerse presente la altura de la cual se van a realizar los saltos, no debe ser mayor de 50 centímetros.
- Dejar que los niños realicen el salto que más se adapte a sus características anatómicas y psicológicas (temor al salto).
- Variar el tipo de elementos para saltar, no hacerlos con un solo elemento, emplear raíces de árboles, sogas, aros, pelotas, bancos de arena, un zanjón.
- El profesor debe estar listo en el momento de la caída del niño para ayudarlo si es necesario.
- Los niños deben saltar descalzos en el césped y en la colchoneta para fortalecer la articulación de los pies, nunca en lugares duros.

ERRORES COMUNES EN LOS JUEGOS DE ARROJAR Y RECOGER

- Arrojar el objeto fuera del lugar deseado (falta de precisión derivada del hecho de mirar mal, o sino, de soltar demasiado pronto o tarde el objeto, haciéndolo ir demasiado alto o bajo).
- Tomar el objeto lanzado (a veces por recibir mal las relaciones de tiempo y espacio).
- Utilizar elementos muy pesados o muy livianos.
- Muchos niños corren detrás de una pelota que cayó o rodó lejos (por una pendiente).
- No conseguir tomar la pelota (al principio, por hacerlo solo con las manos, en lugar de ayudarse con los brazos).
- La distancia de la cual es lanzado el implemento que el niño va a recibir, no es muy amplia.

RECOMENDACIONES METODOLOGICAS PARA LOS JUEGOS DE ARROJAR Y RECOGER

- Para realizar lanzamientos, hágalos, máximo en parejas.

- Familiarice los niños con pelotas de distintos tamaños y peso.
- Para la clase de lanzamientos, se debe utilizar como primer elemento la pelota (ya que es el primer juguete del niño).
- Motivarlos con diferentes elementos tales como: aros, árboles.
- Si se van a colocar objetos colgados (aros) para que el niño pase la pelota por en medio de éstos, se debe hacer a una altura de un metro.
- Si el tipo de lanzamiento que se quiere realizar es por encima de la cabeza, se le indicará que coloque sus manos lateralmente en la pelota.
- Si el tipo de lanzamiento que se quiere realizar es por debajo (rasante), se le indicará que coloque la palma de la mano por debajo de la pelota (se debe utilizar una pelota adecuada para niños de esta edad, que no sea muy pesada).
- Cuando es de introducir un objeto (pelota) en un aro, en un canasto, en un costal, éste debe de tener un diámetro grande, para que los niños sientan un estímulo al ver que logran su objetivo.
- Dejar que los niños vivencien cualquier tipo de lanzamiento, ya sea con una mano, con las dos, por un lado de la cabeza, por encima de la cabeza, por un lado de la cintura, rasante, haciendo rebotes.
- No utilizar una pendiente para evitar que la pelota adquiera una velocidad que el niño no pueda controlarla (esto lleva a una desmotivación).
- No utilizar elementos pesados, ya que es una de las limitaciones en esta edad (la fuerza).
- Dar libertad al niño para recibir de acuerdo a como él se adapte al elemento.
- Utilizar elementos fáciles de recibir tales como: pelotas livianas.
- No utilizar elementos de difícil manejo tales como aros grandes y hojas.
- Tener cuidado con los niños que usen anteojos para evitar accidentes.
- Las distancias cuando se realizan actividades en parejas, deben ser cortas.
- El lanzamiento es un excelente ejercicio

del sentido muscular que desarrolla la vista y la coordinación motriz.

ERRORES COMUNES EN LOS JUEGOS DE TREPAR

- Cuando se realiza el trepar en elementos gimnásticos, como escaleras, los niños en las primeras experiencias no tienen coordinación pédico-manual definida.
- Hacerlos trepar en elementos frágiles.
- Algunos niños presentan rigidez y tensión del cuerpo cuando trepan.
- Realización de sobrepasos en el momento de trepar escaleras.
- Hacer trepar a los niños en planos muy inclinados y resbaladizos.

RECOMENDACIONES METODOLOGICAS PARA LOS JUEGOS DE TREPAR

- El diámetro de los elementos que el niño va a trepar, no deben ser muy grandes, ya que éstos dificultan el agarre.
- El profesor no puede descuidar en ningún momento la atención hacia los niños ejecutantes, ya que los movimientos son peligrosos.
- Los aparatos en que trepan los niños, no deben presentar asperezas, puntillas, filos e irregularidades que limiten el agarre y por consiguiente, el desplazamiento.
- Las distancias de los escalones en una escalera, no deben ser muy amplias (máximo 30 centímetros).
- Las superficies, obstáculos, elementos, que trepan los niños deben estar bien estables, es decir, inmóviles, para que los infantes no presenten miedo o temor por caer.
- No debe exigirse a los niños, la acción de elevación del cuerpo; ya que éstos presentan limitación de fuerza, en especial de sus miembros superiores e inferiores.
- La base donde el niño vaya a colocar los pies debe ser grande.
- La altura a trepar y los grados de dificultad, deben ir aumentando progresivamente, con regularidad y de esta

forma evitar que los niños renuncien a participar por temor.

- El profesor debe tener muy en cuenta no hacer trepar a los niños en elementos resbaladizos o húmedos, con el objetivo de evitar accidentes.

ERRORES COMUNES EN LOS JUEGOS DE EQUILIBRIO

- La base de apoyo muy pequeña.
- Obligar al niño que haga equilibrio en lugares muy altos y ofrezcan peligro.
- Realizar actividades de equilibrio en grupos.
- Realizar actividades de equilibrio posterior a un esfuerzo intenso.
- Obligar a los niños que presentan temor a la altura, a realizar equilibrio.

RECOMENDACIONES METODOLOGICAS PARA LOS JUEGOS DE EQUILIBRIO

- Que los sitios donde se hace el equilibrio, no presenten problemas de accidentes, hágalo cerca de un banco de arena o de una colchoneta.
- Hacer que los niños se coloquen en un lugar donde tengan una base de apoyo mayor que su pie.
- No exigirle que el equilibrio lo hagan durante mucho tiempo.
- Indicarle a los niños que en el momento de estar haciendo equilibrio levante los brazos a los lados, para lograr una mayor estabilidad.
- Se puede utilizar una banca para que los niños caminen en cuadrupedia.
- Haga ejercicios para que los niños vivencien equilibrio en una sola pierna "salto de la patacoja". Esto va a servir para el fortalecimiento de los músculos de las piernas.
- Colocar una cuerda (lazo) en el suelo y hacer que los niños caminen por encima de ésta, para que hagan equilibrio con los brazos, lateralmente.

CONCLUSIONES GENERALES SOBRE PEQUEÑOS JUEGOS Y RECREACION

Con base en los resultados obtenidos, a través de las observaciones, comparación de objeti-

vos, análisis de errores, formulación de recomendaciones sobre este interesante tema tan esencial en el desarrollo del niño, nos lleva a concluir lo siguiente:

- El profesor debe elegir con cuidado los juegos que va a emplear, para que los niños puedan divertirse.
- Debe siempre preparar algunos juegos de poco movimiento para el caso de un posible cambio de tiempo, o una necesaria pausa entre dos actividades que puedan fatigar mucho al grupo.
- Planifique juegos que atiendan a las necesidades del grupo y que sean adecuados al espacio, tiempo y material disponible, o haga de antemano las adaptaciones necesarias.
- Elija las diversiones de acuerdo con la hora del día y las condiciones del tiempo (lluvia, viento, frío).
- Tenga presente que es posible lograr buenos resultados haciendo pequeñas modificaciones en un juego, para atender a una situación local.
- No confiarse en las distancias indicadas en la descripción de los juegos como valores absolutos.
- El reglamento de los juegos puede ser alterado en situaciones especiales, pudiendo el material recomendado ser sustituido por otro similar, así, en lugar de pequeñas pelotas, es posible utilizar muchas veces bolsitas de maíz, y en lugar de la red, una simple cuerda estirada.
- No olvidar que, con tan solo un poco de imaginación se pueden transformar muchos juegos que exigen grandes espacios abiertos y mucho equipo, en actividades realizables en un aula y hechas además con material improvisado.
- Planear siempre actividades a la altura de la capacidad del nivel de madurez y experiencia del grupo. Si fueran dema-

siado fáciles, los niños perderán muy pronto el interés; en caso contrario, podrán desalentarse o cansarse rápidamente.

- Recorra, con preferencia, a juegos que proporcionen el máximo de actividades a todos los participantes.
- Realice, siempre que sea posible, las sesiones de juegos (activos o no) al aire libre.
- Prepare con anticipación el material que va a necesitar. Póngalo en una canasta o costal para facilitar su traslado hasta el campo. Nunca reúna el grupo para explicar el juego sin antes tener el material preparado.
- Averigüe si el local ofrece condiciones de seguridad necesarias a la realización de los juegos planeados.
- Previamente realice las marcaciones necesarias en el campo de juego. Marque con claridad las líneas de partida, llegada, pique, etc., así como los límites del área.
- Facilite la educación del aparato neuromuscular y sensorial, por medio de ejercicios regulares y adaptados, con el objeto de adquirir reflejos rápidos y seguros.
- Estimule el desarrollo del tono muscular en los más necesitados (los que viven en espacios muy estrechos), por medio de actividades dinámicas.
- Recurrir a la música como el elemento motivante y tonificante para los juegos de iniciación y rondas.
- Se debe estar atento a observar las reacciones individuales para intervenir cuando un niño está a punto de sobrepasar el esfuerzo por amor propio.
- No deben utilizarse elementos pesados o de difícil agarre por razones anatómicas.

BIBLIOGRAFIA

Bauzer, Ethel. Juegos de Recreación, Tomos I a V. Argentina, Ruy Díaz, 1975.

Miethe, Albert. Revista Educación Física, Chile, No. 154. Santiago de Chile, Unidad de Propósitos

y de acción, 1977.

Nell, A.S. Summerhill, México, Fondo de Cultura Económica, 1976.