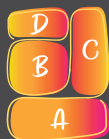




Manual de Alfabetización Física para la Primera Infancia




Physical Literacy
For Early Years



Co-funded by
the European Union

Número de referencia del proyecto: 101134169



Todos los que trabajan en el sector de la primera infancia y están involucrados en la educación y el desarrollo de los niños pequeños deben ser alentados a explorar y aplicar los principios de la alfabetización física. La alfabetización física destaca la importancia de enfoques centrados en el niño, ofreciendo entornos de aprendizaje seguros, motivadores y positivos. Se puede desarrollar la confianza y construir conocimiento y comprensión a medida que se progresa en el refinamiento de las habilidades físicas.

Definiciones prácticas

ACTIVIDAD FÍSICA

En términos generales, la actividad física se refiere a todos los movimientos corporales que utilizan energía. La actividad física tiene múltiples beneficios para el niño en desarrollo y debe fomentarse en diversos entornos.

DESARROLLO FÍSICO

El desarrollo físico es una vía de desarrollo para los niños en edad preescolar. Se trata de cómo los niños adquieren el control de su cuerpo y aprenden a moverse o a ser movidos, y a mover o manipular objetos. El desarrollo físico implica cambios y crecimiento en el cuerpo y el

cerebro, los sentidos, la motricidad, la salud y el bienestar. El desarrollo físico implica tanto la manipulación motora gruesa como la fina.

La progresión del crecimiento y del desarrollo físico no es lineal ni incremental, y los profesionales deben ser conscientes de ello. El crecimiento y el desarrollo físico tampoco pueden desligarse del desarrollo emocional, social y psicológico del niño.

El crecimiento y el desarrollo no están relacionados simplemente con la edad cronológica. Existen pautas y etapas básicas de crecimiento con una cronología aproximada de hitos, pero estas pautas se siguen de forma individual y única. De la observación de los niños se desprende que todos son muy diferentes y que progresan y se desarrollan en tiempos muy distintos e individuales. Todos tienen la capacidad y la habilidad de lograr cosas diferentes en etapas diferentes.

El desarrollo físico puede considerarse cefalocaudal o proximodistal. Cefalocaudal significa de la cabeza a los pies y es el patrón de desarrollo físico y funcional que se observa en los primeros años del desarrollo postnatal. Un ejemplo de esto es que la cabeza del niño se desarrolla mucho antes que sus piernas. El crecimiento físico en tamaño, peso y diferenciación de rasgos sigue este patrón de desarrollo. El desarrollo proximodistal se produce desde el centro hacia fuera y es el patrón en el que el crecimiento empieza en el centro del cuerpo y se desplaza hacia las extremidades. Un ejemplo de ello es que los bebés aprenden primero a mover y controlar el tronco y luego los brazos y las piernas. Pueden agitar los brazos antes de mover las manos y los dedos con precisión.

Es importante tener en cuenta y recordar que todos tenemos aspectos genéticos, nutricionales y ambientales que influyen, y que el progreso en el desarrollo físico se produce a diferentes velocidades y ritmos y puede verse afectado por estos aspectos más amplios de la genética, la nutrición y las influencias ambientales. El progreso del desarrollo físico tampoco es un camino de ida, ya que puede estancarse y retroceder, además de progresar.



ALFABETIZACIÓN FÍSICA

La alfabetización física es un concepto holístico e integrador que tiene en cuenta al niño en su totalidad y reconoce la singularidad individual. La alfabetización física hace hincapié en la importancia de la motivación, la confianza, la competencia física, el conocimiento y la comprensión, sobre cómo los individuos valoran y participan en la actividad física de por vida. Los profesionales deben ofrecer oportunidades para que los niños pequeños desarrollen una amplia gama de habilidades, capacidades y cualidades de movimiento en diversos entornos. Al ofrecer experiencias personalizadas, útiles, atractivas, relevantes y gratificantes, es más probable que los niños continúen buscando una variedad de actividades físicas, deportes y actividades de ocio con una actitud positiva. Esto contribuirá tanto a su aprendizaje como a su bienestar y les permitirá prosperar.

HABILIDADES FÍSICAS

Las destrezas físicas son la precisión y la coherencia con que utilizamos nuestro cuerpo al realizar tareas. Utilizamos nuestras habilidades físicas en actividades cotidianas como caminar, pero resultan muy útiles cuando realizamos actividades especialmente activas como deportes, bailes y teatro.

DEPORTE

El deporte se suele utilizar para referirse a juegos o actividades físicas de competición. Los deportes se rigen por un conjunto de reglas acordadas y requieren que los participantes aprendan y demuestren atletismo y destreza física. Los deportes pueden ser practicados por individuos, parejas o equipos y requieren esfuerzo físico. Los deportes se utilizan dentro del plan de estudios de Educación Física para proporcionar experiencias de aprendizaje. Las experiencias previas relacionadas con el deporte pueden influir significativamente en la práctica de la actividad física a lo largo de la vida.

¿Por qué es importante la alfabetización física?

El bienestar ocupa un lugar destacado en las agendas educativas, sanitarias y sociológicas y puede considerarse multidisciplinar y multidimensional. Un factor que contribuye significativamente al bienestar es la actividad física. Un mayor interés en la alfabetización física surge en un momento en el que existe malestar por el distanciamiento de la actividad física, una creciente preocupación por las tasas de obesidad en muchas sociedades y el grave desafío de salud pública mundial que esto representa (Organización Mundial de la Salud, 2021).

A pesar de las investigaciones internacionales que destacan la importancia y los beneficios de la actividad física, una proporción considerable de niños y adultos jóvenes sigue sin alcanzar sistemáticamente las pautas recomendadas (Organización Mundial de la Salud, 2019). Si no se fomenta proactivamente la actividad física en los niños a una edad temprana, existe el peligro de que los bajos niveles de inactividad continúen en la edad adulta.

Según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física tiene importantes beneficios para la salud física, mental y emocional y mejora el bienestar general.

La salud física puede beneficiarse:

Un peso corporal saludable

Músculos y huesos fuertes

Una presión arterial más baja

Disminución del riesgo de cardiopatías, algunos tipos de cáncer y diabetes de tipo 2.

La salud mental puede beneficiarse:

Reducción de la depresión y la ansiedad

Mejora del pensamiento, el aprendizaje y el juicio.

Considere estas directrices fundamentales relativas a la actividad física:

(Artículo 12 (1966) de la Convención de las Naciones Unidas sobre Derechos Económicos, Sociales y Culturales)

1. Reconocer el derecho de toda persona a disfrutar del más alto nivel posible de salud física y mental.

y

2. Adoptar medidas para lograr la plena realización de este derecho, incluida la:

- provisión para el desarrollo saludable del niño.

- prevención, tratamiento y control de las enfermedades epidémicas, endémicas, profesionales y otras* (*Hipokinético)

Esta cuestión figura en la agenda mundial desde hace más de 50 años, y aún se busca una solución. Por primera vez las Directrices de la Organización Mundial de la Salud (2019) sobre la Actividad Física, incluyen el Comportamiento Sedentario en su título destacando una necesidad de tomar medidas para mitigar esta.

¿Qué es la alfabetización física?

El concepto de alfabetización física (Whitehead, 2001) se deriva del trabajo fundamental de Whitehead (1987). El desarrollo de la alfabetización física dentro de la educación, y más concretamente su fomento, es esencial para preparar a los niños y jóvenes para una vida sostenida de compromiso con la actividad física (Whitehead, 2010).

‘La alfabetización física puede describirse como la motivación, la confianza, la competencia física, el conocimiento y la comprensión para valorar y asumir la responsabilidad de participar en actividades físicas de por vida’ (Asociación Internacional de Alfabetización Física, 2017).



Ámbitos de la alfabetización física

La alfabetización física es un concepto holístico y permanente (Whitehead, 2010) y se sustenta en una filosofía que considera que la mente y el cuerpo son inseparables. La alfabetización física considera importantes todos los dominios del aprendizaje: confianza y motivación - el dominio afectivo; competencia física - el dominio físico / psicomotor; conocimiento y comprensión - el dominio cognitivo.

La alfabetización física se apoya en las filosofías del *monismo*, como perspectiva holística que valora cada elemento de un individuo; el *existencialismo*, basado en una filosofía en la que los individuos se crean a sí mismos a medida que existen, viven e interactúan con el mundo, y la *fenomenología*, en la que los individuos basan sus elecciones y perspectivas en sus experiencias previas.

Los atributos de la alfabetización física no forman parte de la definición, pero ayudan a comprender el concepto y brindan la oportunidad de ampliar los ámbitos. Los atributos describen las características y los comportamientos visibles si una persona está progresando en su camino hacia la alfabetización física y son los que todos los profesionales desearían observar en sus alumnos.

Personas que:

Quieren ser **físicamente activos**

Tienen **confianza** en las actividades físicas

Se mueven con **eficiencia y eficacia**

Saben cómo **mejorar** su rendimiento

Trabajan de forma **independiente** y con otras personas

Son conscientes del impacto en el **bienestar**

Son conscientes de las **necesidades y posibilidades de movimiento**

Tener **confianza** en uno mismo


Conceptos erróneos sobre la alfabetización física

A medida que se explora, utiliza y pone en práctica el concepto de alfabetización física, surgen diferentes definiciones e interpretaciones. La propia Whitehead (2020, p. 10) reconoce que las definiciones modificadas causan confusión, especialmente en relación con la práctica, pero asegura que dos 'aspectos esenciales del concepto permanecen', a saber, el compromiso de promover la AF para toda la vida y el reconocimiento y la apreciación de la naturaleza holística de los individuos, que es esencial para lograr lo primero.

Resulta útil explicar lo que no es la alfabetización física:

La alfabetización física no es:

Sólo para niños o para el sector educativo: una idea errónea es que la alfabetización física sólo está dirigida a los niños, ya que gran parte del trabajo original se realizó en torno a niños pequeños y en edad escolar. Todas las personas, de todas las edades, están en su propio viaje de alfabetización física.



Un recurso: la alfabetización física no puede operacionalizarse a través de un único recurso. No es una «cosa» que se entrega o «se hace» a los individuos en un intento de hacerlos activos. Se imparte o se enseña: la alfabetización física no puede impartirse o enseñarse en sesiones discretas o bloques de actividad.

Sólo Habilidades Fundamentales de Movimiento (HFM) o Agilidad, Equilibrio y Coordinación (AEC): aunque la competencia física es un elemento clave de la alfabetización física, hacer hincapié únicamente en el desarrollo de HFM y AEC no satisface plenamente la naturaleza holística del concepto, ya que centra el desarrollo en una parte de un dominio de aprendizaje.

Alcanzada o lograda: la alfabetización física es un viaje continuo y único para cada individuo, no hay un punto final; la relación de un individuo con la actividad física cambia y evoluciona.

Otra iniciativa de alfabetización (lectura/escritura): a menudo se utilizan actividades físicas/kinestésicas para enseñar a escribir, por ejemplo, un pincel mojado en agua para marcar letras en las paredes; se trata de actividades de aprendizaje atractivas, prácticas y consolidadoras, pero no de alfabetización física.

Apoyar a los alumnos en su desarrollo físico durante los primeros años de vida

Los profesionales deben desarrollar y construir el vocabulario del movimiento de los niños. Esto puede compararse con aprender a leer. La fonética o la introducción a los sonidos se utilizan para iniciar la lectura. A partir de estos sonidos y de las combinaciones de letras, los niños pueden formar palabras y, a continuación, frases, párrafos y una escritura más fluida y creativa. Los niños necesitan bloques de construcción fónicos para poder crear palabras y frases. Sin sonidos, letras y combinaciones de letras, los niños se verán limitados en su aplicación progresiva. Del mismo modo, las habilidades físicas pueden considerarse una versión de la fonética física. Si faltan estos elementos básicos, los niños no podrán utilizarlos ni aplicarlos a la actividad física.

Un vocabulario del movimiento representa las habilidades y técnicas necesarias para realizar una actividad física.



Los vocabularios de movimiento pueden ser amplios y extensos, pero no tienen por qué ser, ni deben ser, una lista prescriptiva, ya que contribuyen a desarrollar la competencia física de un individuo. El vocabulario del movimiento, como los bloques de construcción que constituyen la base de todo movimiento y actividad física, se sitúa dentro de las experiencias de movimiento creadas en los primeros años. Estos son los contextos en los que tienen lugar las actividades físicas y pueden ser tanto formales como informales, planificadas y espontáneas.

La aparición de **formas de movimiento** en los primeros años y en la etapa formativa puede considerarse como **experiencias de movimiento** y ofrecer oportunidades más amplias y genéricas. Los profesionales deben crear entornos adecuados que permitan a los individuos desarrollarse a través de la actividad física y participar en ella de por vida.

Desarrollar la actividad física en distintos entornos


La actividad física debe desarrollarse en diversos entornos físicos, por ejemplo, en el agua o en la tierra, el aire y la nieve. Los profesionales de la primera infancia también deben reconocer que sus funciones pueden generar actitudes tanto positivas como negativas hacia la práctica de la actividad física, y la responsabilidad de esta función a la hora de garantizar experiencias positivas para todos los niños, independientemente de su capacidad o discapacidad. La creación de entornos de aprendizaje positivos y no amenazantes, que a la vez permitan y desafíen a los alumnos, tienen más probabilidades de ayudarles a tomar decisiones positivas con respecto a la práctica de la actividad física en el futuro. Proporcionar entornos seguros, inclusivos y de apoyo relacionados con las necesidades de los alumnos requiere empatía y comprensión por parte de los profesionales de la primera infancia.

Desarrollar la alfabetización física durante el juego estructurado y no estructurado

Tanto el juego estructurado como el no estructurado son importantes para el desarrollo del niño. El juego estructurado implica que el niño siga instrucciones o reglas, normalmente dadas por un adulto. Un ejemplo de juego estructurado son los juegos en equipo y los juegos/actividades de patio dirigidos por un adulto. El juego no estructurado es aquel en el que el niño es libre de explorar, hacer lo que le interesa y jugar sin instrucciones. Un ejemplo de juego no estructurado son los juegos independientes en el patio y la exploración del espacio exterior.

La mayoría de las actividades pueden ser estructuradas o no estructuradas, y los equipos pueden utilizarse de forma estructurada o no estructurada. Ambas son importantes para los niños pequeños. Desde el punto de vista de la alfabetización física, tanto el juego estructurado como el no estructurado permiten desarrollar la confianza, las habilidades físicas y el conocimiento y la comprensión.





Cómo desarrollar la alfabetización física en los primeros años – para educadores

Muchos profesionales han señalado que en su formación faltaba el aspecto del desarrollo físico, ya que se daba prioridad a otras áreas de aprendizaje que se consideraban más importantes. Los profesionales han manifestado que carecen de la confianza, las habilidades y los conocimientos prácticos necesarios para planificar, organizar y llevar a cabo actividades con un objetivo.

Algunos profesionales también han afirmado que basta con que los niños estén activos y ocupados, pero que, para que las actividades sean significativas y desarrollen su potencial, deben planificarse y tenerse en cuenta las experiencias que se ofrecen. En los primeros años, esto incluye fomentar un comienzo activo y una introducción a las habilidades y técnicas para que los niños puedan ampliar su vocabulario

de movimientos y su desarrollo físico y perfeccionar su vocabulario de movimientos en diversos entornos.

Los movimientos pueden llevarse a cabo en diversos entornos, tanto individualmente como en compañía. La aparición de **formas de movimiento** en los primeros años puede considerarse como **experiencias de movimiento** y ofrecer oportunidades más amplias y genéricas. **Las capacidades de movimiento** pueden explicarse como el grado de eficacia y eficiencia con que una persona se desenvuelve en formas de movimiento utilizando su vocabulario de movimiento.

Todos ellos son **elementos básicos** que constituyen la base de todo movimiento y actividad física, y se trata de crear el entorno adecuado para que las personas puedan desarrollarse a través de la actividad física, lo que los animará a participar en ella de por vida.

La acumulación de habilidades y técnicas necesarias para realizar una actividad física (**vocabulario del movimiento**) incluye la locomoción, el vuelo, la manipulación y el control de objetos, la proyección, la construcción, la comunicación, el manejo no verbal y corporal.

La **locomoción** ofrece un vocabulario de movimientos que facilita el desplazamiento de un lugar a otro. La siguiente lista no es exhaustiva, pero la locomoción puede incluir: *arrastrarse, gatear, pisar, caminar, trotar, correr, rodar, saltar, brincar, galopar, columpiarse, trepar, nadar, patinar y montar en bicicleta.*

El vuelo ofrece un vocabulario de movimientos para mejorar la proyección de uno mismo fuera del suelo y volver a aterrizar.

Aterrizar sobre dos pies incluye despegar, saltar hacia arriba, a lo largo, sobre, fuera y por encima.

El aterrizaje sobre un pie incluye el salto, la rayuela, el brinco, el rápel, el salto con giro y el vuelo asistido con trampolín o trampolín.

La **manipulación** considera el desarrollo físico en sentido amplio. Se ocupa del desarrollo tanto de la motricidad fina como de la motricidad gruesa.

La **motricidad fina** es la que permite realizar movimientos utilizando los músculos más pequeños del cuerpo, como los de las manos y los dedos:
Sostener, sentir, agarrar y asir,

Pueden desarrollarse mediante actividades como *dibujar, trazar, guiar, cortar, clavar, enhebrar, moldear, teclear, manejar el ratón y coger objetos.*

Las **habilidades motoras gruesas** son aquellas que nos permiten realizar movimientos utilizando los músculos grandes de nuestro cuerpo, como los brazos, las piernas y el torso, e incluyen:
recibir un objeto rodado, atrapar, amortiguar, regatear y coordinación.

La **proyección** ofrece un vocabulario de envío de un objeto e incluye:
rodar, botar, lanzar y golpear, así como chutar, volear, rozar, servir y tirar a puerta

La **construcción** ofrece un vocabulario de *coger, levantar, transportar, ordenar, montar, ajustar, apilar, construir, desmontar y almacenar*

La **comunicación** ofrece un vocabulario de *Señalar con el dedo, saludar con la mano, aplaudir, sonreír, fruncir el ceño, hacer señas, hacer reverencias, hacer reverencias, volverse hacia y volverse hacia otro lado.*

El **manejo del cuerpo** ofrece un vocabulario de *Equilibrio, rotación, levantarse, ponerse en cuclillas, arrodillarse, tirar, empujar, girar, bracear, acelerar y desacelerar*

A medida que los niños desarrollan y amplían su vocabulario de movimientos y su desarrollo físico, los profesionales siempre están observando y evaluando qué hacen los niños y cómo lo hacen, y cómo pueden progresar. Si los profesionales no abordan sistemáticamente los elementos enumerados anteriormente, algunos niños no tendrán la oportunidad de desarrollarlos. El desarrollo de estas actividades debe tener lugar en entornos variados que conecten con el aprendizaje en otras áreas curriculares, como la música y el lenguaje, así como en actividades físicas reconocidas.



Es imperativo que los primeros años ofrezcan una serie de oportunidades de movimiento que permitan a los niños comprender su mundo y a sí mismos dentro del mundo. El movimiento enriquece la vida, por lo que hay que centrarse en experiencias positivas y significativas para que los niños aprendan y comprendan cómo valorar el movimiento como parte de sus vidas.

Deben crearse entornos que permitan a los niños desarrollarse física, emocional, social y cognitivamente a través de la actividad física y el juego.

Capacidades de movimiento

Las **capacidades de movimiento** se refieren a la eficacia y eficiencia con que las personas se mueven utilizando su vocabulario de movimiento. El desarrollo y el perfeccionamiento del vocabulario del movimiento se realizan a través de una serie de capacidades de movimiento. Las capacidades de movimiento pueden ser simples, como las de equilibrio, coordinación y flexibilidad.

Las capacidades de movimiento pueden combinarse, por ejemplo, con el equilibrio, que combina el equilibrio y la estabilidad central, o con la *agilidad*, que combina la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación.

Las capacidades de movimiento pueden ser complejas e implicar otras combinaciones, por ejemplo, la *coordinación óculo-manual*, que requiere orientación en el espacio, agilidad y destreza.

Los adultos dan por sentadas muchas de estas capacidades, pero a los niños se les puede ayudar a desarrollarlas ofreciéndoles oportunidades en diversos entornos.



Las **experiencias de movimiento** deben ser atractivas, sencillas, atractivas y estimulantes. Las experiencias de movimiento incluyen el **juego con objetos**, que incluye actividades como lanzar, atrapar y golpear; el **juego de ejercicio**, que incluye actividades como trepar, correr, juegos de persecución, bicicletas, patinetes, empujar y tirar; el **movimiento expresivo**, como el movimiento creativo, la danza, la gimnasia, las rimas y canciones de acción, los sonidos musicales y los cuentos; y el **juego al aire libre**, que lleva a los niños a entornos naturales como rocas y árboles y lleva el aprendizaje al aire libre, principalmente el juego físico y los desafíos.

Ejemplo

¿Cómo pueden reflejar los retos de un rocódromo la alfabetización física?

¿Cómo se pueden desarrollar la confianza y la motivación?

Los niños pueden encontrar desalentador el reto del rocódromo, pero ver a otros niños disfrutar de los retos puede motivarles a intentarlo.

A medida que vayan subiendo de nivel, desarrollarán su confianza.

¿Cómo se desarrollará la competencia física?

Los niños se volverán más eficientes en su agarre, equilibrio, agilidad, coordinación y conciencia corporal; ¿qué siente su cuerpo al entrar en contacto con el marco? ¿Qué sienten al colgarse del armazón, al doblarse sobre el armazón?

¿Cómo se desarrollarán el conocimiento y la comprensión?

Los niños elaborarán una ruta o técnica con éxito, explorarán, experimentarán y comprenderán que pueden colgarse, utilizar los pies, subir y bajar.

Pueden establecerse retos para llegar más alto, colgarse de lo alto, moverse con un compañero a tiempo y en secuencia, lo que podría coreografiarse para crear una frase de movimiento.

La estructura para trepar ofrece la posibilidad de **hacer ejercicio** mediante el juego brusco y la escalada; ofrece **movimiento expresivo** cuando los niños crean sus propios caminos o coreografían una secuencia para llegar a la cima con un compañero. El **juego al aire libre** ofrece la oportunidad de transferir lo aprendido a las rocas y los árboles.



Cómo desarrollar la alfabetización física en los primeros años – para padres

Juegos con objetos: Los padres pueden ofrecer objetos con los que moverse, regatear, golpear, lanzar o dar patadas utilizando dianas a las que apuntar y lanzar. Los padres pueden proponer actividades en las que se muevan objetos de diferentes maneras, utilizando distintas partes del cuerpo en distintos entornos. Los padres pueden proponer lanzar y coger, parar y atrapar objetos como globos, volantes, bolsas de judías, pelotas y aros.

Juegos de ejercicio: Los padres pueden fomentar los juegos bruscos, como correr y perseguir, saltar y jugar en el patio y empujar y tirar de juguetes con ruedas, como karts, bicicletas de equilibrio, patinetes y bicicletas de pedales. Por supuesto, utilizando siempre el equipo de seguridad adecuado, como cascos cuando proceda. Los padres pueden utilizar equipos naturales o artificiales para trepar, columpiarse, rebotar, saltar, columpiarse y

columpiarse, utilizando obstáculos para saltar. Los padres pueden animar a los niños a colgarse, equilibrarse, rodar, arrastrarse y gatear.

Movimiento expresivo: Los padres pueden permitir y facilitar que los niños utilicen una serie de estímulos para iniciar el movimiento, como la música, los cuentos, los poemas, las canciones infantiles y utilizar pañuelos, cintas y serpentinas para realzar cualquier movimiento. Los padres pueden animar a los niños a ser expresivos cuando se mueven, haciéndoles «más grandes» mientras exploran qué y cómo se mueve su cuerpo. Se puede animar a los niños a moverse a distintas velocidades, en distintas direcciones, de distintas maneras y con distintos movimientos.

Los padres pueden fomentar actividades que conduzcan a movimientos gimnásticos como el equilibrio, la rotación, el giro, el balanceo, el salto, el aterrizaje y el balanceo con diferentes formas corporales. No se necesitan equipos ni espacio especializados.



Prácticas basadas en la alfabetización física

Aunque muchos de los ejemplos anteriores parecen centrarse en el elemento práctico y el ámbito físico, siempre deben **enmarcarse en una perspectiva holística**. El dominio físico es a menudo lo que se ve o lo que se pretende hacer; por ejemplo, querer que los alumnos sean capaces de lanzar y atrapar, pero es la forma de hacerlo, el entorno y la oportunidad lo que los profesionales deben tener en cuenta desde una perspectiva holística y adecuada a la edad.

Los lanzamientos pueden introducirse centrándose en el envío, empujando o bateando objetos, y las recepciones pueden iniciarse utilizando pañuelos, plumas, burbujas o pelotas de globo antes de introducir una pelota tradicional.

En lugar de enseñar formalmente las habilidades en los primeros años, esto puede hacerse a través de la



exploración, la curiosidad y la oportunidad con el uso de estímulo, entusiasmo y emoción. Esto puede desarrollarse mediante una conversación más orientativa, por ejemplo: ‘¿Cómo puedes hacer que la pelota ruede más lejos?’, ‘¿Te ayudaría mover un poco más el brazo hacia atrás?’ o ‘¿Dónde tenemos que llegar para coger el pañuelo que cae?’, ‘¿Intentamos ponernos debajo?’.

Cuando se introduce o se explica algo, los profesionales siempre deben tener en cuenta cómo se sienten los niños y cómo adquieren conocimientos y comprensión. La confianza y la motivación van de la mano con la experiencia del éxito, por lo que, si se pide a los niños que intenten enviar o hacer rodar una pelota por encima de la línea, los profesionales deben asegurarse de que los objetivos estén colocados adecuadamente para que sean a la vez facilitadores y desafiantes - ¡puede haber más de un objetivo!

Referencias bibliográficas

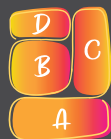
Whitehead, M. (2001). *The concept of physical literacy*. European Journal of Physical Education, 6, 127-138

Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy; throughout the lifecourse*. Portland, OR: Ringgold Inc.

World Health Organization.(2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world*. Geneva: World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1>

World Health Organization. (2019) . *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/311664>.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.



Physical Literacy
For Early Years



Co-funded by
the European Union

Número de referencia del proyecto: 101134169