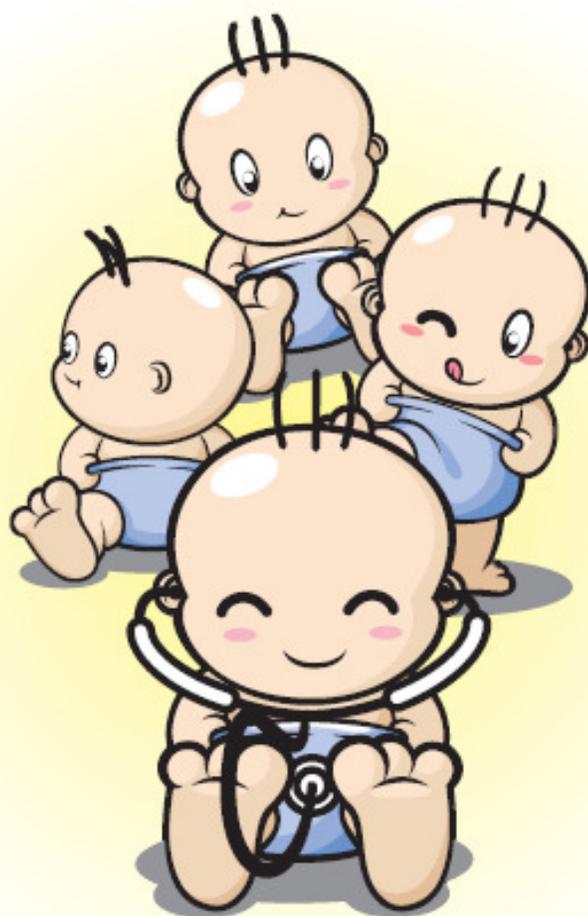




# **ESTIMULACIÓN ADECUADA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA CRIANZA DE LOS NIÑOS CON EDADES ENTRE LOS 4 Y LOS 48 MESES**



**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**  
1803



# ESTIMULACIÓN ADECUADA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA CRIANZA DE LOS NIÑOS CON EDADES ENTRE LOS 4 Y LOS 48 MESES

Estimulación adecuada desde la educación física para la crianza de los niños con edades entre los 4 y los 48 meses

Por

**Mariluz Moreno Bedoya**

mhenao023@hotmail.com

Nicolás Antonio Sepúlveda Tamayo

Asesor metodológico

Diagramación y diseño:

Jorge Humberto Moreno Ramírez

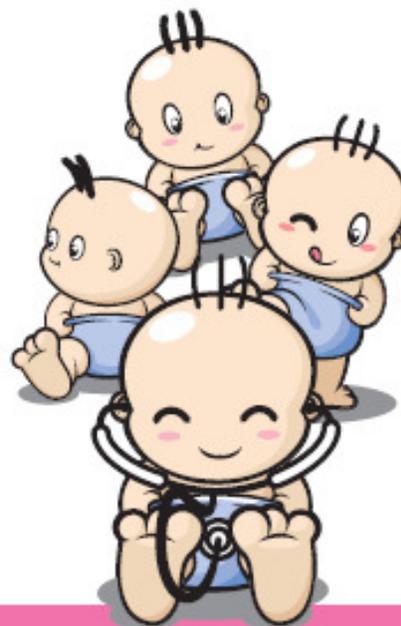
jorgemr02@gmail.com

Universidad de Antioquia

Instituto Universitario de Educación Física

Medellín, Colombia.

2010





## PRESENTACIÓN

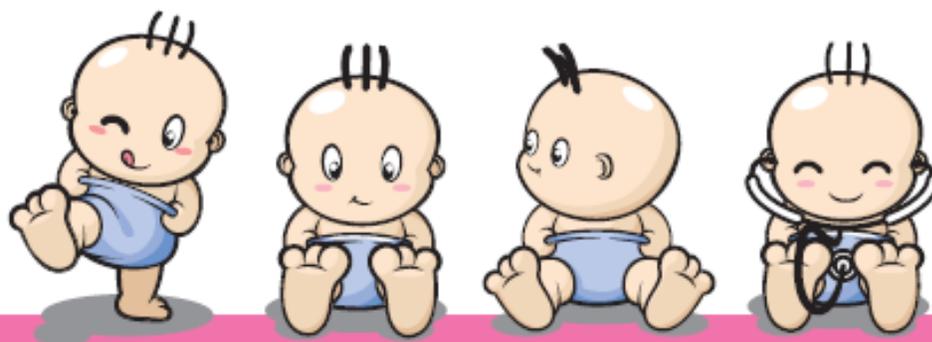
Como profesional en formación de Licenciatura en Educación Física y también como madre he podido constatar la importancia que tiene el poder acompañar a un hijo de la mano de la experiencia diaria que ofrece la carrera en las diferentes esferas del ser humano y de las vivencias propias como mamá y orientadora del arte de la crianza.

Me he convencido que con amor e inteligencia se pueden lograr grandes propósitos en la vida de los pequeños en crecimiento y desarrollo, poder despertar con nuevas ideas, buenas propuestas y con el corazón lleno de esperanza hace que cada etapa de vida se convierta en una aventura agradable y práctica de vivir y comprender.

Esta cartilla educativa pretende acompañar y orientar a la comunidad con actividades prácticas de realizar en casa o en lugares comunes de la vida diaria y en compañía de los padres o adultos responsables de la crianza de los infantes.

La guía de actividades que se presenta en ella tiene como objetivo principal lograr en los niños un desarrollo armonioso, pero cabe resaltar principalmente la función de la educación física que cumple en la estimulación adecuada para el óptimo desarrollo motor de los niños desde los 4 meses hasta los 4 años de edad.

Este material cuenta con cuatro momentos importantes para la estimulación de los niños: la actividad motriz, actividades fisicomotrices, perceptivomotrices, sensoriomotrices y sociomotrices, planteadas de una forma práctica y fácil de entender y aplicar en la crianza de nuestros pequeños en formación.





## INTRODUCCIÓN

Esta cartilla didáctica contiene una serie de actividades y ejercicios prácticos encaminados al óptimo desarrollo motor de los niños en edades entre 4 meses y 4 años de edad. Esta dirigida a toda la comunidad principalmente a padres de familia, orientadores y adultos encargados de la crianza de los niños.

Esta claro que los adultos son casi los protagonistas principales de la crianza de sus hijos, ya que son quienes con su amor y ternura acompañan cada etapa de vida de ellos.

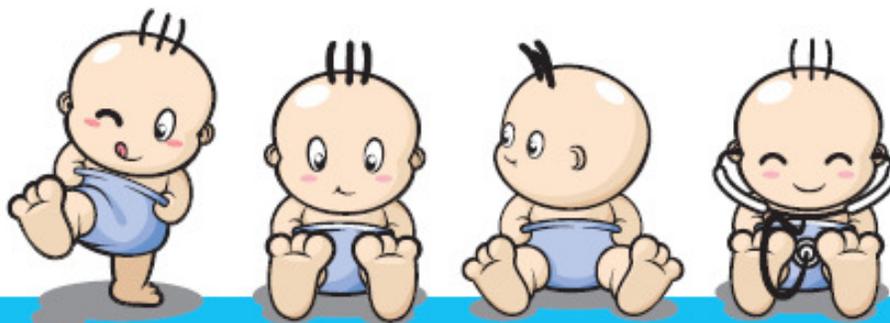
En los primeros años de vida es de vital importancia estar al tanto de los cambios y progresos que los niños en su formación van adquiriendo ya que si se cuenta con una buena información y orientación se puede lograr un bienestar completo de estos seres.

Las experiencias de vida que a diario nutren la historia de cada bebe son precisamente las que hacen y forman al niño en su ser y en su forma de comportarse, nosotros los adultos nos debemos preocupar oportunamente por ofrecerles a estos pequeños vivencias y estímulos que los ayude a construir bases bien fuertes y solidas para lograr un futuro integro para su vida.

Hablar de estimulación adecuada a través de la educación física implica destacar un aspecto importante en el crecimiento y en el desarrollo de los niños, como es el desarrollo motor por medio del cual se logran estimular diferentes aéreas en formación como son la actividad motriz en donde cabe resaltar las habilidades motrices de base: gatear, caminar, correr, saltar, trepar, lanzar, patear, etc. El fortalecimiento de ciertos músculos encargados de ayudar a adquirir nuevas posturas que progresivamente se van presentando en el desarrollo físico de los niños. La movilidad articular que hace que el cuerpo de los bebes tengan una mejor disposición y elasticidad al momento de realizar diferentes actividades y ejercicios. El descubrimiento de los reflejos y su estimulación ayudan a reconocer un cierto estado de bienestar en los bebes y también a comprender reacciones y comportamientos que se dan en determinados momentos como respuesta a un estímulo. Dentro de las habilidades perceptivomotrices se proponen una serie de actividades encaminadas al mejoramiento del equilibrio a través de la estimulación vestibular de los pequeños desde el momento en que nacen.

Los masajes como fuente de comunicación, afecto y amor ayudan a estimular diferentes sistemas del cuerpo y lo mejor a fortalecer el vinculo afectivo con la persona que realiza el masaje. A nivel social compartir saberes y experiencias de temas relacionados con la crianza en cada etapa por la que atraviesa el bebe ayuda a crear herramientas que posiblemente sean útiles en algún momento de la vida.

Interesada por un desarrollo integral de los niños , pero principalmente por el optimo desarrollo motor a través de la estimulación adecuada se proponen con mucho amor y dedicación estas actividades que los puede acompañar por largo tiempo en la crianza de sus hijos.





## NIÑOS DE 4 A 6 MESES DE EDAD

### GUIA DE ACTIVIDADES

Objetivos	Contenidos	Actividades
Estimular el desarrollo de la actividad motriz.	Locomoción : giros y desplazamientos con ayudas.  Sociomotriz	Acostar decúbito dorsal al bebe sobre una sabana y ejercer movimientos suaves para ambos lados hasta lograr girar. Hacer presión en plantas de pies a los bebes y cadera para ayudarlo a desplazar hacia adelante.
Fortalecer músculos del cuello y espalda.	Fisicomotrices: fuerza  Sociomotriz	Acostar al bebe en posición decúbito abdominal poner juguetes al frente y moverlos de un lado al otro para que el bebe sostenga y gire su cabeza lentamente. En la misma posición elevarle levemente al bebe los hombros contar 6 seg. Y descansar. Colocarle al bebe una pelota mediana debajo del pecho y sostener de las piernas, realizar balanceos a diferentes direcciones y en forma suave.
Fortalecer músculos de miembros superiores e inferiores.	Fisicomotrices: fuerza  Sociomotriz	El niño acostado decúbito dorsal tomarlo de las manos y llevarlo hasta la posición sentado. El niño en la misma posición dejar que agarre una pelota o un bastón u otro objeto de su agrado, elevarle el objeto sin que se desprege de él y moverlo en diferentes direcciones. Sostener al bebe de pie para que haga presión contra el piso. Ponerle al bebe juguetes que cuelguen arriba de sus pies para que los patee.
Descubrir y estimular reflejos.	Perceptivomotrices  Sociomotriz	Presión plantar: al tomar al bebe por debajo de sus hombros y ponerlo de pie sobre alguna superficie el hará presión para sostenerse.  Babinsky: con la punta de un lápiz se pasa por el empeine del bebe y la respuesta es el estiramiento y girar los pies hacia el centro. Landau: en posición dorsal elevar al bebe e intentar soltar la respuesta es el estiramiento de miembros superiores e inferiores y cabeza recta.



# NIÑOS DE 4 A 6 MESES DE EDAD



Objetivos	Contenidos	Actividades
Realizar movilidad articular.	Fisicomotrices: Flexibilidad Sociomotriz	Flexo-extensión de: tobillo, rodilla, cadera, cintura, hombros, codos, muñecas. Ronda para acompañar los ejercicios: Aceite de Iguana. "que le pasa a mi colita que no me da que la tengo tiesita como un compás, aceite de iguana le voy a dar pa' que se menea de aya paca" con suavidad de mueven las articulaciones mencionadas.
Sensibilización al masaje.	Sensoriomotrices Sociomotriz	Masajes generales durante 10 minutos. Caricias y palabras de afecto acompañadas de masajes de amor.
Estimulación vestibular - equilibrio.	Perceptivomotrices	Con una sabana formar una hamaca y acostar al bebe decúbito dorsal y decúbito abdominal realizar balanceos, Desplazamiento arriba y abajo.
Compartir saberes y experiencias de temas relacionados con la crianza de los niños.	Sociomotriz Lactancia natural y Alimentación Complementaria.	Se hace un círculo para entablar el dialogo de experiencias y resolver preguntas. Recomendaciones: Mantener la lactancia materna exclusiva por este periodo. Comenzar alimentación complementaria solo si el medico lo recomienda.



Flexo-extensión Tobillo



Estimulación Vestibular "La Hamaca"



Presión Plantar





## NIÑOS DE 7 A 9 MESES DE EDAD

### GUIA DE ACTIVIDADES

Objetivos	Contenidos	Actividades
Estimular el desarrollo de la actividad motriz.	Locomoción: desplazamientos en gateo.  Cambios de dirección.  Gateo por diferentes planos.	El bebe en posición sentado se le ofrece al frente un juguete pegado a un cordón que es halado cada vez que el bebe intenta atraparlo desplazándose en gateo.  Perseguir una pelota u objetos que ruedan hacia delante.  El bebe en posición de gateo halando el juguete hacia ambos lados para que el bebe cambie de dirección.  Colocar colchonetas en forma de cuadro para que el bebe gatee sobre ellas y cambie de dirección.  Colocar cojines o almohadas en forma de montaña sobre la cama para que el bebe gatee en forma ascendente y descendente.  Colocar colchonetas en forma ascendente y descendente para gatear.
Fortalecer Miembros superiores e inferiores.  Fortalecer y mejorar equilibrio en p.sentado.	Fisicomotrices: fuerza  Sociomotriz	En posición decúbito abdominal sostener al bebe de los pies para que haga la carretilla.  El bebe parado sobre las piernas del adulto sostenido debajo de sus hombros, realizar balanceos para que realice fuerza en miembros inferiores.  El bebe en posición sentado ofrecerle objetos al frente para que los agarre y manipule mientras se sostiene y fortalece espalda.  El mismo ejercicio pero ofrecerle los objetos a la derecha, izquierda, arriba y abajo para que realice cambios de dirección mientras se sostiene.



# NIÑOS DE 7 A 9 MESES DE EDAD



## GUIA DE ACTIVIDADES

Objetivos	Contenidos	Actividades
Estimulación vestibular - equilibrio.	Perceptivomotrices	El bebe en la hamaca y correr hacia la derecha y luego a la izquierda.  Sentado sobre una colchoneta a una altura mínima realizar movimientos de derecha a izquierda, de arriba hacia abajo.
Descubrir y estimular reflejos.	Perceptivomotrices  Sociomotriz	Presión plantar, Landau. Paracaídas se estimula tomando al niño por los costados en posición ventral e inclinándolo bruscamente hacia una superficie. Este reflejo persiste para toda la vida y previene al niño de golpes ya que se protegería con su acción.
Realizar movilidad articular.	Fisicomotrices: Flexibilidad  Sociomotriz	Flexo-extensión de: tobillo, rodilla, cadera, cintura, hombros, codos, muñecas. Ronda para acompañar los ejercicios: "el pato con el cuello, (se repite 3 veces) el pato con los hombros, (se repite 3 veces), el pato con los codos y sucesivamente con cada articulación se realiza movilidad articular.
Sensibilizar al bebe y los padres con el masaje.	Sensoriomotrices  Sociomotriz	Masajes específicos durante 10 minutos: * <b>Sonreír</b> * <b>El libro abierto</b> * <b>El guardia</b> * <b>Rueda de agua</b>

**Sonreír**



En su carita, forme una sonrisa con sus pulgares en el labio superior y luego en el inferior. Haga un círculo con los pulgares alrededor de los ojos y acaricie desde el centro de la frente hacia la sien.

**El Libro abierto**



Colocando ambas manos sobre el centro del pecho, empuje hacia los lados siguiendo la caja torácica, como si estuviera abriendo las páginas de un libro.

**El Guardia**



Primero eleve el brazo y masajé la axila varias veces, frotando los nódulos linfáticos que se encuentran en esa área, luego repítalo con el otro brazo.

**Rueda de agua**



Usted puede comenzar a masajear el abdomen moviendo las manos en forma de remo, utilizando la parte externa de cada mano, una en seguida de la otra desde arriba hacia abajo. Luego rote sus manos en forma circular sobre el abdomen de derecha a izquierda.



# NIÑOS DE 7 A 9 MESES DE EDAD



## GUIA DE ACTIVIDADES

Objetivos	Contenidos	Actividades
Compartir saberes y experiencias de temas relacionados con la crianza de los niños.	Sociomotriz Alimentación Complementaria	Se hace un círculo para entablar el diálogo de experiencias y resolver preguntas. Recomendaciones: Debe hacerse en forma progresiva, ensayando una sola verdura o fruta en una semana para observar su reacción. Nos cítricos, no granos, no pescado. El primer cereal debe ser de arroz. Darlos alimentos con cuchara no metálica. Suministrarlos en forma líquida y también en papillas, compotas y triturados. Tomar agua.



Carretilla



Giros y balanceos en la hamaca



Reflejo del paracaídas



Fuerza músculos espalda y cuello





## NIÑOS DE 10 a 12 MESES DE EDAD

### GUIA DE ACTIVIDADES

Objetivos	Contenidos	Actividades
Estimular las habilidades motrices adquiridas.	Cambios de posición de gateo a de pie.	<p>El bebe en posición de gateo se desplaza hasta una mesa en donde se encuentra un juguete, se apoya y se coloca de pie.</p> <p>Construir un circuito en donde gatee hasta una silla, se apoye, coloque de pie y camine arrastrando la silla.</p>
	Gatear, ponerse de pie, trepar.	<p>Gatear hasta una silla, apoyarse y ponerse de pie, hacer presión plantar para que trepe y se suba en ella y se coloque de pie.</p>
	Caminar con apoyos.	<p>Colocar al bebe de pie junto a la pared para que camine apoyado de ella.</p> <p>Ayudar a caminar al bebe apoyado de ambas manos del adulto y luego de una sola mano. Sobre una mesa a su altura colocarle un juguete e ir moviéndolo para que se desplace caminando apoyado tras el. De pie frente a un espejo estimular al bebe para que vaya hasta el y se apoye y observe. El bebe apoyado en una silla, mesa, pared, pedirle que camine hacia el adulto que se encuentra un poco retirado de él.</p>
	Dar pasos sin apoyos.	<p>Un adulto sostiene al bebe y otro adulto se para en frente ofreciéndole sus manos o también algún estímulo para que el bebe camine hacia el.</p> <p>Igual que el anterior pero progresivamente se le va extendiendo mas la distancia.</p>
Manipulativas.		<p>En posición sentado ofrecerle un objeto, luego otro y uno más.</p> <p>Ofrecerle un mismo objeto en diferentes posiciones para que el bebe cambie de posición su mano al atrapar.</p> <p>Ofrecerle diferentes objetos para que cambie de texturas, pesos, posiciones.</p>



# NIÑOS DE 10 a 12 MESES DE EDAD

## GUIA DE ACTIVIDADES



Objetivos	Contenidos	Actividades
Descubrimiento y estimulación de reflejos.	Sensoriomotrices	Reflejo Lateral y Posterior Aparecen después del de paracaídas y también están durante toda la vida y consiste que cuando se pierde el equilibrio las manos reaccionan de forma lateral para mantener el equilibrio al sentarse, gatear, caminar, correr y todas las actividades de equilibrio.
Sensibilizar al bebe y los adultos con el masaje como fuente de comunicación.	Sensoriomotriz Sociomotriz	Masajes específicos durante 10 minutos: * <b>Te amo</b> * <b>De ordeño</b> * <b>Enrollar</b> * <b>Frotando</b>

**Te amo**



Debe hacerlo en el sentido de las manecillas del reloj. Realice un masaje hacia abajo con su mano derecha sobre el lado izquierdo del abdomen de su bebé. Cruce hacia el lado derecho del abdomen en línea perpendicular a la que acaba de realizar. Finalice con un cuadro de derecha a izquierda. A medida que realice estos movimientos dígame "YO TE AMO".

**De ordeño**



Con sus manos alrededor de la pierna del bebé masajee la pierna hacia arriba, desde la cadera al tobillo, alternando las manos rítmicamente. Este masaje se conoce como "ordeño indio". Al movimiento contrario, es decir cuando mueve sus manos desde el tobillo hacia la cadera se le llama "ordeño sueco".

**Enrollar**



Puede también masajear la pierna como si estuviera enrollando suavemente entre las palmas de las manos, desde las rodillas hasta el tobillo.

**Frotando**



Partiendo del centro en dirección hacia afuera deslice sus manos en sentidos opuestos, bajando por la espalda hacia las nalgas.

Estimulación vestibular para mejorar el equilibrio.



Perseptivomotrices

**El caballito:** El adulto acostado elevando y flexionando rodillas, sostiene al bebe en sus piernas, sostenido con las manos del adulto y lo mueve como cabalgando, arriba y abajo.

**El avión:** En la misma posición el adulto. El bebe sobre la planta de los pies elevados arriba como si fuera a volar.

# NIÑOS DE 10 a 12 MESES DE EDAD

## GUIA DE ACTIVIDADES



Objetivos	Contenidos	Actividades
<p>Compartir saberes y experiencias de temas relacionados con la crianza de los niños.</p>	<p>Sociomotriz Alimentación Complementaria</p> <p>Conducta alimentaria.</p>	<p>Se hace un círculo para entablar el diálogo de experiencias y resolver preguntas. Recomendaciones: La aceptación progresiva de leguminosas, el huevo, el pescado, los cítricos, al año de vida ya debe estar comiendo de todo en porciones pequeñas y balanceadas.</p> <p>Agarra el plato que se le ofrece, toma en taza o vaso.</p> <p>Ofrecerle alimentos para que coja con la mano, esto le va permitiendo más independencia en el proceso alimentario.</p> <p>Debe ir a la mesa con la familia, comenzar a utilizar sus cubiertos con platos hondos para un mejor agarre de los alimentos.</p> <p>Los alimentos ya no deben ser licuados, ni triturados, pueden ofrecerse sólidos y en pequeñas porciones.</p>





## NIÑOS DE 13 a 18 MESES DE EDAD

### GUIA DE ACTIVIDADES

Objetivos	Contenidos	Actividades
Estimular las habilidades motrices básicas adquiridas.	Habilidades básicas: Gateo	Disponer un circuito con cojines, cajas medianas, etc. para que gatee y supere los obstáculos en general. Permitirle subir las escalas gateando con el adulto atrás para protegerlo.
Estimular y mejorar el equilibrio del bebe.	Caminar solo sin apoyos.	Ubicar al bebe de pie apoyado en un mueble y a una distancia de un metro ofrecerle un juguete para que se desplace hacia él y lo atrape. Animarlo para que camine persiguiendo un juguete que rueda. Poner a caminar al bebe sobre planos inclinados para subir y bajar.
Estimular habilidades fundamentales.	Trepar.	El adulto de frente al bebe le sostiene sus manos y le pide que trepe por su cuerpo hasta llegar a la cintura.  Trepar en diferentes alturas utilizando mesas, muebles, sillas, etc.
Desarrollar Estimulación vestibular con los bebes.	Correr con apoyos.	

# NIÑOS DE 13 a 18 MESES DE EDAD

## GUIA DE ACTIVIDADES



Objetivos	Contenidos	Actividades
Estimular habilidades fundamentales.	Estabilidad para bajar de alturas muy pequeñas.	Realizar un circuito con colchonetas de muy bajas alturas para que el bebe camine sobre ellas; subiendo y bajando. Llevarlo a andenes pequeños para que suba y baje, siempre protegido por el adulto.
Estimular las habilidades perceptivomotrices de los bebes.	Estimulación vestibular Equilibrio.	La Rueda: Sostener al bebe de los brazos, girar y elevarlo suavemente. El monigote: sostener al bebe de un brazo y de la pierna contraria a este y balancearlo suavemente de un lado a otro.
Fomentar en el bebe una de las metas del desarrollo mas importante para esta edad.	La autoestima.	Cada adulto con anterioridad escribe en un papel actos de autonomía que ha observado en el bebe.  Luego se ponen en el centro se revuelven y cada uno lee el que le toco y lo compara con su propia experiencia y realiza el comentario.  <b>Recomendaciones:</b> * Darle seguridad al bebe ya que ha adquirido mas independencia por su capacidad de moverse, gatear, caminar y en ocasiones correr. * Estimular el gobierno de si mismo: en el sueño, alimentación. * Los espacios para que aprenda jugando.



Gateo por obstáculos



Trepar



Monigote



Subir escalas





## NIÑOS DE 19 a 24 MESES DE EDAD

### GUIA DE ACTIVIDADES

Objetivos	Contenidos	Actividades
Estimular las habilidades motrices básicas de los bebés.	<p>Correr sin apoyos.</p> <p>Correr y detenerse Freno inhibitorio.</p> <p>Saltar: con pies juntos.</p> <p>Lanzar:</p>	<p>Ir tras el bebé diciéndole a que te cojo ratón.</p> <p>Jugar chucha con el bebé, pero ya sin apoyos.</p> <p>Correr junto con el bebé y cuando el docente diga "alto ahí" el adulto carga al bebé.</p> <p>Correr junto con el bebé y cuando el docente diga "congelados", deben detenerse.</p> <p>Ubicados sobre una colchoneta el adulto sostiene al bebé por debajo de los hombros y cuenta hasta tres para saltar a pies juntos.</p> <p>Ubicados sobre dos colchonetas con la posición anterior, contar hasta tres y saltar a pies juntos dentro de un aro.</p> <p>Realizar los anteriores pero los bebés sin ayuda.</p> <p>Permitir a los bebés saltar desde diferentes alturas que se presenten en lugares de la vida cotidiana.</p> <p>Mostrarle al bebé como el adulto lanza pelotas y permitirle luego a él que intente hacer lo mismo.</p> <p>Lanzar con ambas manos: Mostrarle al bebé como el adulto lanza la pelota hacia arriba, al frente, por abajo, utilizando ambas manos y luego que el bebé intente hacerlo.</p> <p>Lanzar con ambas manos y con cada mano hacia diferentes objetivos: Lanzar con ambas manos por dentro de los aros en diferentes posiciones: el aro en p. horizontal y en p. vertical sobre el piso.</p>



# NIÑOS DE 19 a 24 MESES DE EDAD

## GUIA DE ACTIVIDADES



Objetivos	Contenidos	Actividades
	Lanzar.	<p>Luego intentar lanzar con cada mano. Para realizar este ejercicio se necesita que al comienzo se le sostenga la mano que no va a lanzar para que el bebe no cambie la pelota a su mano mas dominante.</p> <p>Con elementos de la casa se puede formar diferentes puntos a donde lanzar: porterías con zapatos, los pies del adulto, cestas con canastas, cajas, bolsas y permitirle al bebe que lance a todos estos objetivos.</p>
Estimular la coordinación de movimientos combinando varias habilidades motrices.	Correr-saltar-lanzar.	Realizar diferentes circuitos en donde se involucren varias habilidades motrices: circuito en donde el bebe corra por una distancia determinada en línea recta- trepe a determinado obstáculo y salte en dos pies, allí encontrará una pelota con la cual debe ir caminando hasta una caja y lanzarla hasta encajar.
Estimular las habilidades fundamentales.	Estabilidad.  Locomoción.	<p>Caminar con pelotas en la mano. Pasar obstáculos con objetos en las manos y guardar. Recoger varios objetos pequeños del piso, correr y guardar.</p> <p>Girar sobre colchonetas con los niños abrazados, hacia ambos lados. Pasar agachados por debajo de sillas. Pasar por encima de cuerdas a una altura de 10 cm. Pasar por debajo de cuerdas arrastrado sin tocarlas.</p>
Mejorar el equilibrio de los niños.	Perceptivomotriz.	<p>Caminar por encima de las sillas. Subir a las sillas y volver a bajar. Caminar con pelotas en la mano. Pasar obstáculos con objetos en las manos y guardar. Recoger varios objetos pequeños del piso, correr y guardar.</p>



# NIÑOS DE 19 a 24 MESES DE EDAD

## GUIA DE ACTIVIDADES



Objetivos	Contenidos	Actividades
Compartir experiencias vividas y orientar a los adultos con relación al control de esfínteres.	Socialización.	<p>Dialogo de experiencias.</p> <p>Compartir las dificultades en el proceso.</p> <p><b>Recomendaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Lo más importante es recordar que cada niño tiene su proceso.</li><li>* Dejar al bebe sin pañal, solo en pantaloncito interior durante el día, comenzando desde corto tiempos hasta completar en día.</li><li>* Recordarle a menudo si desea ir al baño y llevarlo.</li><li>* Si utiliza bacinilla es bueno que esta sea familiar para él desde mucho antes de comenzar el proceso, para que así sea más confiable sentarse y hacer sus necesidades sin temor.</li><li>* Después de comer o beber llevarlo al baño.</li><li>* Para la noche es recomendable que no consuma liquido antes de ir a dormir, llevarlo a la cama sin pañal y a mitad de la noche llevar la bacinilla cerca a la cama y ponerlo a que orine.</li></ul>



Estabilidad



Locomoción Rodar con papá



Saltar desde diferentes alturas





## NIÑOS DE 25 a 36 MESES DE EDAD

### GUIA DE ACTIVIDADES

Objetivos	Contenidos	Actividades
Estimular y desarrollar las habilidades motrices básicas necesarias para realizar sus funciones de la vida diaria.	Caminar.	<p>Caminar de diferentes formas con el apoyo de un adulto y luego poco a poco intentarlo hacer solo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Empinados como los gigantes.</li><li>Agachados como los enanos.</li><li>Hacia atrás como los cangrejos.</li></ul> <p>Caminar de diferentes formas sobre superficies en ascenso y descenso.</p> <p>Caminar con otro niño transportando objetos con diferentes partes del cuerpo: cabeza, estomago, nariz, espalda, etc.</p>
	Saltar.	<p>Saltar en diferentes formas de la ayuda de un adulto y poco a poco intentarlo hacer solo.</p> <p>Saltar en el puesto.</p> <p>Saltar pasando obstáculos en el piso: con cuerdas, correas, baldosas, hasta delinear con tiza.</p> <p>Saltar desde alturas pequeñas: un escalón, un andén, un ladrillo.</p>
	Combinar el lanzar con el atrapar.	<p>Sentados en el piso frente a frente y con las piernas separadas el adulto lanza la pelota y el niño atrapa: primero con ambas manos y luego con una sola mano.</p> <p>De pie y de frente al niño rebotar el balón en el piso y luego atrapar con ambas manos.</p> <p>De pie frente al niño a una distancia moderada lanzar el balón a su altura por el aire y atrapar sin dejar caer de sus brazos.</p>



# NIÑOS DE 25 a 36 MESES DE EDAD

## GUIA DE ACTIVIDADES



Objetivos	Contenidos	Actividades
	<p>Correr.</p> <p>Patear la pelota.</p> <p>Trepar.</p>	<p>Pedirle que persiga al adulto y lo intente atrapar, poco a poco ir aumentando la velocidad.</p> <p>Perseguir un balón que es lanzado con fuerza hasta atraparlo.</p> <p>Comenzar a realizar competencias cortas con otros niños de su misma edad.</p> <p>Colocar en frente de los pies del niño una pelota mediana, detenerla para que quede estática y pedirle al niño que patee.</p> <p>Lanzarle la pelota muy despacio y rodada a los pies del niño para que la patee.</p> <p>El papa patea la pelota al niño y él intenta patear.</p> <p>Correr tras una pelota a poca velocidad y patear.</p> <p>Permitirle al niño que trepe a mesas, sillas, muebles altos, para que desarrolle fuerza y estabilidad.</p> <p>Permitirle que trepe árboles, escaleras, muros.</p>
<p>Estimular y desarrollar las habilidades motrices fundamentales.</p>	<p>Habilidades manipulativas.</p>	<p>Entregarle poco a poco objetos en las manos al niño mientras camina.</p> <p>El niño se desplaza gateando y a la vez empuja con su mano una pelota por el piso.</p> <p>El mismo ejercicio pero debe empujar con mano contraria.</p> <p>Manipular objetos de diferentes tamaños y seleccionar grandes y pequeños.</p> <p>Encajar monedas en una alcancía a la vez que se le enseña a ahorrar.</p> <p>Hacer bolitas pequeñas en plastilina y luego encajarlas en una botella de gaseosa plástica.</p>



# NIÑOS DE 25 a 36 MESES DE EDAD

## GUIA DE ACTIVIDADES



Objetivos	Contenidos	Actividades
	<p>Habilidades de locomoción.</p> <p>Combinar habilidades de locomoción y habilidades básicas para mejorar la coordinación de movimientos.</p>	<p>Desplazarse por el piso como culebritas, arrastrándose boca abajo y boca arriba.</p> <p>Desplazarse por el piso sentados y transportando un objeto con los pies.</p> <p>Desplazarse saltando de un lugar a otro.</p> <p>Desplazarse girando de pie por un corto trayecto.</p> <p>Desplazarse rodando por el piso de un lado al otro.</p> <p>Saltar desde uno o dos escalones y arrastrarse como culebritas.</p> <p>Correr, trepar a una mesa, saltar y desplazarse girando de pie.</p> <p>Caminar hacia atrás, acostarse y rodar por el piso hasta cierto lugar y ponerse de pie nuevamente.</p>
<p>Estimular y desarrollar las habilidades perceptivomotrices.</p>	<p>Coordinación oculo-pédica y oculo-manual.</p>	<p>Filar varios aros en el piso y pasar caminando entre ellos sin tocarlos. También puede trazar los círculos con tiza en el piso.</p> <p>Realizar el mismo ejercicio con los aros pero pasar corriendo y luego saltando en dos pies.</p> <p>El adulto lanza un balón al niño en diferentes direcciones y el niño busca patearlo.</p> <p>Inflar medianamente un globo y patearlo varias veces seguida una de otra.</p> <p>Con el mismo globo y realizar la actividad golpeándolo con ambas manos hacia arriba.</p> <p>Intentarlo hacer pero solo golpear con una mano y luego con la otra.</p> <p>El adulto le lanza el globo y el niño lo responde con sus manos.</p>



# NIÑOS DE 25 a 36 MESES DE EDAD

## GUIA DE ACTIVIDADES



Objetivos	Contenidos	Actividades
<p>Conocer algunas estrategias que funcionan para hacer menos difíciles las pataletas.</p>	<p>Socialización.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Sea breve y claro en el dialogo y cambie inmediatamente de actividad, colóquelo a hacer algo útil para él.</li><li>* Sea firme, sincero y consecuente con lo que le dice al niño.</li><li>* Hágale saber que usted lo ama, pero esto no significa que se deba hacer todo lo que el niño pida.</li><li>* Si la pataleta es en un lugar público en donde hay más personas a su alrededor, retírelo a otro lugar diferente y que no haya mucha gente allí.</li></ul>



Trepar muros



Patear



Lanzar



Atrapar



Coordinación óculo-pédica





## NIÑOS DE 37 a 48 MESES DE EDAD

### GUIA DE ACTIVIDADES

Objetivos	Contenidos	Actividades
<p>Combinar habilidades motrices entre sí para adquirir un variado bagaje motriz de los niños.</p>	<p>Habilidades motrices básicas.</p> <p>Habilidades fundamentales.</p>	<p>Lo más importante es desarrollar la creatividad como orientador para combinar las diferentes habilidades motrices.</p> <p>Correr hasta llegar a unas escalas subirlas alternando pies y apoyado de la pared, al terminar saltar en el piso y volver a bajar las escalas sin alternar pies y con apoyo de la pared.</p> <p>Caminar hacia atrás, luego empujado hacia adelante y pasar arrastrado por entre las piernas abiertas de dos adultos.</p> <p>Correr 3 m. Y al llegar saltar en dos pies unidos una hilera de círculos trazados en el piso.</p> <p>Rodar por una grama, luego ponerse de pie y atrapar una pelota que le lanza el adulto, corre con la pelota en las manos y llega a una canasta y lanza hasta que la enceste.</p> <p>Caminar empujado hasta llegar a un muro, piedra alta o árbol para treparlo, luego bajar de allí y caminar hacia atrás.</p>
<p>Estimular las habilidades fisicomotrices en los niños a través de actividades lúdicas y de una forma sistemática, de lo fácil a lo difícil.</p>	<p>Fuerza.</p>	<p>Poner al niño a transportar objetos cada vez mas pesados de un lugar al otro: colchonetas, piedras, bolsas de mercado, bolsas con arena, etc.</p> <p>Arrastrar objetos pesados: mesas, muebles, costales con papas, cajas con artículos dentro.</p> <p>Sentados en el piso y con los pies empujar objetos pesados.</p> <p>Acostado en el piso y con los pies arriba ponerlo a sostener objetos.</p> <p>Acostado en el piso boca abajo ofrecerle un objeto en frente de su cabeza para que el niño lo atrape con sus dos manos.</p> <p>El adulto sostiene un palo de escoba en sus manos de forma horizontal y para que el niño se cuelgue y se suspenda de él.</p>



# NIÑOS DE 37 a 48 MESES DE EDAD

## GUIA DE ACTIVIDADES



Objetivos	Contenidos	Actividades
<p>Estimular las habilidades fisicomotrices en los niños a través de actividades lúdicas y de una forma sistemática, de lo fácil a lo difícil.</p>	<p>Fuerza.</p> <p>La resistencia.</p>	<p>El mismo ejercicio pero con el adulto desplazándose.</p> <p>El mismo ejercicio pero con balanceos.</p> <p>Se puede estimular realizando caminatas de variadas duraciones: en el campo, en la ciudad, en los parques, etc.</p> <p>Realizar caminatas cortas transportando algún objeto en sus manos.</p> <p>Subir y bajar por planos inclinados: caminando, a paso largo y corriendo.</p>
<p>Estimular algunas habilidades perceptivomotrices en los niños, necesarias para el desarrollo de otras actividades posteriores de la vida diaria.</p>	<p>Lateralidad.</p>	<p>Se debe tener en cuenta que a los dos y tres años se observa una predominancia de mano en los niños, a los 4 a 5 años se define y aproximadamente de los 10 a 11 años está muy claro el concepto de izquierda y derecha.</p> <p>El niño de pie y con una pelota en las manos se le pide que lleve la pelota a diferentes partes: encima de la cabeza, delante de sus pies, atrás de sus pies, dentro de sus piernas, etc.</p> <p>El niño sentado en el piso se le pide que lleve la pelota al lado que más le guste y luego al otro, llevarla delante de su cuerpo y luego atrás de su cuerpo.</p> <p>Acostado boca arriba en el piso llevar la pelota a los pies, encima de la cabeza, al frente de su cara, al lado preferido y luego al otro lado.</p> <p>Siempre se les indica a los niños si es izquierda o derecha, así no lo identifiquen claramente.</p>



# NIÑOS DE 37 a 48 MESES DE EDAD

## GUIA DE ACTIVIDADES



Objetivos	Contenidos	Actividades
	Ritmo.	<p>De la mano del niño desplazarse bailando al ritmo del tambor.</p> <p>Igual que la anterior y cuando el tambor deje de sonar se quedan quietos en el punto, volver a bailar cuando comience a sonar.</p> <p>Coger la mano del niño y dar palmas con la del adulto al ritmo del tambor.</p> <p>El adulto dice palmitas en la cabeza al ritmo del tambor y se van cambiando los ritmos y a la vez las partes del cuerpo a tocar.</p> <p>Saltar, correr, caminar, gatear, arrastrarse al ritmo del tambor.</p> <p>Experimentar movimientos del cuerpo con diferentes ritmos musicales.</p> <p>Escuchar y bailar diferentes ritmos musicales.</p> <p>El niño tocando un instrumento tratar de llevar el ritmo de una canción.</p>
<p>Combinar todas las habilidades que sean posibles creando diferentes circuitos para ampliar la gama de aprendizajes motrices del niño.</p>	<p>Habilidades motrices básicas- fundamentales- perceptivomotrices- fisicomotrices- sociomotrices.</p>	<p>Las actividades se realizaran en forma de circuitos:</p> <p>Patear un balón – correr tras él hasta atraparlo – lanzarlo por debajo de una silla – pasar por debajo de la silla reptando – saltar al ritmo del tambor – colocarse detrás del adulto que espera al final.</p> <p>Caminar en punta de pies – rodar por una colchoneta – correr al ritmo del tambor – subir a una silla – hacer la cigüeña.</p> <p>Desplazarse por el espacio al ritmo de la música – cuando deje de sonar el niño camina hacia atrás a buscar un balón – lo sostiene en sus manos y trepa a un lugar firme (un mueble, mesa, cama) – lanza la pelota a una caja hasta encestar – salta con ayuda del adulto al piso – atrapa el balón que se lo lanza el adulto – hace la cigüeña con el balón en las manos.</p>



# NIÑOS DE 37 a 48 MESES DE EDAD

## GUIA DE ACTIVIDADES



Objetivos	Contenidos	Actividades
<p>Combinar todas las habilidades que sean posibles creando diferentes circuitos para ampliar la gama de aprendizajes motrices del niño.</p>	<p>Habilidades motrices básicas- fundamentales- perceptivomotrices- fisicomotrices- sociomotrices.</p>	<p>Con un compañero transportar objetos en un costal hasta cierto punto – un niño entrega al otro los objetos y este los guarda – nuevamente van juntos por mas objetos para transportar en el costal – deben subir escalas sin dejar caer nada – por ultimo bajan las escalas de la mano y terminan con un gran abrazo.</p>



*Fuerza*

*Resistencia (caminata)*



*Circuito para combinar habilidades*



*Lateralidad*



**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**  
1803

**ESTIMULACIÓN ADECUADA DESDE LA  
EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA  
CRIANZA DE LOS NIÑOS CON EDADES  
ENTRE LOS +Y LOS +8 MESES**