



**ANEXO 5.3.**  
**CUERPO Y MOVIMIENTO**  
**2024**

Cuerpo y movimiento busca intencionar prácticas relacionadas con el uso y abordajes del cuerpo y las formas en las que nos movemos, para incentivar ritmos y rutinas que permitan favorecer condiciones de salud y bienestar para los participantes en cada uno de sus contextos de atención, lo que implica en un primer momento, es darle relevancia como un asunto que hace parte de las ciencias de la educación y que lleva implícito su carácter histórico, que ha trasegado consideraciones teóricas y académicas importantes para llegar a ser considerada *ciencias de la motricidad humana*, lleva consigo posturas polisémicas y en ciertos momentos controversiales, sin embargo para el ejercicio descriptivo inicial se trae el planteamiento de Manuel Sergio (2014), en el cual considera que la motricidad, es esencialmente, sentido y acción (movimiento con intención o propósito), se hace alusión que “en cada momento, en cada acción que realizamos de forma consciente e intencional, nos estamos haciendo presentes y con ello estamos manifestando nuestra corporeidad y Motricidad”.

Asunto que va mostrando como se ha ido trascendiendo en concepciones frente al movimiento, dándole paso a un asunto relevante de la experiencia del ser humano, en especial de las niñas y niños como sujetos singulares y plurales, seres del cuerpo y de la razón que no aprehenden el mundo de manera fragmentada, sino que las experiencias y contextos donde transcurren sus vidas, privilegien oportunidades interactivas desde lo corporal con sentido; es decir, dándole lugar a la corporeidad, que alude a que la vida se teje en la cotidianidad con cuerpos que están cohesionados por las emociones, por las sensaciones, la imaginación, la historia, la sensibilidad, la fragilidad y los sentimientos. Así como lo plantea González, A. et al. (2010) que expresa “que la motricidad, siendo intencional, constituye una forma concreta de relación del ser humano consigo mismo, con los otros y con el mundo, a través de su corporeidad”. (pág. 177).

En tanto Merleau-Ponty, “es uno de los primeros autores que hablan del concepto de corporeidad como experiencia corporal que involucra dimensiones emocionales, sociales y simbólicas” (pág. 176).

Se hace necesario ir delimitando los núcleos temáticos que se derivan de la psicomotricidad en la primera infancia:



## Capacidades perceptivo motrices

Castañer y Camerino (1992) definen las capacidades perceptivo-motrices como “el conjunto de capacidades directamente derivadas y dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central”, agrupan las diferentes cualidades físicas básicas: la corporalidad o esquema corporal, la espacialidad, la temporalidad, equilibrio y la coordinación.

De la combinación de estas surgen otras intermedias: la lateralidad, el ritmo, la estructuración espacio-temporal, el equilibrio y la coordinación.

Si bien estas no son cualidades que aún las niñas y niños puedan desarrollar a plenitud, es necesario “sensibilizarlos” para que haya posteriormente un desarrollo más maduro de estas características, desde las acciones pedagógicas implementadas, desde cada proyecto o experiencia integradora que realicen.

Hay una relación intrínseca, no divisible entre el cuerpo y la razón, además de que las capacidades perceptivo motrices, permiten al ser humano, hacer un reconocimiento analítico de su propio cuerpo, desde la diferenciación sensorial (proceso conocido como somato gnosis), de igual manera desde las mismas vías sensoriales, junto con el espacio y el tiempo de lo exterior del cuerpo, este elemento de la motricidad permite conocer el afuera como parte inminente de la constitución del ser en contexto.

## Capacidades físico motrices

De manera más específica en clave del cuerpo y todo aquello que lo constituye, especialmente para la primera infancia se conciben dichas capacidades como los elementos en propiedad que permiten que todas esas potencialidades de las niñas y los niños en torno a sus condiciones físicas y motrices, se puedan desarrollar, potenciar, de modo que más adelante puedan volverse habilidades motrices y que permitan un adecuado desenvolvimiento del cuerpo en su contexto.

Es fundamental que se realicen aproximaciones prácticas y tangibles desde las diversas actividades y experiencias que realizan los agentes educativos y adultos significativos, que permitan el desarrollo de la *fuerza*, *la resistencia*, *la velocidad* y *la flexibilidad*, enmarcados desde la educación inicial como apuesta metodológica coherente a las acciones pedagógicas y familiares de acuerdo al momento del ciclo vital, maduración e intensidades de las niñas y los niños.



Este aspecto se convierte en un eje motriz muy importante para la atención integral, las acciones oportunas y de contexto que se tienen en cuenta con las niñas y los niños, pueden potenciar de manera secundaria aspectos corporales como *la potencia, la resistencia, la agilidad y el estiramiento muscular*, los cuales aportan en el proceso de crecimiento y desarrollo de acuerdo al ciclo vital.

### **Capacidades socio motrices**

Están en consonancia con las capacidades nombradas anteriormente y en especial con los 3 ámbitos de aprendizaje que constituyen también elementos de base para el seguimiento al desarrollo.

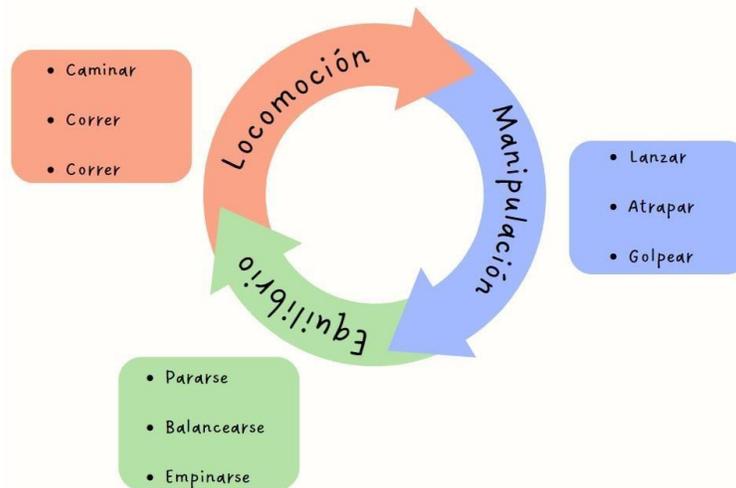
Estas capacidades, pretenden básicamente potenciar en las niñas y los niños aspectos de interacción con el mundo que los rodea, además de propiciar el desarrollo del lenguaje y aspectos comunicativos, les permite proyectarse como seres transformadores de su contexto y de su realidad, empoderarse de su expresión corporal, el cuerpo se convierte en el puente de conexión entre su ser y el mundo, entrar al *juego colectivo* donde concebirse con otros y reconocer el espacio "mío" compartido con más seres, en una acción formativa relevante, hace que la conjunción del cuerpo en perspectiva motriz, junto con la sociabilidad como identificación del otro, potencie en las niñas y en los niños aspectos como la creación, la imaginación, la introyección, la oposición y la colaboración entre otras manifestaciones, como características esenciales en el desarrollo integral.

### **Habilidades motrices**

Todas las habilidades que las niñas y los niños van desarrollando y que obedece de manera directa a la potenciación de las capacidades nombradas anteriormente. Es en las habilidades motrices, donde las niñas y los niños van madurando aspectos adquiridos desde las singularidades de cada uno, además de considerar aspectos hereditarios que obedecen a perspectivas genéticas, esto permite vislumbrar la diferencia que cada uno de los seres humanos, en éste caso las niñas y los niños desarrollan desde diversos contrastes con sus habilidades motrices; elementos constitutivos como el andar, correr, saltar, lanzar, entre otras, conforman esas acciones evolutivas desde capacidades motrices a habilidades motrices.



## Habilidades Motrices Básicas



Fuente. Diagrama elaboración propia Unidad Administrativa Especial Buen Comienzo 2022

### Conceptos articuladores: lúdica, juego, ocio y tiempo libre

- **Lúdica o lúdico**

El término lúdico es un calificativo que hace referencia a una cualidad humana: la capacidad simbólica según Jiménez, Dinello y Alvarado (2004, p. 15), suele estar presente al conjuntarse una libre identidad de la conciencia, un nivel elevado de sensibilidad y la creatividad para realizar acciones que satisfagan simbólicamente las necesidades de su voluntad, así como sus emociones y afectos.

Es la capacidad de auto ordenamiento que le brinda a la psique.

El impulso lúdico se ubica entre la creatividad y el deseo, y aunque físicamente no se ha logrado ubicar, se le suele situar en un plano de la conciencia entre las estructuras cognitivas, afectivas y emocionales llamado zona transicional (Winnicott, 1994, p. 41), a la cual le son atribuidas las facultades de producir sensaciones (confianza, distensión, goce y placer) propicias a la libertad de pensamiento para todo acto de creación.

Para lograr el desarrollo de lo lúdico se requiere libertad, interacción y cotidianidad, las cuales deben estar desprovistas de toda preocupación funcional, para que realmente el ser humano se introduzca en esos espacios de “trance” (a los que sólo se puede acceder sin seguir modelos o reglas prefijados, es decir, modificando sus propios paradigmas).

Lo lúdico produce en ser humano una disposición emocional de bienestar, disintimiento, alegría y placer, que le permite privilegiar la función de la amígdala



cerebral antes que la del neo córtex. Así, se emocionan, luego reflexionan sobre aquello que los logró emocionar y, consecuentemente, lo recuerdan con una mayor precisión y claridad. Cuando las emociones rigen el impulso del algoritmo sináptico, éste se torna creativo, las neuronas crean rutas mnemótico-alternas a las convencionales, logrando así la potencialización en la culminación del proceso de aprendizaje, que en otras condiciones contextuales no se hubiesen establecido.

La lúdica, según Dinello (2007, p. 22), es una opción de comprensión, que concibe nuevas representaciones que transforman creativamente la percepción fenomenológica de la comunidad, dando así lugar a nuevos procesos de conocimientos, de creaciones y de relaciones emocionales positivas; es, además, una cualidad humana que favorece la creatividad y posee como atributo su capacidad para modificar perspectivas, además de producir tonalidades en las emociones positivas y placenteras.

“La lúdica como parte fundamental de la dimensión humana, [...] es más bien una actitud, una predisposición del ser frente a la vida, frente a la cotidianidad. [...] la mayoría de los juegos son lúdicos, pero la lúdica no sólo se reduce a la pragmática del juego” (Jiménez, 1998, pág. 32).

- **Juego**

El juego es una actividad alegre, placentera y libre que se desarrolla dentro de sí misma sin responder a metas extrínsecas e implica al ser humano en su globalidad, proporcionándole medios para la expresión, la comunicación y el aprendizaje. (Omeñaca et al. 2009. p.9). Se refiere al juego como una práctica recreativa y de ocio, que permite la interacción y la comunicación con los demás, ayudando de tal forma a adquirir nuevos aprendizajes que estimulen las etapas evolutivas del ser humano, donde se puedan ver reflejadas en diferentes acciones de juego, permitiendo recrear la realidad de las cosas y convirtiendo esas situaciones en momentos placenteros.

García y Alarcón (2011 Pg.1) definen el juego con una perspectiva motriz “El juego potencia el desarrollo del cuerpo y de los sentidos, la fuerza, el control muscular, el equilibrio, la percepción y la confianza en el uso del cuerpo, se sirven para su desenvolvimiento de las actividades lúdicas”.

Zapata (1990) acota que el juego es “un elemento primordial en la educación escolar”, las niñas y los niños aprenden más mientras juegan, la educación por medio del movimiento hace uso del juego ya que proporciona grandes beneficios, entre los que se puede citar la contribución al desarrollo del potencial cognitivo, la percepción, la



activación de la memoria y el arte del lenguaje, lo que permite identificar que es una herramienta fundamental en el desarrollo motriz del ser humano por sus componentes lúdicos y recreativos, permite que las niñas y los niños realicen múltiples actividades en un estado de gozo, ayuda a adquirir diferentes beneficios motrices; entre más se repita el movimiento en diversas acciones de juego, se genera confianza para realizar las habilidades motrices ejecutadas, que van variando y fortaleciéndose día a día, y al mismo tiempo brinda diferentes experiencias que pueden ser asociadas a su ámbito de vida.

Durante el proceso evolutivo de las niñas y los niños, el juego tiene un papel preponderante en cada una de sus etapas del desarrollo, permite generar y mejorar destrezas y habilidades motoras para su desenvolvimiento en una sociedad, y este proceso acontece de manera natural por medio de la creatividad, y puede ser comparado como en los animales donde es una función necesaria para la adquisición de aprendizajes significativos.

Díaz (1993) lo caracteriza como una actividad pura, donde no existe interés alguno, simplemente el jugar es espontáneo, algo que nace y se exterioriza, es placentero, hace que el ser humano se sienta bien.

Flinchum (1988) expresa que el juego abastece a las niñas y a los niños de libertad para liberar la energía que tiene reprimida, fomenta las habilidades interpersonales y le ayuda a encontrar un lugar en el mundo social; a través de él aprenden a construir relaciones sociales con sus pares y adultos, y permite resolver problemas que son propios a su edad.

### **¿Con qué, cómo y a qué juegan las niñas y los niños de primera infancia?**

Juegan con su cuerpo, con sus gestos, con los sonidos, con las palabras, exploran, imitan y simbolizan, construyen, juegan desde la tradición, construyen reglas.

- **Ocio**

El ocio contribuye al bienestar y la satisfacción y constituye un requisito indispensable para proporcionar calidad de vida en la infancia. Una buena educación del ocio depende de la cantidad de actividades o experiencias proporcionadas y de calidad, óptimas para las necesidades evolutivas.



Los adultos significativos durante la infancia de las niñas y los niños pueden organizar un *ocio educativo, estimulante y a la vez formativo* que ayude a la vivencia de experiencias de ocio de manera saludable. Bofarull (2005) señala la necesidad de un *ocio familiar funcional* que permita ocasiones de encuentro y de diversión en familia como una forma de transmitir oportunidades educativas y también de descanso y autorrealización.

El ocio funcional familiar combina *ocio de diversión* (aquel que permite el descanso, el cambio de actividad y el entretenimiento, y no exige aprendizaje, como ir al cine, comer juntos, ver la televisión, ir a parques temáticos, conocer ambientes culturales de la comunidad, etc.) con ocio de satisfacción (un ocio que va más allá y busca la realización personal y familiar de cada miembro y que necesita procesos de aprendizaje de actividades motrices, deportivas, culturales, etc.)

Dentro de esta cotidianidad familiar se incluye también la *influencia positiva de la abuelidad en el ocio* (Alonso et al., 2020), capaz de incrementar competencias y habilidades en el desarrollo emocional, cognitivo, social, emocional y físico en la infancia (Berrios et al. 2017).

- **Tiempo libre-Esparcimiento**

La Observación General N°17 del Comité de los Derechos del Niño define al esparcimiento como el “tiempo que se puede dedicar al juego o la recreación. Implica la existencia de un tiempo libre o exento de toda obligación relacionada con la educación formal, el trabajo, las tareas domésticas, el desempeño de otras funciones de subsistencia o la realización de actividades dirigidas por otras personas, requiere un tiempo en gran medida discrecional, que las niñas y los niños puedan utilizar como le parezca”. Este puede ser un espacio para la interacción con la familia y las amistades o un espacio para estar solo, así como un espacio para desarrollar habilidades físicas, intelectuales, creativas y “blandas”; el buen uso de este tiempo contribuye directamente al bienestar actual y futuro de los seres humanos.

El esparcimiento debe ser entendido, como un espacio de crecimiento personal, de creación, recreación y participación en la sociedad, no solo un tiempo en el que no se desarrollan actividades productivas u obligaciones personales.

Es justamente durante este tiempo que los seres humanos desarrollan actividades que los ayudan a definir su identidad y a construir una vida autónoma. Hoy en día, con las nuevas oportunidades de diversión y entretenimiento de la sociedad de la información y la comunicación, se abren nuevas posibilidades de desarrollo personal que pueden



mejorar la calidad de vida y generar nuevas actitudes, valores, conocimientos y habilidades (Muñoz y Olmos, 2010).

*Cuerpo y Movimiento* tiene que ver con la motricidad, porque es la base para el progreso en los ámbitos del aprendizaje: construcción de la identidad, interacción con el medio y construcción del pensamiento y lenguaje; con experiencias sensibles, exploración sensorio-perceptiva, el movimiento, la integración sensorial (masaje como elemento potente en el desarrollo de la niña y el niño), el juego materno-infantil en la primera infancia, las rondas infantiles y su aporte al desarrollo psicomotriz; amplían la interpretación del mundo y permiten adecuadas adaptaciones y acomodaciones.

La evolución psicomotriz depende fundamentalmente de la maduración neurológica y pasa de una fase de automatismo en los primeros meses, a una fase receptiva en el segundo trimestre, que coincide con la mayor capacidad discriminativa de los órganos de los sentidos, y sigue una fase de experimentación o adquisición de conocimiento que se va a prolongar a lo largo de la vida. Es fundamental que las familias, personas significativas y los profesionales que acompañan las experiencias de las niñas y los niños, conozcan la relación de ambas partes que complementan el desarrollo motriz.

Descripción del desarrollo motriz por mes y año, momentos del ciclo vital, desde la gestación hasta los 5 años, punto de partida que se complementa con el proceso de desarrollo detallado en el Anexo 5.2. Seguimiento al desarrollo de las niñas y los niños.

<b>Periodo neonatal</b>	Basado en reflejos automáticos, con movimientos inconscientes y reflejos; sueño casi constante; reacciones arcaicas ante estímulos dolorosos y luminosos fuertes, o ruidos; emisión de sonidos inespecíficos y conducta social prácticamente ausente.
<b>Primer mes</b>	Intenta movilizar la cabeza y cierra la mano ante estímulos en el interior de esta; intenta buscar la luz o los sonidos y manifiesta tranquilidad y bienestar al mamar, bañarle o cogerle en brazos.
<b>Segundo mes</b>	Inicia la fijación ocular y comienza a seguir objetos manifestando reconocer a la madre.
<b>Tercer mes</b>	Empieza a sujetar la cabeza; lleva la mano a la boca y puede girar de un decúbito a otro; hace movimientos voluntarios de agitar miembros; puede hacer presión pasajera con los dedos y sonríe o manifiesta ciertas reacciones de alegría ante estímulos cariñosos.



**Alcaldía de Medellín**  
Distrito de  
**Ciencia, Tecnología e Innovación**

<b>Cuarto mes</b>	El sostén craneal es completo; se incorpora algo ayudándose en los antebrazos; observa sus manos y puede coger algún objeto; balbucea algunas vocales al estimular, ríe, busca los sonidos y reconoce a familiares.
<b>Sexto mes</b>	Se mantiene sentado; se quita la sábana si le cubre la cabeza y coge sus pies llevándolos a la boca; da saltos al poner en pie, coge objetos y los cambia de manos; busca y sigue los movimientos; empieza a pronunciar sílabas.
<b>Décimo mes</b>	Sentado, gira el cuerpo hacia los lados; gatea y puede mantenerse algo en pie; mejora la prensión de objetos y va completando el perfeccionamiento de la agudeza visual y la fusión o superposición de imágenes de cada ojo en una sola.
<b>Un año</b>	Se mantiene algo en bipedestación y deambula con ayuda; recoge pequeños objetos con pulgar e índice, siendo la prensión completa; arroja objetos; introduce cosas en recipientes; reconoce a familiares a distancia; dice dos-tres palabras: comprende órdenes simples y oye ruidos mínimos; muestra afectos; hace juegos estereotipados con las manos, repitiéndolos ante el agrado de los familiares; permite activamente que le cambien la ropa e inicia la masticación.
<b>Un año y medio</b>	Ya ha alcanzado una deambulación casi completa que, incluso, le permite transportar objetos o empujarlos; observa dibujos y pasa varias hojas de un libro juntas; el lenguaje se amplía a 10- 15 palabras, e incluso puede decir frases simples de dos vocablos; obedece órdenes simples y empieza a conocer su cuerpo y a tener sentido de la posesión.
<b>Dos años</b>	Juega y corre con cierta fuerza; se alza a sitios elevados y, apoyado, sube escaleras, pasa páginas de libros y coge un lápiz en ademán de escribir; imita; describe lo que está haciendo utilizando algunos adjetivos, adverbios de lugar, pronombres y preposiciones, habla bastante y entiende casi todo lo que se le dice; hace peticiones intencionadas y sabe decir su nombre; comienza a pensar con cierta lógica y controla sus esfínteres, principalmente durante el día.
<b>Tres años</b>	Puede saltar con los pies juntos, copiar un círculo, subir y bajar escaleras, amplía su vocabulario utilizando palabras plurales y algunos tiempos de verbos, sabe decir su edad, puede comer solo y entona canciones simples.
<b>Cuatro años</b>	Se mantiene sobre un pie y trepa, anda de puntillas pateando una pelota con soltura, pregunta e indaga con reiteración, conoce los colores principales, pinta figuras humanas simples, empieza a contar números por orden y conoce canciones, es capaz de vestirse y lavarse solo.
<b>Cinco años</b>	Alcanza un gran sentido del equilibrio y el ritmo, escribe algunas letras y dibuja figuras, el lenguaje es casi correcto, ayuda de forma útil, tiene amigos determinados.

La importancia de la actividad física para el desarrollo motor de las niñas y los niños a partir de experiencias de movimiento permiten fortalecer prácticas saludables en beneficio de su estado nutricional y de salud.



**Alcaldía de Medellín**  
Distrito de  
**Ciencia, Tecnología e Innovación**

Entendiendo la importancia que tiene la práctica de actividad física en los diferentes componentes y beneficios que presenta para el desarrollo motriz, cognitivo, estético, artístico, intelectual, emocional y social en los procesos de formación integral de la población atendida, se proponen momentos y experiencias de actividad física durante la atención integral, que contienen procesos de estimulación, esquema corporal, motricidad gruesa, motricidad fina, habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices; factores importantes para implementar cotidianamente, en pro de satisfacer necesidades específicas para mantener o mejorar el estado de salud y nutrición y garantizar las prácticas saludables.

- Desde la vivencia del cuerpo se requiere desarrollar juegos materno-infantiles que permitan el desarrollo socio motriz (resultado de la interacción de dos o más personas a través de actividades motrices-juegos de cooperación).
- Experiencias pedagógicas desde actividades vestibulares y de propiocepción que favorezcan el equilibrio, permitiendo afianzar la experiencia sensorial de las niñas y los niños, permiten el desarrollo de las capacidades perceptivo motrices. (túneles de rastreo, balanceo, rodar, escocoter).
- Actividades y experiencias de juegos de balance corporal, actividades de estimulación, juegos corporales de giros, entre otros que permitan a través de las capacidades perceptivo motrices aproximarse a ejercicios de equilibrio y orientación (laberintos, caminar sobre una cuerda entre otros).
- Actividades didácticas o recreativas que contengan elementos de movimiento como desplazamiento o acciones de agilidad que permitan un desarrollo de las capacidades físico motrices, propicias para las niñas y los niños.
- Actividades que contengan juegos cooperativos donde permita a las niñas y los niños desarrollar aspectos de comunicación, lenguaje y el afianzamiento de las capacidades socio motrices.
- A través del juego, proponer acciones recreativas tradicionales, rondas, cantos, rimas y formas corporales, donde se pueda realizar actividad física con las niñas y los niños; para afianzar aspectos del autocuidado que contribuyen al desarrollo integral.



## Alcaldía de Medellín

Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación

Al activar estas experiencias y acciones, desde el ideal del cuerpo en movimiento, se obtienen ganancias en torno a la actividad física y el juego, que permite la comprensión y responsabilidad de propuestas de práctica y estilo de vida saludable, para las niñas, los niños, los profesionales que acompañan el proceso de atención integral y los adultos significativos, lo que aporta efectos de máximo estado de bienestar, salud y un peso corporal saludable de acuerdo al ciclo vital, con beneficios físicos y orgánicos directos de mediano y largo plazo tales como:

- *Salud del metabolismo:* previene la aparición temprana de problemas de salud derivados del metabolismo corporal, promueve el desarrollo y disminuye los factores que inciden en la aparición de la diabetes y la obesidad.
- *Salud cerebro-cardio-respiratoria:* previene la aparición de enfermedad coronaria y enfermedad cardiovascular, la hipertensión y los accidentes cerebrovasculares.
- *Salud del sistema locomotor:* promueve el desarrollo de huesos y músculos fundamentales para el crecimiento, desplazamiento y locomoción, previene la aparición de enfermedades del mismo.
- *Disminuye la incidencia de factores de riesgo de enfermedades mentales* relacionadas con el afecto, como la depresión, ansiedad, trastornos afectivos, stress, entre otras.

Desde lo ya expuesto, se genera y reconoce la necesidad de desarrollar prácticas sensorperceptivas en la primera infancia que potencien la consciencia corporal y/o el conocimiento de sí, de manera que se haga visible o más bien perceptible la influencia de éstas en el mundo de relación con otros y con la naturaleza, permitiendo que los adultos significativos, familias y agentes educativos en general reconozcan la importancia de la percepción, para el desarrollo y comprensión del mundo y el reconocer que el primer escenario de subjetivación es el cuerpo.

La OMS-GABAS, expresa que se debe promover la salud, prevenir la malnutrición y contribuir a la reducción del riesgo de ECNT (enfermedades crónicas no transmisibles) relacionadas con la alimentación y la actividad física, teniendo en cuenta el entorno físico y ecológico y los factores sociales, económicos y culturales de la población colombiana mayor de 2 años.



## **Beneficios de la actividad física y el juego en la primera infancia**

La Unidad Administrativa Especial Buen Comienzo, teniendo en cuenta que en los tamizajes realizados en los meses de febrero y abril de 2022 por el Hospital Infantil Consejo de Medellín (HICM), se evidenció una tendencia al aumento del riesgo de sobrepeso; consideró pertinente fortalecer la práctica de la actividad física a lo largo de la experiencia en la atención en las sedes y su promoción en los hogares de las niñas y los niños porque:

- Disminuye el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad y mejora la figura
- Mejora la salud de músculos, corazón, venas y arterias.
- Disminuye el riesgo de infartos.
- Mejora la absorción de las vitaminas necesarias para el correcto funcionamiento del cuerpo.
- Mejora la concentración.
- Fortalece los huesos y las articulaciones.
- Aumenta la resistencia al cansancio.
- Previene enfermedades como diabetes, hipertensión y cáncer.
- Mejora la autoestima y la percepción de los sucesos de la vida.
- Dos (2) de cada diez (10) niñas y tres (3) de cada diez (10) niños de tres (3) a cinco (5) años de edad practican actividades de juego que generan sudoración y aumento de la respiración (juego activo). Se debe garantizar la hidratación antes, durante y después de la actividad física dirigida.
- En la infancia, animar a las niñas y los niños a practicar ejercicio regularmente les ayuda a adquirir costumbres saludables.
- Promover la actividad física en las niñas y los niños, adolescentes, adultos y personas mayores es una de las maneras más eficaces de mejorar la salud, las aptitudes, así como la calidad de vida.

Desde Cuerpo y Movimiento se convoca a la intervención de las niñas, los niños, sus familias, los adultos significativos y los agentes educativos, así como al diseño de herramientas pedagógicas, material didáctico y a la cualificación de los agentes educativos en el abordaje y fomento de prácticas saludables en las salas de desarrollo o en los espacios de la comunidad, con el apoyo de los educadores físicos del Hospital Infantil Consejo de Medellín con experiencia en atención a la primera infancia.



## Alcaldía de Medellín

Distrito de

**Ciencia, Tecnología e Innovación**

Cuerpo y movimiento propone el diseño de una “Caja de herramientas pedagógicas

# ME DE LLÍN



## Alcaldía de Medellín

Distrito de  
**Ciencia, Tecnología e Innovación**

encaminadas a la práctica de actividad física de los participantes”, las cuales serán entregadas a los agentes educativos a través de guías proyectadas por ciclos vitales del desarrollo y creadas por un equipo de educadores físicos y equipo de apoyo pedagógico.

Las guías contemplan los siguientes ciclos vitales: gestantes, lactantes (0 a 6 meses), niñas y niños (12 a 23 meses), niñas y niños (2 años), niñas y niños (3 años), niñas y niños (4 años), niñas y niños (5 años).

Cada guía contiene un abanico de posibilidades para que los agentes educativos cuenten con un “banco” de apoyo en experiencias, materiales, rondas, juegos, canciones, cibergrafías y bibliografía, con las que podrán enriquecer sus proyecciones pedagógicas y documentación de la experiencia.

La intención es proyectar, desarrollar y documentar experiencias que promuevan el movimiento, el juego y la actividad física de acuerdo al ciclo vital de los participantes, en un tiempo establecido de 40 minutos diarios. En la modalidad entorno institucional 8 horas, pueden ser divididos en 2 momentos de la jornada de atención: 20 minutos en la mañana y 20 minutos en la tarde después del momento en el que las niñas y los niños hayan finalizado el reposo o actividades tranquilas; en la modalidad familiar se realizan en el marco de los encuentros de ritmos saludables y creciendo en familia en el tiempo estimado por los agentes educativos dentro de su intervención; en los encuentros educativos en el hogar se fortalecen experiencias para que las familias lo implementen en la cotidianidad

A continuación, se presenta el formato de la guía de apoyo.



<b>Guía Educativa Caja de Herramientas Cuerpo y Movimiento</b>	
<b>Temática a desarrollar</b>	
<b>Introducción a la sesión educativa</b>	
<b>(Importancia de la temática)</b>	
<b>Objetivo general:</b>	
<b>Desarrollo</b>	
<b>Población a quién va dirigida la experiencia</b>	<b>(Ciclo de vida)</b>
<b>Intencionalidad pedagógica</b>	<b>(Qué se pretende lograr con la experiencia)</b>
<b>Estrategias metodológicas</b>	<b>(Cómo va a desarrollar la experiencia)</b>
<b>Duración de la experiencia</b>	<b>(40 minutos (Asistencia técnica por parte de los educadores físicos y aplicación en la proyección de la experiencia por parte de los agentes educativos))</b>
<b>Ejecución de la experiencia</b>	<b>(Paso a paso del desarrollo de la experiencia)</b>
<b>Adaptación de la experiencia:</b> <b>(La temática de esta guía está proyectada para que también sea adaptada y posteriormente ejecutada con las niñas y los niños que presentan alguna alerta en su desarrollo o discapacidad, basándose en las PIAR (plan individual de ajuste razonable, el plan de intervención Formato 5.1.2. y necesidades propias de los diagnósticos de cada sala de desarrollo).</b>	
<b>Materiales</b>	
<b>Caja de Herramientas:</b> <b>Otras alternativas de desarrollar la experiencia:</b> <b>(5 opciones diferentes de desarrollar la experiencia)</b> <b>Material:</b> <b>(Propone otro material que se puede utilizar o diseñar para el desarrollo de la experiencia) Rondas, juegos y canciones (Propone 3 rondas, juegos o canciones para el desarrollo de la experiencia).</b> <b>Cibergrafía y bibliografía de apoyo:</b> <b>(Propone 3 cibergrafías o bibliografías de consulta que contengan materiales de apoyo para la ejecución de la guía, elaboración de materiales o ambientaciones del espacio).</b>	



**Alcaldía de Medellín**

Distrito de  
**Ciencia, Tecnología e Innovación**

## Referencias

- Alcaldía de Medellín, (2020). Plan de desarrollo. <https://www.medellin.gov.co/es/plan-de-desarrollo/>
- Domínguez, Ch. y Teresa, C. (2015). La lúdica: una estrategia pedagógica depreciada. <http://www3.uacj.mx/DGDCDC/SP/Documents/RTI/2015/ICSA/La%20ludica.pdf>
- INDER. (2018). Política Pública de Deporte, recreación y actividad física de Medellín- Cultura D. [https://www.inder.gov.co/sites/default/files/2018-05/Libro%20PP%20DRAF%20web%20V2018%20final\\_0.pdf](https://www.inder.gov.co/sites/default/files/2018-05/Libro%20PP%20DRAF%20web%20V2018%20final_0.pdf)
- López, A. y López, J.L. (2012). Educación Infantil. Las habilidades motrices básicas. <https://efdeportes.com/efd175/educacion-infantil-las-habilidades-motrices-basicas.htm>
- Meneses, et al. (2001). El juego en los niños: enfoque teórico. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44025210.pdf>
- Pozo, P. (2010). Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices en la Educación Física escolar. <https://efdeportes.com/efd143/capacidades-perceptivo-motrices-en-la-educacion-fisica.htm>
- Sérgio, M. et al. (2014). Motricidad Humana: Una mirada retrospectiva. <https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/LIB/573012>
- Gonzalez, A. et al. (2010). Educación Física Desde La Corporeidad Y La Motricidad, Revista Hacia la Promoción de la Salud, vol. 15, núm. 2, julio-diciembre, 2010, pp. 173-187, Universidad de Caldas. <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126694012.pdf>
- Vázquez, B. (2001). Bases educativas de la actividad física y el deporte. [https://www.researchgate.net/profile/Oleguer-Camerino/publication/260198460\\_De\\_la\\_renovacion\\_pedagogica\\_a\\_un\\_enfoque\\_global\\_sistemico\\_de\\_la\\_educacion\\_fisica/links/54d9db650cf25013d0433bc6/De-la-renovacion-pedagogica-a-un-enfoque-global-sistemico-de-la-educacion-fisica.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Oleguer-Camerino/publication/260198460_De_la_renovacion_pedagogica_a_un_enfoque_global_sistemico_de_la_educacion_fisica/links/54d9db650cf25013d0433bc6/De-la-renovacion-pedagogica-a-un-enfoque-global-sistemico-de-la-educacion-fisica.pdf)