



Juegos de motricidad gruesa

Cuando el clima no permite jugar al aire libre

El juego que estimula la motricidad gruesa es esencial para el crecimiento y desarrollo saludables de los niños. Esta necesidad se satisface normalmente mediante el juego diario al aire libre, que fomenta actividades físicas como correr, trepar y saltar, lo que favorece el desarrollo de la musculatura principal y la buena forma física en general. El acceso al aire fresco y a los espacios abiertos también ayuda a los niños a liberar energía, lo que mejora su concentración, conducta y atención cuando regresan al interior. Sin embargo, cuando las condiciones climáticas no permiten jugar al aire libre, se deben tomar medidas alternativas para garantizar que los niños sigan teniendo oportunidades para desarrollar su motricidad gruesa. Ofrecer estas experiencias de forma constante contribuye al bienestar de los niños y ayuda a que los salones de clases funcionen con mayor fluidez.



¿Qué significa "si el tiempo lo permite"?

Los niños deben ir vestidos adecuadamente y participar en juegos al aire libre, a menos que haya lluvias intensas, una alerta de salud pública que requiera actividades en interiores o temperaturas extremadamente altas o bajas, según se indique en el gráfico de seguimiento meteorológico. Un área de juegos mojada sin que haya lluvias no es motivo para quedarse en casa.



Actividades de motricidad gruesa

Si bien la música vigorosa, las actividades de movimiento y el ejercicio pueden brindar oportunidades para el uso de la motricidad gruesa, a menudo resulta difícil mantener estas actividades el tiempo suficiente para obtener los mismos beneficios que el juego libre de motricidad gruesa. Cuando se utilizan, se recomienda combinar actividades con juegos libres de motricidad gruesa para que los niños puedan recibir la misma cantidad de juegos de motricidad gruesa en interiores que en exteriores.



Haga todo lo posible por salir al aire libre.

Consulte el pronóstico meteorológico y ajuste el cronograma previsto para estar al aire libre. Traslade las actividades al aire libre a horarios más tempranos o más tardíos para adaptarlas a los cambios de temperatura y a las lluvias previstas. Cuando deje de llover, seque el equipo y salga a jugar.



Resultados de conducta positiva

Participar en juegos de motricidad gruesa ayuda a los niños a liberar el exceso de energía, a mantenerse más atentos durante el aprendizaje en el salón de clases y a reducir los juegos bruscos que pueden provocar lesiones. Estos resultados positivos contribuyen a crear un ambiente más tranquilo y propicio para la concentración.



Mejores prácticas: Juegos de motricidad gruesa en interiores

Cuando no sea posible jugar al aire libre, proporcione un espacio abierto de juegos en el interior utilizando otro espacio autorizado, como un salón vacío, un comedor o gimnasio que no esté en uso, o un porche cubierto. Prepare el espacio con equipos que desarrollen la motricidad gruesa y que puedan utilizarse de forma segura en interiores, y delimite zonas de juego específicas para cada tipo de actividad, como correr, jugar con pelotas y usar juguetes para montar.



Georgia Dept of Early Care and Learning
BRIGHT FROM THE START

Juegos de motricidad gruesa

Cuando el clima no permite jugar al aire libre



A continuación se enumeran las mejores prácticas para actividades y equipos de motricidad gruesa de interior fáciles de instalar, clasificados por grupo de edad. Seleccione únicamente equipos que puedan utilizarse de forma segura en el espacio interior disponible y que sean apropiados para el grupo de edad al que están destinados. Proporcione una superficie resistente para cualquier equipo de escalada o toboganes de más de 18 pulgadas de altura. Los equipos deben colocarse en áreas abiertas con suficiente espacio libre a todos los lados para permitir un uso seguro y ayudar a prevenir lesiones por caídas o contacto con otros niños que estén jugando cerca. Esta lista no es exhaustiva, pero ofrece ideas sencillas para ayudarlo a empezar a crear un espacio de juego interior divertido y práctico para el desarrollo de la motricidad gruesa.



Bebés, hasta 12 meses

- Pelotas de distintos tamaños y texturas
- Esterillas con espejo para el tiempo que estén boca abajo
- Gimnasios y colchonetas de actividades
- Rampas y esterillas para gatear
- Juguetes grandes para empujar y tirar
- Juguetes rodantes para bebés
- Toboganes pequeños de menos de 18" de altura.
- Túneles transparentes para arrastrarse
- Juguetes para caminar que se empujan



Niños pequeños y de dos años, de 12 a 35 meses

- Pelotas de distintos tamaños y texturas
- Rampas y esterillas para escalar
- Vehículos y juguetes grandes de empuje/arrastre
- Túneles transparentes para arrastrarse
- Juguetes para empujar y caminar: carritos de supermercado, carretillas, cochecitos de muñecas, andadores musicales, etc.
- Juguetes para arrastrar: carritos, juguetes que hacen ruido, etc.
- Juguetes sencillos para montar sin pedales
- Caballos mecedores
- Plataformas grandes a nivel del suelo para pisar
- Autos Cozy Coupe
- Cubos grandes para llenar y vaciar
- Alfombras de actividades
- Patinete de suelo con asiento



Preescolar, de 3 a 5 años

- Pelotas deportivas de tamaño infantil: fútbol, kickball, fútbol americano, baloncesto, etc.
- Rampas para escalar
- Aros de hula-hula
- Vigas de equilibrio de hasta 12" de altura
- Plataformas escalonadas elevadas de hasta 12" de altura
- Juegos de suelo: rayuela, saltar, etc.
- Juegos de lanzamiento de bolsas de frijoles

- Canastas de baloncesto de tamaño infantil con pelotas de baloncesto
- Porterías de fútbol portátiles con pelotas de fútbol
- Juegos con paracaídas
- Patinetes de suelo con asiento
- Juguetes para montar con pedales
- Juegos de baile y ejercicio
- Circuitos de obstáculos y laberintos
- Juegos de actividad física: "luz roja-luz verde", "Simón dice", "Twister", "Dados de ejercicio y movimiento", etc.



Edad escolar, de 5 a 12 años

- Pelotas deportivas
- Canastas de baloncesto con pelotas de baloncesto
- Porterías de fútbol portátiles con pelotas de fútbol
- Yoga y juegos de ejercicio
- Concurso de baile
- Patinetes
- Sogas para saltar
- Aros de hula-hula
- Pelota Spike
- Pelota Gaga
- Patinete de equilibrio
- Carreras de obstáculos y juegos de relevos
- Juegos de actividad física: rayuela, Cuatro Esquinas, Twister, fútbol cangrejo, la mancha, kickball, Tiburones y pecesillos, hockey con flotadores de piscina, etc.



Recursos adicionales

