

Universidad de Cundinamarca

## Repositorio CTel

---

Ciencias del Deporte y la Educación Física

Libros

---

11-30-2022

### Cartilla pedagógica de primera infancia y recreación

Maximiliano Quintero Reina

*Universidad de Cundinamarca*, [maximilianoquintero@ucundinamarca.edu.co](mailto:maximilianoquintero@ucundinamarca.edu.co)

Carlos Alberto Romero Cuestas

*Universidad de Cundinamarca*, [calbertoromero@ucundinamarca.edu.co](mailto:calbertoromero@ucundinamarca.edu.co)

Follow this and additional works at: <https://repositorioctei.ucundinamarca.edu.co/deportes>



Part of the [Cognitive Science Commons](#), [Development Studies Commons](#), and the [Other Life Sciences Commons](#)

---

#### Recommended Citation

Quintero Reina, Maximiliano and Romero Cuestas, Carlos Alberto, "Cartilla pedagógica de primera infancia y recreación" (2022). *Ciencias del Deporte y la Educación Física*. 1.

<https://repositorioctei.ucundinamarca.edu.co/deportes/1>

This Book is brought to you for free and open access by the Libros at Repositorio CTel. It has been accepted for inclusion in Ciencias del Deporte y la Educación Física by an authorized administrator of Repositorio CTel. For more information, please contact [editorial@ucundinamarca.edu.co](mailto:editorial@ucundinamarca.edu.co).

# CARTILLA PEDAGÓGICA DE PRIMERA INFANCIA Y RECREACIÓN

CARTILLA PEDAGÓGICA DE PRIMERA INFANCIA Y RECREACIÓN



Editorial  
UCundinamarca

ISBN: 978-628-7621-59-6



[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co)







**Cartilla pedagógica de primera infancia y  
recreación**

**Tomo 1**







# Cartilla pedagógica de primera infancia y recreación

## Tomo 1

En el marco del proyecto de investigación *Aplicación móvil para estimulación psicomotriz, reducción de hábitos de sedentarismo en la primera infancia, municipios de Fusagasugá Colombia, Muzambinho Brasil*

### Autores

Dr. Maximiliano Quintero Reina  
Dr. Carlos Alberto Romero Cuestas

### Colaboradores

Mg. Jhon Mauricio Medellín Cortés

Paula Andréa Marroquín Franco  
Diego Andrés García Torres

Auxiliares de investigación - Semillero de Investigación Progressio Kids

Omar David Calderón Sánchez  
Jossie Steban Rodríguez Pamplona  
Manuel Camilo Torres Robayo

Auxiliares de investigación - Semillero de Investigación Laboratorio del Recreo Humano

### Grupo de Investigación CAFED

(Centro de investigación en Actividad Física, Ejercicio y Deporte)  
Semillero de Investigación Laboratorio del Recreo Humano  
Semillero de Investigación Progressio Kids

**Quintero Reina, Maximilino; Romero Cuestas, Carlos Alberto.**

Cartilla pedagógica de primera infancia y recreación / Maximiliano Quintero Reina y Carlos Alberto Romero Cuestas.

Fusagasugá: Sello Editorial Universidad de Cundinamarca, 2022.

45 páginas.

Incluye anexos.

ISBN: 978-628-7621-59-6

Por qué esta cartilla... • Carta al editor • ¿Qué es recreación? • Principios de la recreación • Dimensiones de la recreación • Dimensión pedagógica • Dimensión comunitaria • La recreación y su influencia en la primera infancia • La recreación y el desarrollo motor en los niños • Sedentarismo infantil • Recreación, juego, lúdica y creatividad • Anexos • 1. Actividades adaptadas • 2. Manualidades en casa



© Juan Manuel Andrade Navia,  
Fernando Fierro Celis,  
autores, 2022

© Olga Marina García Norato,  
Dirección Editorial, 2022

© Universidad de Cundinamarca  
2022

Sello Editorial Universidad de Cundinamarca  
Fusagasugá, Colombia Diagonal 18  
No. 20-29  
Teléfono: (+571) 828 1483  
editorial@ucundinamarca.edu.co  
<https://www.ucundinamarca.edu.co>

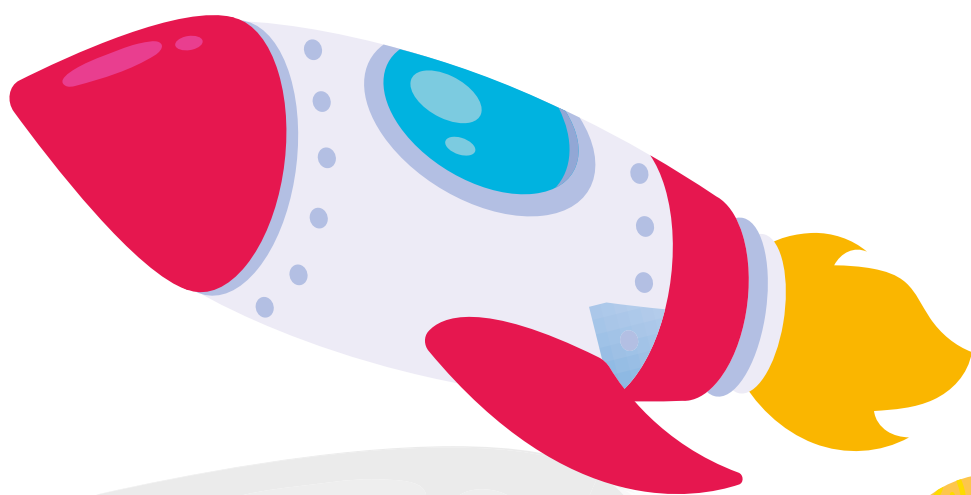
Corrección de estilo:  
Daniel Alonso Mattern Hernández  
Diseño de cubierta y diagramación:  
Javier Alexander Moreno Jiménez  
Hecho el depósito que establece la ley  
ISBN: 978-958-5195-37-0  
ISBN digital: 978-958-5195-42-4

Primera edición, 2022

Esta obra tiene una versión de acceso abierto  
disponible en el Repositorio Institucional de la  
Universidad de Cundinamarca:  
<https://repositorioctei.ucundinamarca.edu.co/>

Universidad de Cundinamarca  
Vigilada Mineducación  
Reconocimiento personería jurídica:  
Resolución No. 19530, de diciembre 30 de  
1992

*Se prohíbe la reproducción total o parcial de  
esta obra, por cualquier medio, sin la autoriza-  
ción expresa del titular de los derechos.*



**Agradecimiento especial a la Asociación de Padres de Hogares de Bienestar Familiar “La Cascada” y a sus directivas y madres comunitarias por su acompañamiento y respaldo en la construcción de esta cartilla de recreación y primera infancia**





# TABLA DE CONTENIDO

Por qué esta cartilla...	11
Carta al editor	13
¿Qué es recreación?	15
Principios de la recreación	15
Dimensiones de la recreación	16
Dimensión pedagógica	16
Dimensión comunitaria	17
La recreación y su influencia en la primera infancia	18
La recreación y el desarrollo motor en las niñas y niños	19
Sedentarismo infantil	20
Recreación, juego, lúdica y creatividad	21
Dimensión lúdica y dimensión creativa	22
<b>Anexos</b>	
Anexo 1. Actividades adaptadas	23
Anexo 2. Manualidades en casa	35



## Por qué esta cartilla...

11

La *Cartilla pedagógica de primera infancia y recreación*, Tomo 1, es producto del proyecto de investigación "Aplicación móvil para estimulación psicomotriz, reducción de hábitos de sedentarismo en la primera infancia, municipios de Fusagasugá Colombia, Muzambinho Brasil", que se diseña a partir de la realidad observada en la atención de los niños en los hogares comunitarios tradicionales de bienestar que funcionan en Fusagasugá.

Esto es posible gracias a la interacción con las madres comunitarias del municipio, al aporte de los estudiantes de la licenciatura de Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte de la Universidad de Cundinamarca y a la observación realizada por los investigadores en el contexto real de atención a los niños.

Más que una solución a las necesidades de la población, pretende ser un complemento pedagógico que permita reconocer los aportes de la recreación para estimular la actividad física y así lograr la disminución del sedentarismo.

**Dr. Carlos Alberto Romero C.**  
Líder Proyecto de Investigación







90°

$$E=Mc$$

AB

$$A^2 - B^2 = (A - B)(A + B)$$

ABC

$x^2$

$$2 \times 2 = 4$$

$$2 \times 3 = 5$$

12

## Carta al editor

La cartilla que presentan los autores nos anima a soltar las amarras de la edad adulta y entrar en el mundo lúdico, serio y profundo del juego y la recreación en la primera infancia.

Desde una perspectiva de desarrollo humano que alude al derecho fundamental que constituye el juego y a su expresión en las políticas educativas, nos muestran que el desarrollo psicomotor no es solo una cuestión de condicionamiento o estimulación biológica, sino que la persona y el cuerpo, como señala el psicomotricista Daniel Calmels (2012), se construye en la interacción con los adultos en la educación.

La solidez de esta propuesta proviene del hecho de que es el producto de la investigación en un contexto afectado por la crisis sanitaria y la innovación. Es adaptable a diferentes entornos de desarrollo infantil, por lo tanto, es una herramienta pedagógica de fácil lectura y comprensión para padres, educadores y profesores.

Los invito a leerla y sobre todo a crear escenarios para recrear las actividades propuestas para que el juego se manifieste y a través de la recreación se elimine el sedentarismo, dando paso al movimiento, la ternura, el cuidado, la participación, el reconocimiento de sí mismo y del otro, en actos de amor y convivencia solidaria.

**Sonia Castillo**  
**Especialista en Educación Inicial**  
**Moderadora Eje Primera Infancia IPE UNESCO**





## ¿Qué es recreación?

La recreación es una estrategia (actividad o actividades con sentido) que permite la transformación del concepto de lo humano, en donde los participantes se involucran voluntariamente y de forma consciente desde sus posibilidades y limitaciones (motrices, cognitivas, psicológicas y sociales), interactuando con otros semejantes en diferentes contextos, donde el desarrollo de procesos creativos y la posibilidad de involucrarse en ambientes lúdicos que estimulen los procesos de aprendizaje de nuevos conocimientos (sociales, cognitivos, motores), permitiendo una serie de experiencias y vivencias con sentido, que se convierten en el eje transversal sobre el cual debe girar la esencia de la vida.<sup>1</sup>

### Principios de la recreación:

- Es una necesidad humana.
- No es obligatoria.
- Es incluyente.
- Deja una enseñanza (experiencias y vivencias re-creativas).
- Aporta acciones transformadoras (variación y adaptabilidad).



<sup>1</sup> Quintero, *Construcción propia del concepto de recreación* (2020).

## Dimensiones de la recreación

La recreación, como fenómeno sociocultural con gran influencia en la vida de las personas, tiene una cualidad de adaptación, variabilidad y transformación de los ambientes en donde es utilizada.

Por ello, su influencia se refleja en ámbitos como el sanitario y terapéutico, el medioambiental, el cultural y artístico, el deportivo, el laboral, pero sobre todo en contextos comunitarios y educativos.

### Dimensión pedagógica de la recreación

La recreación tiene una gran influencia educativa<sup>2</sup>, ya que proporciona ambientes creativos e innovadores que nos permiten acercarnos a conceptos como el aprendizaje a través del juego, el aprendizaje desde el disfrute, el aprendizaje desde la felicidad, el aprendizaje desde la diferencia, lo que nos da derecho a disfrutar de ellos.

La recreación pedagógica, la pedagogía recreativa o la educación recreativa es, por tanto, un modelo vivencial<sup>3</sup> que permite el contacto con experiencias y vivencias de gran trascendencia para los participantes de estos ambientes.

<sup>2</sup> Mesa, *La recreación como proceso educativo* (1998), <http://www.redrecreacion.org/documentos/congreso5/GMesa.htm>

<sup>3</sup> Lema, *La recreación educativa como proyecto de formación* (2010), <https://revistas.ucu.edu.uy/index.php/paginasdeeducacion/article/view/667>



## Dimensión comunitaria de la recreación

La recreación comunitaria es una práctica colectiva con una fuerte influencia educativa que busca generar procesos de empoderamiento a través de acciones basadas en la cooperación y la construcción colectiva en la búsqueda de soluciones a problemáticas comunes<sup>4</sup>.

La dimensión comunitaria de la recreación propone un ejercicio que reúne acciones enmarcadas en la cooperación y el trabajo colectivo de aprendizaje que busca la satisfacción de necesidades sociales, emocionales y cognitivas basadas en los principios de libertad y autonomía.

En este sentido, la familia como primer espacio comunitario (común - unidad) tiene una gran influencia en el desarrollo de los niños y niñas, incidiendo en su forma de actuar, pensar, tomar

decisiones y afrontar su vida futura. Por eso, en este contexto, no solo modela los procesos sociales y emocionales en la primera infancia, sino que se convierte en el contexto de aprendizaje más importante:

la familia es considerada la institución social que introduce al individuo en la sociedad y la cultura de referencia. Para llevar a cabo esta pretensión, la familia cumple unas funciones en la sociedad contemporánea que ayudan al ser humano en su realización y bienestar a lo largo de sus diferentes etapas de vida.<sup>5</sup>

<sup>4</sup> Martínez, *Beneficios de la recreación comunitaria en las juntas de acción comunal de los barrios Salazar Gómez, María Cano y urbanización el Sol del Distrito Capital* (2003), <http://www.redcreacion.org/documentos/simposio3vg/SAMartinez.html>

<sup>5</sup> Meza R. y Páez M., *Familia, Escuela y Desarrollo Humano Rutas de investigación educativa* (Universidad de la Salle, Facultad de Ciencias de la Educación, Maestría en Docencia, 2016). <http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/gt/20161116033448/FamiliaEscuelaYDesarrolloHumano.pdf> (p. 18)





## La recreación y su influencia en la primera infancia

En qué beneficia la recreación a los niños y niñas de la primera infancia: Beneficia al niño y a la niña porque promueven un proceso de aprendizaje y de significación personal que se vive desde el momento mismo del nacimiento y que de manera progresiva se va haciendo estructural en la vida de los niños y las niñas en la medida en que cuentan con mayores oportunidades de exploración de aquello que les gusta, les interesa, les satisface y los hace sentir bien.<sup>6</sup>

La recreación se define como una estrategia efectiva para la estimulación de todas las dimensiones humanas y en especial la dimensión lúdica y la dimensión creadora a través del plantea-

miento de experiencias y vivencias que motiven el juego, la lúdica y la creatividad, el buen manejo del tiempo libre y la creación de espacios de ocio que permitan fortalecer la integralidad humana.

En el caso de la influencia de la recreación en la primera infancia, ofrece ambientes estimulantes para las dimensiones social, cognitiva, emocional y motora, donde la imaginación, la fantasía, la felicidad y la diversión son protagonistas importantes en las acciones para que los infantes puedan alcanzar el pleno desarrollo al que tienen derecho.

<sup>6</sup> Estrategia Nacional de Recreación en Primera Infancia, <http://www.deceroasiempre.gov.co/Prensa/CDocumentacionDocs/Estrategia%20Nacional%20de%20Recreacion.pdf> (p. 13)

## La recreación y el desarrollo motor en los niños

Se reconocen como habilidades básicas de movimiento: reptar, rodar, girar, caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, entre otras, con sus posibles combinaciones.

Como capacidades condiciones de base tenemos: El equilibrio y la coordinación.

Como capacidades condicionales de base tenemos: El equilibrio y la coordinación.

En el desarrollo de la cartilla se reconocen los Momentos Recreativos Psicomotores (MRP), en los que se estimula el interés, la creatividad, el trabajo cooperativo y la reflexión como medios de aprendizaje que permiten alcanzar los fines pedagógicos, cimentados a partir de la recreación, que proporcionan estímulos y experiencias gratificantes que involucran al cuerpo en toda su expresión, de manera que se satisfacen las necesidades del proceso de maduración e interactividad de los niños y niñas atendidos en los HCBT<sup>7</sup>.

En este sentido:

El juego está constituido como uno de los elementos más valiosos de que dispone la educación considerándosele como un excelente medio para la observación y experimentación; tendiente a lograr el conocimiento del niño y generar cambios de conducta positivos con la elaboración y aplicación correcta de programas teniendo como base el conocimiento del educando.<sup>8</sup>

<sup>7</sup> Romero C, *Modelo pedagógico para el desarrollo de la psicomotricidad en la primera infancia, fundamentado desde la recreación* (Venezuela: Universidad de los Andes, 2021), Tesis doctoral.

<sup>8</sup> Gregorio, *La recreación en la niñez: Conceptualización, características y aportes desde la recreación al desarrollo de los niños* (2008), <https://core.ac.uk/download/pdf/11677526.pdf> (p. 34)



## Sedentarismo infantil

La vida moderna ha ido acompañada de desarrollos científicos para el bienestar de la humanidad, pero también es evidente que el aumento de las enfermedades que afectan al bienestar de las personas ha llevado a generar algo que en años anteriores era improbable, así como el sedentarismo infantil, que ha crecido exponencialmente como consecuencia del nuevo ritmo de vida y que se ha visto agravado por la experiencia en relación con las decisiones tomadas sobre el confinamiento o el aislamiento por la nueva pandemia.

Por eso debemos tomar medidas efectivas para contrarrestar esta realidad y donde la recreación se presenta como la estrategia más acertada para desarrollar el potencial de cada persona:

Cada ser humano al nacer tiene un potencial de desarrollo determinado congénitamente.


El resultado final será la combinación entre la carga genética y los estímulos recibidos por parte de su entorno familiar, social y con el medio ambiente.<sup>9</sup>

El sedentarismo en la infancia es una de las epidemias más importantes que afectan a la salud de los niños y niñas en la actualidad. Esto se debe a factores como el mal uso del tiempo libre, el uso excesivo de la tecnología y las limitaciones de los espacios limitados para la escolarización y la interacción<sup>10</sup>.

9 Zapata, *Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: Una revisión de la actualidad latinoamericana* (2015), <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n1/v18n1a15.pdf> (p. 158)

10 Matamoros, *Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento* (2019), <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449/628>





## La recreación, juego, lúdica y creatividad

La construcción de sentido de lo humano desde la recreación es fundamental para el reconocimiento del ser humano como un ser lúdico y creativo, capaz de adaptarse, variar y transformarse donde el acto de jugar y crear se convierte en parte de un estilo de vida que motiva la realización de acciones que se dan desde la imaginación, lo emotivo, el asombro, la felicidad, la alegría, el compartir, la sorpresa, la curiosidad y la contemplación de la sencillez de las cosas<sup>11</sup>.

En una conducta humana enmarcada en la recreación, la lúdica se concibe como una actitud que predispone, el juego es la acción que invita y la creatividad es una capacidad que transforma<sup>12</sup>.

La lúdica como parte fundamental del desarrollo armónico humano, no es ciencia, ni una disciplina ni mucho menos una moda. La lúdica es más bien una actitud, una predisposición del ser frente a la vida, frente a la cotidianidad.<sup>13</sup>

11 Quintero, *Construcción del concepto de campo de la recreación desde una postura colombiana para América Latina bajo el enfoque humanista* (Venezuela: Universidad de los Andes, 2021), Tesis doctoral.

12 Quintero, *Construcción del concepto de campo de la recreación desde una postura colombiana para América Latina bajo el enfoque humanista* (Venezuela: Universidad de los Andes, 2021), Tesis doctoral.

13 Alvarado, Dinello y Jimenez, *Neurociencia, pedagogía para el siglo XXI* (Recreación, lúdica y juego, 2004), p. 15.

## La dimensión lúdica y la dimensión creativa

En las acciones encaminadas al desarrollo integral de los niños y niñas, hay una necesidad que va en dos direcciones, una es la conciencia de la importancia de incorporar ambientes lúdicos y creativos en la vida cotidiana de los adultos responsables de la formación integral en la primera infancia (padres de familia, madres comunitarias).

El llamado es que los adultos no deben dejar de lado la dimensión lúdica y creativa que todos tenemos y que, con el paso del tiempo, está desapareciendo en la vida de las personas.

Para ser creativo, se debe estar abierto a todas las alternativas. Este nivel de apertura mental no siempre es posible puesto que todos los humanos elaboramos bloqueos mentales en el proceso de maduración y socialización. Algunos de estos bloqueos tienen orígenes externos, tales como el entorno familiar, el sistema educativo o la burocracia organizativa.<sup>14</sup>

<sup>14</sup> Valdi R., *La creatividad: conceptos. Métodos y aplicaciones* (2009), <https://rieoei.org/historico/expe/2751Vidal.pdf> (p.3)



# Actividades Adaptadas



23

# Actividad 1

## Nombre

### CONDUCIENDO EL TREN

#### Propósito

Desarrollar en el niño procesos conscientes de movimiento en diferentes direcciones, el reforzamiento del esquema corporal, su ubicación en el espacio y la observación.

#### Descripción de actividad

Se organiza un grupo de 4 a 6 niños (hermanos, otros niños, adultos o padres) y se les indica que se coloquen en una fila cogiéndose por la cintura. El último de la fila será el maquinista que indica al tren (a los demás niños) en qué dirección se van a mover, utilizando los siguientes comandos que deben ser comunicadas al participante de adelante, empezando por el maquinista hasta el primero de la fila que se moverá para que todos le sigan: toque en la cabeza: el tren va hacia adelante, toque la espalda: el tren va hacia atrás, toque en el hombro derecho: el tren va hacia la derecha, toque en el hombro izquierdo: el tren va hacia la izquierda.

#### Materiales requeridos

Espacio.

#### Variables

Iniciar en un ritmo suave en donde el adulto decide en qué dirección se dirige el tren definiendo un punto inicio y punto de llegada. El desplazamiento puede ir aumentando de velocidad además de experimentar diferentes formas de hacerlo: gateando en donde los niños se toman de los tobillos, con agarre entre las piernas o caminando.

Rote a los niños (maquinista) para que tengan la oportunidad de decidir cómo se desplaza el tren.

Pida a los niños describan los objetos que observaron durante el recorrido o preguntar por uno en particular, (colores, formas) las partes de la casa.

Acompañe esta actividad con una historia para motivar la imaginación de los niños.



Fuente: <https://ucundinamarca.co/3mKnHk3>

## Aportes

### Psicomotores

#### Motor

Gatear, caminar, coordinación, equilibrio, manejo temporoespacial, lateralidad.

#### Cognitivo

Toma de decisiones (maquinista), atención y concentración (niños que hacen del tren), exploración, observación, descripción, imaginación.

#### Social

Cooperación y colaboración, trabajo en equipo, fortalecer los procesos sociales, acatar órdenes, liderazgo.

### Adaptación a espacios reducidos

Definir una ruta para que los niños se desplacen. Utilizar todas las partes de la casa donde puedan o no encontrar obstáculos, como sillas, mesas u otros objetos.



# Actividad **2**

## Nombre

# VOLANDO AL TIRO AL BLANCO



## Aportes Psicomotores

### Motor

Precisión, lanzamiento, coordinación fina y gruesa, manejo temporoespacial, capacidad básica de movimiento (lanzar).

### Cognitivo

Atención, concentración, memorización.

### Social

Cooperación y colaboración, trabajo en equipo, autoestima, perseverancia, paciencia, proponer la Interacción social

## Adaptación a espacios reducidos

Para esta actividad se puede utilizar cualquier lugar de la casa en donde se cuente con un espacio de juego mínimo de 5 metros x 5 metros (sala, comedor, garaje).

## Propósito

Estimular la manipulación de materiales para construcción de elementos de juego.

## Descripción de actividad

Se elabora un avión de papel el cual será utilizado como elemento (dardo) que será lanzado hacia un tiro al blanco.

A una distancia de 3 a 5 metros se ubica el equipo conformado por el niño, sus hermanos, otros niños y los padres (o un adulto), quienes a su turno lanzaran el avión hacia el tiro al blanco intentando sumar la mayor cantidad de puntos posibles

## Materiales requeridos

Hojas de papel, un objeto que haga de tiro al blanco (Tela, caja de cartón, cesta de ropa, aros).

## Variables

El juego puede comenzar con un proceso de aprendizaje de plegado básico o origami para niños, donde los participantes aprenden sobre esta técnica de manipulación del papel.

El niño puede probar varias formas de lanzar el avión: de arriba hacia abajo, de abajo hacia arriba, en posición estática o en movimiento.

El tiro al blanco puede tener en su estructura formas (figuras geométricas,) colores, números, que pueden apoyar el desarrollo cognitivo de los niños.

Utiliza otros elementos que puedan servir de tiro al blanco (aro, caja de cartón, cesto de la ropa, etc.).

Involucre a los niños en la construcción de los aviones y en el tiro blanco.

# Actividad 3

## Nombre

### CAMINITO DE JUGUETES

#### Propósito

Estimular los procesos de construcción por medio de la manipulación de elementos.

#### Descripción de actividad

Utilizando elementos encontrados en casa, el niño, con la ayuda de sus hermanos (u otros niños) y de un adulto, elegirá los objetos más apropiados para hacer un camino por el que los participantes tendrán que desplazarse desde un punto de partida hasta un punto final o meta.

#### Materiales requeridos

Espacio despejado, juguetes, ropa, calzado, cojijas.

#### Variables

El camino puede estar provisto de diferentes distancias y pruebas de paso.

El camino puede ajustarse en su construcción para que el niño pueda desplazarse por él o llevar un objeto.

Si el camino es para que un niño se desplace, esto puede hacerse individualmente o en grupo, donde los participantes se toman de las manos, de la cintura o de los hombros.

Este movimiento puede ser hacia delante, hacia los lados o hacia atrás, dependiendo de las habilidades ya adquiridas por los niños. Si se trata de un objeto, puede ser empujado o arrastrado por una cuerda.

Involucre a los niños en la construcción de la pista.



#### Aportes

##### Psicomotores

###### Motor

Precisión, coordinación fina y gruesa, coordinación visomanual, equilibrio.

###### Cognitivo

Atención, concentración, creatividad, imaginación, exploración, clasificación y asociación de objetos.

###### Social

Cooperación y colaboración, trabajo en equipo, toma de decisiones, perseverancia, paciencia, fortalecer los procesos sociales.

###### Adaptación a espacios reducidos

Para esta actividad se puede utilizar todas las instalaciones de la casa, según la decisión de lo largo del camino a construir.

# Actividad 4



## Aportes Psicomotores

### Motor

Coordinación, equilibrio.

### Cognitivo

Atención, concentración, creatividad, toma de decisiones

### Social

Cooperación y colaboración, trabajo en equipo, perseverancia, liderazgo. Interacción social.

### Adaptación a espacios reducidos

Para esta actividad se puede utilizar cualquier lugar de la casa en donde se cuente con un espacio de juego de 5 metros x 5 metros (sala, comedor, garaje).

## Nombre

# EL TOCA TOCA

## Propósito

Conocimiento de las partes de mi cuerpo.

## Descripción de actividad

Trabajando en parejas, se realizan los movimientos necesarios para que las partes del cuerpo, elegidas por un líder (otro niño o un adulto), se toquen entre sí.

Se debe mantener el equilibrio y las partes elegidas deben permanecer en contacto hasta el final de la actividad.

## Materiales requeridos

Espacio despejado.

## Variables

La actividad puede ser realizada por dos, tres o más niños.

El nivel de complejidad de la actividad se puede elevar manteniendo el contacto de las partes elegidas, que puede ser un movimiento a la vez para pasar al siguiente o manteniendo todas las partes en contacto hasta el final de la actividad.



# Actividad 5

## Nombre

### ZAPATOS LOCOS

#### Propósito

Estimular los procesos de construcción de elementos.

#### Descripción de actividad

Utilizando una cantidad de zapatos, los niños, en coordinación con un adulto, intentarán construir una torre de zapatos que se mantenga en pie durante un minuto.

#### Materiales requeridos

Espacio, zapatos.

#### Variables

La actividad puede realizarse individualmente o en pequeños grupos.

Otra actividad que se puede hacer bajo la dirección de un adulto, los zapatos se pueden utilizar para construir la línea más larga o indicar números, letras o palabras cortas que los niños representarán (dibujarán) utilizando los zapatos



#### Aportes

##### Psicomotores

###### Motor

Coordinación fina, coordinación visomanual

###### Cognitivo

Atención, concentración, procesos creativos, toma de decisiones.

###### Social

Interacción social, trabajo en equipo, colaboración, cooperación, asumir retos.

###### Adaptación a espacios reducidos

Para esta actividad se puede realizar los en lugares de la casa con espacio.

# Actividad **6**

## Nombre

### LAGO DE LAVA



## Aportes Psicomotores

### Motor

Correr, saltar, equilibrio, manejo tiempo espacial, coordinación (gruesa y fina), equilibrio.

### Cognitivo

Atención, concentración, toma de decisiones creatividad, imaginación.

### Social

Trabajo en equipo, colaboración, cooperación, Interacción social

### Adaptación a espacios reducidos

Para esta actividad se puede utilizar algunos espacios de la casa que cuenten con un espacio amplio (sala, comedor, garaje).

## Propósito

Estimular el desarrollo de los patrones básicos de movimientos, además de la imaginación y la creatividad.

## Descripción de actividad

El adulto o padre de familia propone una historia en la que los niños son un grupo de aventureros que visitan un bosque encantado lleno de lugares y animales muy particulares.

Según el relato de los adultos, los niños se encontrarán con un volcán en erupción que convertirá el suelo en un lago de lava, que tendrán que atravesar con la ayuda de todos y de forma creativa, utilizando elementos de la casa.

## Materiales requeridos

Espacio, hojas de papel, sillas, mesas, cojines, mantas, ropa.

## Variables

La actividad puede permitir un reto en el que se formen grupos de trabajo (de 3 a 5 participantes) y tengan que organizar una estrategia para llegar de un extremo al otro del lago de lava.

Los desplazamientos sobre los objetos seleccionados (sillas, mesas, tapetes, cojines, hojas de papel, etc.) pueden realizarse gateando, arrastrándose o caminando, según el grado de madurez motriz de los niños.

Deben aplicarse todas las medidas de seguridad para evitar accidentes.

Los niños pueden construir o utilizar elementos para caracterizarse.

Involucre a los niños en la construcción de la historia en la que se basa la obra.

# Actividad 7

## Nombre

### SOPLANDO Y GOL

#### Propósito

Estimulación de los procesos de sensibilización interna (respiración).

#### Descripción de actividad

En un espacio delimitado por una cinta con pegamento, se dibuja en el suelo la zona de juego (campo de fútbol), donde cada equipo de jugadores intenta marcar un gol soplando una pelota liviana en la portería del contrincante.

#### Materiales requeridos

Espacio despejado, cinta de enmascarar papel, pelota liviana o de espuma, pitillos.

#### Variables

Defina el tamaño de la zona de juego (campo de fútbol) en función del espacio donde decidan realizar la actividad.

Dependiendo del tamaño del área de juego, la participación puede ser individual o en equipos (dos, tres o más participantes).

Otra forma de llevar la pelota liviana al campo del equipo contrario y marcar un gol es utilizar otros elementos, como pitillos.

Involucre a los niños en la construcción de la zona de juego (campo de fútbol).



#### Aportes Psicomotores

##### Motor

Coordinación fina, estimular la capacidad pulmonar, fortalecer los músculos que intervienen en la respiración.

##### Cognitivo

Atención, concentración, creatividad, toma de decisiones.

##### Social

Cooperación y colaboración, trabajo en equipo, liderazgo, fortalecer los procesos sociales.

##### Adaptación a espacios reducidos

Para esta actividad se puede utilizar cualquier lugar de la casa en donde se cuente con un espacio de juego de 5 metros x 5 metros (sala, comedor, garaje).

# Actividad 8

## Nombre

### TRES, DOS, UNO, DESPEGUE



## Aportes Psicomotores

### Motor

Coordinación fina, estimular la capacidad pulmonar, fortalecer los músculos que intervienen en la respiración.

### Cognitivo

Creatividad, toma de decisiones.

### Social

Cooperación y colaboración, liderazgo, asumir retos, trabajo en equipo, proponer la interacción social.

### Adaptación a espacios reducidos

Para esta actividad se puede utilizar uno o varios lugares de la casa en donde se cuente con un espacio de juego mínimo de 5 metros x 5 metros (pasillo, sala, comedor, garaje).

## Propósito

Estimulación de los procesos de sensibilización interna (respiración), y la manipulación de materiales para construcción de elementos de juego.

## Descripción de actividad

En un espacio delimitado se ancla una línea de cuerda (hilo, lana o piola) en un extremo y se coloca una bomba en el otro, apoyada en un pitillo, para lanzarlo como un cohete.

El niño debe inflar la bomba y colocarla en la línea de cuerda y luego soltarla.

La bomba (cohete) debe intentar desplazarse lo más lejos posible.

## Materiales requeridos

Lana, hilo o piola, cinta de enmascarar bombas, pitillos, cartulina, marcadores, colores.

## Variables

Definir el tamaño de la zona de juego donde se puede colocar una línea de hilo, lana o piola con una distancia no superior a 5 metros. Se pueden colocar varias líneas de hilo para completar recorridos (retos) a lo largo de la casa.

La línea de hilo puede ser sostenida por dos personas (niños o adultos) para ser llevada y colocada en varias partes de la casa. La actividad de lanzamiento del cohete puede realizarse de forma individual o colectiva.

La bomba puede ser sustituida por un vaso de icopor o de plástico que el niño debe soplar varias veces para su desplazamiento. En esta dinámica de juego, el objetivo es que el cohete llegue al final de la línea de hilo con el menor número de soplos posible.

Involucre a los niños en la construcción y decoración del cohete.



# Actividad 9

## Nombre

### PASA CON CUIDADO

#### Propósito

Estimulación del sentido kinestésico, además de promover el sentido de lucha y de alcanzar metas.

#### Descripción de actividad

Esta actividad debe contar con un espacio que permita la creación de una telaraña aérea, utilizando cinta adhesiva, hilo o papel.

El niño debe cruzar esta maraña, evitando tocar o pelar las tiras de cinta, hilo o papel. La actividad termina cuando el niño cruza de principio a fin el área definida para la maraña aérea.

#### Materiales requeridos

Pasillo, marco de una puerta, Lana, hilo, cinta de enmascarar papel de colores.

#### Variables

Esta actividad puede realizarse de varias maneras, donde la construcción de la maraña aérea puede ser una simulación de un muro o la creación de un túnel, sobre un pasillo.

Dependiendo del desarrollo de las habilidades motrices de los niños, esta actividad puede probarse de forma individual o colectiva. Teniendo en cuenta lo anterior, el paso puede ser desplazándose hacia delante, hacia los lados o hacia atrás. Si la experiencia se hace en grupo, se puede atar a los niños del equipo por la cintura.

Puede aumentar el nivel de dificultad vendando a los niños, donde se les indica cómo deben desplazarse.

Involucre a los niños en la construcción de la maraña aérea.



#### Aportes

##### Psicomotores

##### Motor

Coordinación gruesa, equilibrio, coordinación, manejo segmentario.

##### Cognitivo

Atención, concentración, exploración, observación, toma de decisiones.

##### Social

Autoestima, cooperación, trabajo en equipo, solidaridad, control emocional.

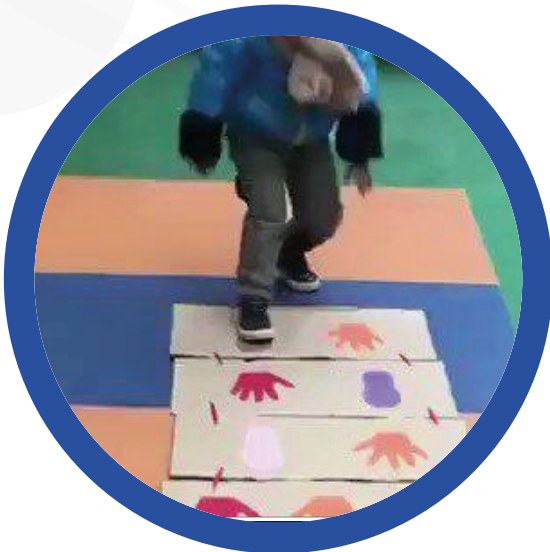
##### Adaptación a espacios reducidos

Para esta actividad, utilizar un marco de puerta o pasillo de la casa para su desarrollo.

# Actividad 10

## Nombre

### PISANDO MIS HUELLAS



<https://ucundinamarca.co/3mKnHK3>

## Aportes Psicomotores

### Motor

Coordinación fina, estimular la capacidad pulmonar, fortalecer los músculos que intervienen en la respiración.

### Cognitivo

Creatividad, toma de decisiones.

### Social

Cooperación y colaboración, liderazgo, asumir retos, trabajo en equipo, proponer la interacción social.

### Adaptación a espacios reducidos

Para esta actividad se puede utilizar uno o varios lugares de la casa en donde se cuente con un espacio de juego de 5 metros x 5 metros (pasillo, sala, comedor, garaje).

### Propósito

Propiciar el manejo del cuerpo en contexto..

### Descripción de actividad

Sobre una superficie se determina la distancia para poder realizar esta actividad. Se dispones un número de siluetas de manos y pies que son pegadas sobre una tira de plástico o cartón, para que el niño las utilice para desplazarse sobre la pista.

La intención es que el niño a la orden de inicio coloque las manos y/o pies que correspondan a las ubicadas en el pista.

### Materiales requeridos

Cartulina, marcadores, colores, tizas, huellas de manos y pies, formas de colores.

### Variables

Para el desarrollo de esta actividad, se puede utilizar cartulinas, plástico, pintura de tiza de colores en el suelo o colocar las huellas de forma aleatoria en el piso. Los niños pueden desplazarse a su ritmo o con el acompañamiento de una canción.

Se pueden utilizar otras formas, como las geométricas y los colores, que pueden favorecer el desarrollo cognitivo de los niños. Dependiendo de las habilidades motrices que los niños ya hayan adquirido, se puede experimentar con movimientos hacia los lados o hacia atrás.

Involucre a los niños en la construcción y decoración de la pista.

# Actividad 11

## Nombre

### TUMBA TUMBA

#### Propósito

Estimulación del sentido kinestésico, además de promover el sentido de lucha y de alcanzar metas.

#### Descripción de actividad

Se delimita una zona de juego en la que los participantes tendrán el reto de derribar elementos situados a una distancia de 50 centímetros o más entre sí, utilizando un sombrero hecho con una media velada y una pelota en su extremo.

La forma de derribar los elementos debe ser consecutiva y solo se puede utilizar la cabeza para pendular la pelota.

#### Materiales requeridos

Medias veladas, pelota de tenis, vasos desechables, juguetes.

#### Variables

La actividad puede realizarse de forma individual o en grupos (equipos de trabajo).

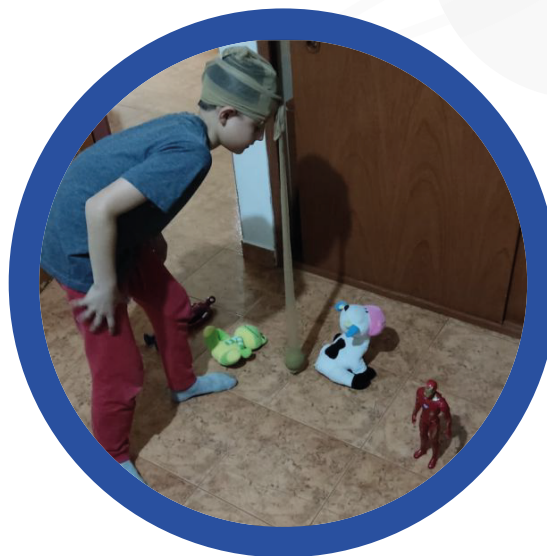
La forma de derribar los elementos puede variar en función de si la participación es individual o colectiva.

Los objetos para derribar pueden ser vasos desechables, botellas de plástico, peluches o juguetes de acción.

El espacio puede ser una parte de la casa o proponer un recorrido de objetos a lo largo del recinto de la casa.

La actividad puede desarrollarse como un juego de bolos, en el que el niño, como una carrera previa, utiliza el sombrero tumba objetos para derribar los pinos.

Involucre a los niños en la construcción del sombrero tumba objetos.



#### Aportes

##### Psicomotores

##### Motor

Coordinación gruesa, equilibrio, manejo temporoespacial, lateralidad.

##### Cognitivo

Atención, concentración, precisión.

##### Social

Toma de decisiones, asumir retos, colaboración, trabajo en equipo, interacción social.

##### Adaptación a espacios reducidos

Para esta actividad se puede utilizar uno o varios lugares de la casa en donde se cuente con un espacio de juego de 5 metros x 5 metros (pasillo, sala, comedor, garaje).

# Actividad 12

## Nombre

### SAFARI BUSCA BUSCA



## Aportes Psicomotores

### Motor

Coordinación gruesa y fina, manejo temporoespacial, lateralidad, Capacidades básica de movimiento (reptar, gatear, caminar, saltar, girar, rodar).

### Cognitivo

Atención, concentración, imaginación, creatividad.

### Social

Toma de decisiones, asumir retos, cooperación, acatar órdenes, fortalecer los procesos sociales.

## Adaptación a espacios reducidos

Para esta actividad se puede utilizar todos los lugares de la casa.

## Propósito

Estimular el sentido de la observación, conocimiento y manejo de diferentes contextos y seres vivos.

## Descripción de actividad

Con la guía de un adulto, que será el líder del safari, el grupo de niños se desplazarán por diferentes lugares, donde realizarán acciones que corresponden al desarrollo de la actividad.

El guía del safari debe articular el recorrido por las partes de la casa con una historia que motive la participación de los niños y niñas, donde y de acuerdo con la historia realizarán acciones (representaciones) adecuadas según la historia. En este viaje los niños encontrarán cuevas, lagos, puentes y animales.

## Materiales requeridos

Espacio.

## Variables

La actividad puede ir acompañada de la creación de elementos de accesorios para caracterizar mejor los personajes (personas o animales) asumidos en el juego.

De acuerdo con la historia propuesta por el guía del safari, los niños pueden crear historias sobre la caracterización de animales o personas relacionadas con temas como la selva, mi barrio, mi ciudad, grupos indígenas o afrodescendientes, conceptos que pueden apoyar el desarrollo cognitivo de los niños. Involucrar a los niños en la construcción de las historias en las que se basa la actividad, con aportaciones que permitan la creación de lugares, personajes y animales.

Involucrar a los niños en la construcción de los accesorios necesarios para el desarrollo de la historia.



# Actividad 13

## Nombre

### CADENITA EN CASA

#### Propósito

Estimular el desarrollo de habilidades motoras básicas y los patrones básicos de movimientos.

#### Descripción de actividad

Los niños se organizan en círculo y, si uno de los integrantes es elegido, debe intentar tocar a los participantes y, al hacerlo, debe cogerles la mano.

La actividad continúa con los niños formando una cadena andante con la intención de seguir cogidos de la mano.

Durante el desarrollo de la actividad, los niños que están en la cadena no pueden soltarse unos a otros.

#### Materiales requeridos

Espacio.

#### Variables

La actividad tiene una motivación para desplazarse a velocidad, que debe estar limitada por las condiciones de los pequeños espacios de la casa. Debido a esta situación, la actividad propone que los desplazamientos se realicen caminando o saltando a pie junto.

Hay que aclarar que cualquier decisión debe ser tomada por todos los participantes.

La actividad puede contar con dos o más niños que tienen la tarea de atrapar a los demás participantes, es decir, se formarán varias cadenas.

Se pueden elegir varios lugares u objetos para que sirvan de seguro para no ser atrapado.



<https://ucundinamarca.co/3ysTmsH>

#### Aportes

##### Psicomotores

##### Motor

Correr, saltar, equilibrio y manejo tempoespacial, Velocidad de reacción y desplazamiento

##### Cognitivo

Atención, concentración, toma de decisiones percepción.

##### Social

Trabajo en equipo, colaboración, cooperación. acatar órdenes, interacción social.

##### Adaptación a espacios reducidos

Para esta actividad se puede adaptar los espacios de la casa, organizando los elementos de la casa (sillas, mesas, otros muebles).

# Actividad 14

## Nombre

### LABERINTO LOCO



## Aportes Psicomotores

### Motor

manejo tempoespacial, coordinación, equilibrio

### Cognitivo

Atención, concentración, toma de decisiones.

### Social

Interacción social, trabajo en equipo, colaboración, cooperación, asumir retos.

### Adaptación a espacios reducidos

Para esta actividad se puede realizar los en lugares de la casa con espacio.

## Propósito

Estimular el manejo y control corporal.

## Descripción de actividad

Se dibuja una línea en el piso en forma de carril que los niños deben cruzar desde el principio hasta el final, sin dejar de pisarla.

Los niños deben desplazarse por la línea a una velocidad moderada.

## Materiales requeridos

Espacio, cinta pagante de colores.

## Variables

La zona de juego puede diseñarse como una línea recta en el piso o como una serie de líneas que se cruzan, aumentando así la dificultad del recorrido.

El desplazamiento en la línea puede ser gateando, caminando, a un pie o pie junto, llevando en las manos o pateando una pelota u objeto en el suelo, dependiendo del nivel de madurez motriz de los niños.

El desplazamiento puede realizarse creando un laberinto en el piso en el que el niño tome decisiones para encontrar la salida.

# Actividad 15

## Nombre

### BOMBAS Y MÁS BOMBAS

#### Propósito

Estimular el control corporal.

#### Descripción de actividad

La actividad propone la utilización de bombas que deben ser golpeadas con las manos para mantenerlas en el aire y así evitar que toque el piso.

#### Materiales requeridos

Espacio, cinta pagante de colores.

#### Variables

La actividad puede realizarse de forma individual o colectiva.

Se pueden utilizar todas las partes del cuerpo (manos, pies, rodillas, cabeza).

Los retos se proponen en relación con el número de golpes en una bomba o el desplazamiento de un lugar a otro sin que la bomba toque el suelo.

Dependiendo del nivel de desarrollo motriz de los participantes, intentar mantener dos o más bombas en el aire.



#### Aportes

##### Psicomotores

###### Motor

Manejo tempoespacial, coordinación, equilibrio, capacidades básica de movimiento (caminar, saltar, girar, golpear).

###### Cognitivo

Atención, concentración toma de decisiones.

###### Social

Interacción social, trabajo colaborativo, asumir retos.

###### Adaptación a espacios reducidos

Para esta actividad se puede realizar los lugares de la casa con espacio.

# Manualidades en Casa



39

# Actividad 16

## Nombre

### BOTELLA COMO DULCES

#### Descripción de actividad

Corta la parte superior de la botella con unas tijeras. A continuación, haz un agujero para poder sacar las golosinas o dulces. Pega la parte superior de la botella para que los niños no se corten sus manitas. Después de estos pasos, comenzaremos la parte divertida y es decorar nuestra botella a nuestro gusto. Para ello, pintaremos la botella con las pinturas o témperas y añadiremos con la cartulina los agregares para dientes, cabello, brazos y cualquier otra cosa que queramos agregar o añadir.

#### Materiales requeridos

Botellas plásticas, tijeras, pintura, cartulina o cartón, foami, marcadores, pegante, silicona o cinta adhesiva.



Fuente: <https://ucundinamarca.co/3T53GRk>



# Actividad 17

## Nombre

### PORTA LÁPICES



#### Descripción de actividad

Se recorta la parte superior de la botella con las tijeras. Luego se realiza un orificio que permita sacar las golosina o dulces. Se procede a encintar la parte superior como protección para que los niños no se corten sus manitas. Después de realizar estos pasos vamos a comenzar la parte divertida y es decorar nuestra botella a gusto propio para esto pintaremos la botella con las pinturas o temperas y le agregaremos con los cartones los agregares para dientes, cabello, brazos y todo lo que queramos agregar o sumar.

#### Materiales requeridos

Botellas plásticas, tijeras, cremallera, pegante o silicona.

Fuente: <https://ucundinamarca.co/3yviJdG>

# Actividad 18

Nombre

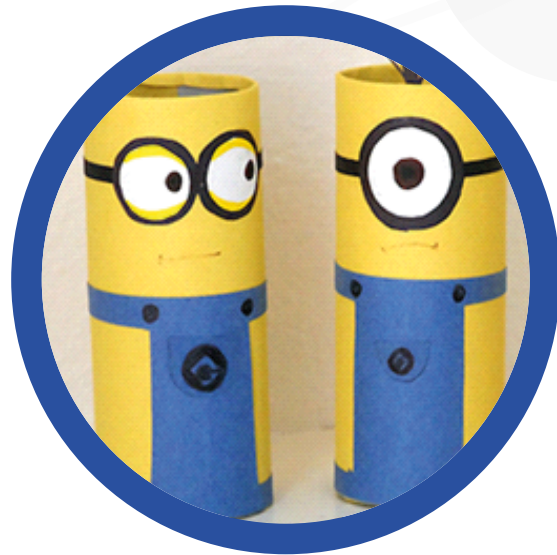
TÍTERES DE DEDO

## Descripción de actividad

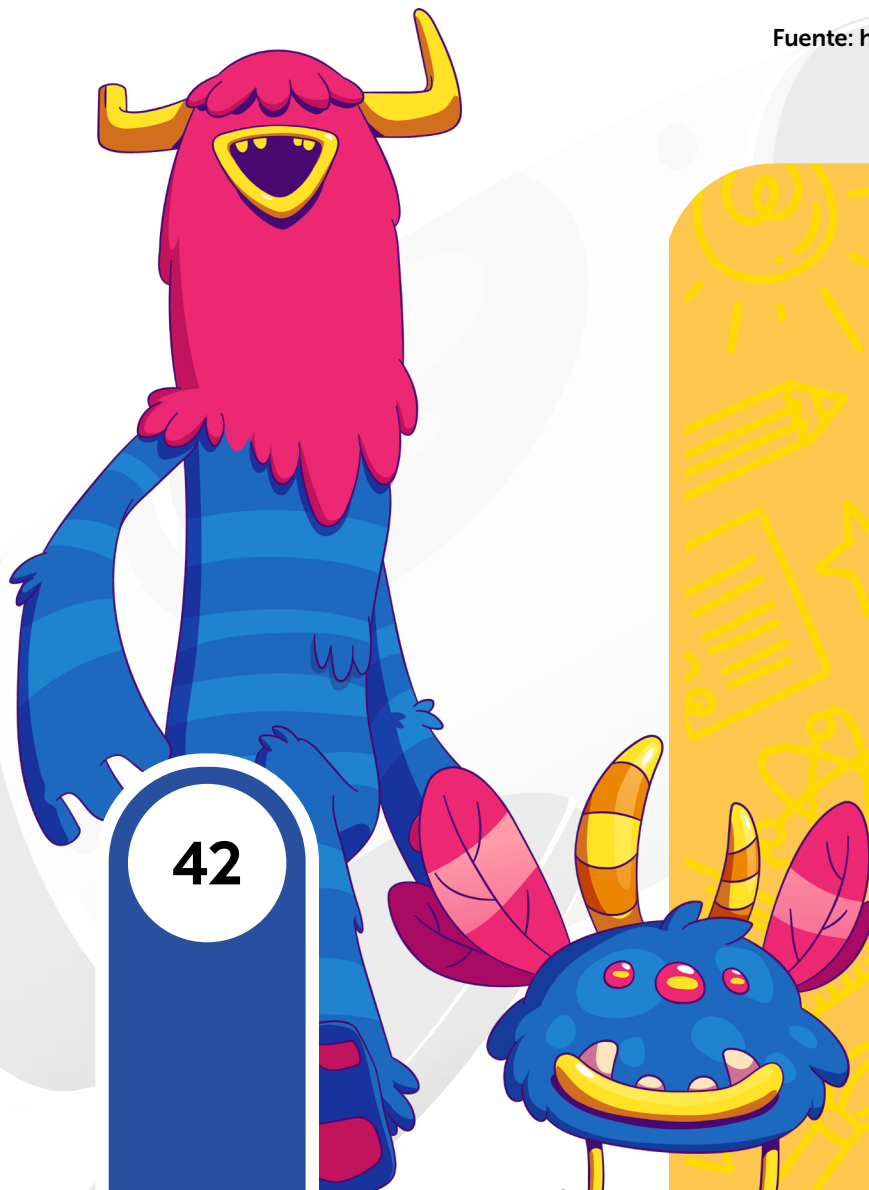
Se construyen cilindros de papel o cartón a la medida de los dedos de los niños, luego pintamos de color blanco el fondo de los rollos, para pasar a dibujar las partes del personaje y terminarlos con pintura y marcadores y por último y si es necesario utilizamos el foami para elaboras sus accesorios. Como elemento complementario se puede construir con una caja de cartón el escenario en donde va a desarrollarse la historia de títeres.

## Materiales requeridos

Cilindros de papel o cartón, tijeras, pinturas o foami, marcadores, pegante o silicona.



Fuente: <https://ucundinamarca.co/3J0dkQw>



# Actividad 19

## Nombre

### MÁSCARAS DE CARTÓN

#### Descripción de actividad

En un cuadrado de cartón dibujamos la silueta del animal que hemos elegido y con la ayuda de un adulto lo recortamos. Mide el tamaño de la cara del niño y haz dos agujeros del tamaño de sus ojos. Luego pintamos y decoramos al gusto y finalmente hacemos pequeños agujeros para el cordón elástico y ya estamos listos para nuestra obra teatral.

#### Materiales requeridos

Cartón, pinturas, cordón elástico, tijeras, pegante o silicona.



Fuente: <https://ucundinamarca.co/3TaYB9Z>





# Actividad 20

## Nombre

### SOPLOS DE DRAGÓN

#### Descripción de actividad

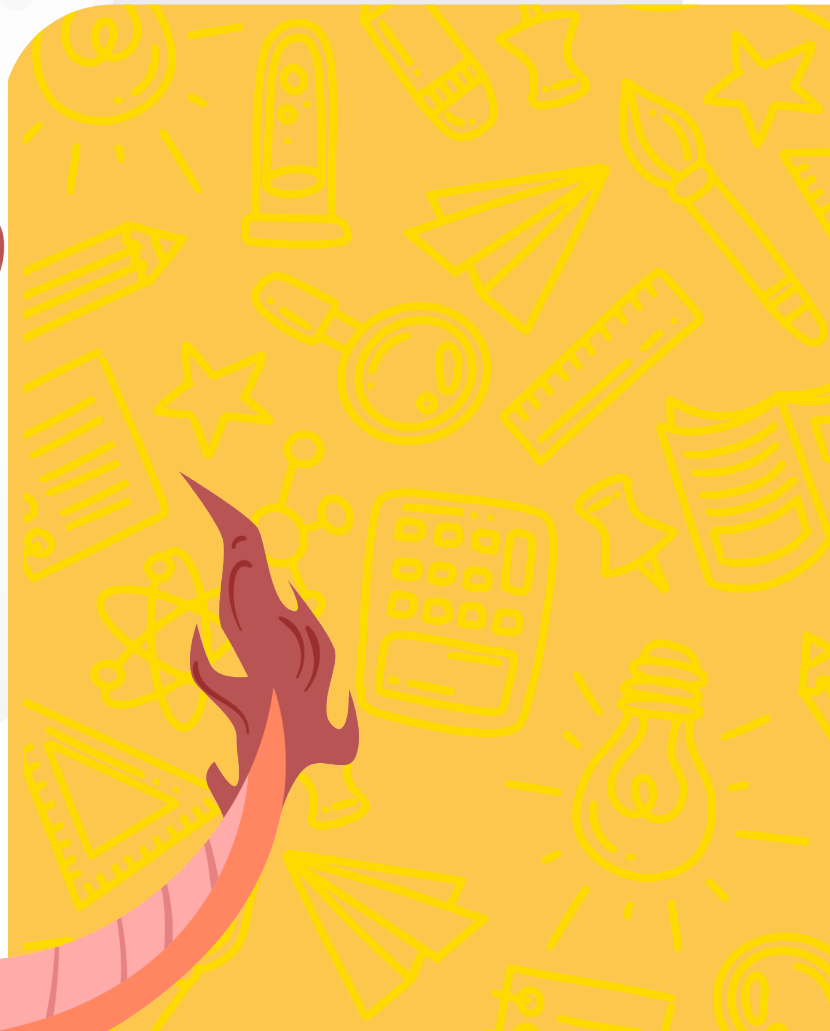
Para comenzar, necesitaremos dos botellas, una de las cuales se cortará por la parte superior y la otra por la parte inferior, teniendo en cuenta el tamaño promedio de los lápices y colores. Después, pegaremos con silicona líquida una cremallera que nos servirá de cierre de nuestra manualidad. Lo más importante es dejar espacio suficiente para que la cremallera cierre y abra. El tamaño del portalápiz viene definido por la longitud de los elementos (lápices, colores, esferos, marcadores, crayolas) que se piensen almacenar.

#### Materiales requeridos

Botellas plásticas, tijeras, cremallera, pegante o silicona.



Fuente: <https://ucundinamarca.co/3YJMvFT>



## FICHA DE AUTORES



Maximiliano Quintero Reina, licenciado en Educación Física, especialista en Docencia Universitaria, magíster en Educación y doctor (c) en Ciencias de la actividad física y el Deporte. Docente TCO, miembro del grupo de investigación CAFED, director de la línea de investigación "Recreación, Ocio y Desarrollo Humano" y docente líder del semillero de investigación "Laboratorio del Recreo Humano" de la Facultad de Ciencias del Deporte y Educación Física de la Universidad de Cundinamarca, Colombia. Autor de varios artículos, capítulos de libros y ponente en eventos nacionales e internacionales.



Carlos Alberto Romero Cuestas, licenciado en Educación Física, especialista en Legislación Educativa, doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, doctorando en Ciencias de la motricidad humana y docente investigador, líder del semillero de investigación Progressio Kids, miembro del grupo de investigación CAFED de la Facultad de Ciencias del Deporte y Educación Física de la Universidad de Cundinamarca, Colombia. Autor de capítulos de libros, artículos científicos y ponente en eventos nacionales e internacionales.



Sonia Castillo, licenciada en Educación Inicial, maestría en Formación de Educadores para el Desarrollo Humano y posgrado en Administración y Supervisión de Programas Educativos, así como formación en Educación Montessori. Especialista en políticas públicas para la primera infancia y ha participado en el diseño de políticas públicas en su país, la República Dominicana. Ha trabajado como profesora de educación infantil y primaria, consultora, profesora de educación superior, formadora de profesores y acompañante de clases en el sector público y privado. Actualmente es la moderadora de la Red de Especialistas en Primera Infancia del IPE UNESCO para América Latina.